

# 55 exklusive Tipps für einen besseren

Spart im Vergleich zur Glühbirne 80 Prozent Strom

**1.** Energiesparlampen nutzen. Aber hinterher auch richtig entsorgen!

**2.** „Wenn die Menschen auf der ganzen Welt eine Lampe ausschalten würden, die sie nicht benötigen, wie viel Energie wir dann spüren würden!“

Jared Leto (Schauspieler und Sänger der Band „30 Seconds to Mars“)



**3.** Bei Spielkonsolen die Einstellungen zum Stromsparen aktivieren. Ganz wichtig: immer ganz ausschalten. Xbox und Playstation 3 verbrauchen im Ruhezustand fast so viel Strom wie bei vollem Spielbetrieb.

**4.** „Besorgt euch eine Stromleiste mit einem An- und Ausschalter für eure Geräte damit sie nicht ständig auf Stand-by laufen.“  
Roman Fischer (Sänger)

**5.** Auch Kleinvieh macht Mist: Ladekabel von Handys und Laptops aus der Steckdose ziehen.

**6.** „Einmal in der Woche die Wohnung mit Kerzen vollstellen. Klingt kitschig, macht aber Spaß, spart Strom und wärmt Leib und Seele.“  
Fred Grimm (Autor des Buches „Shopping hilft die Welt verbessern“)

**7.** Röhrenfernseher ade: Besonders sparsam sind LCD-Fernseher mit LED-Technik. Aber: Je größer die Bildschirmdiagonale, desto größer natürlich der Stromverbrauch.

**8.** Grüne Suchmaschinen nutzen: [www.forestle.de](http://www.forestle.de) und Co. werden mit Ökostrom betrieben.

**9.** „Macht euren persönlichen Ausstieg aus Kohle- und Atomstrom! Wechselt zu einem unabhängigen Ökostromanbieter.“  
Brigitte Behrens (Geschäftsführerin von Greenpeace)

Ein Akku kann mindestens 500 Einwegbatterien ersetzen

**10.** Verwendet Akkus statt Batterien.

**11.** Beim Laptop oder PC den Energiesparmodus einstellen. Und auf den Bildschirm-schoner verzichten.

**12.** „Wenn ihr euren Arbeitsplatz für eine Pause verlasst, schaltet den Monitor eures PCs aus.“  
Lucia Puttrich (Umweltministerin von Hessen)

**13.** „Sex ab jetzt nur noch und ausschließlich im Dunkeln.“  
Bjarne Mädel (Schauspieler, unter anderem im Klimaschutzfilm „Die Rechnung“)



Zur Herstellung von Recycling-Papier braucht man 50 Prozent weniger Energie und Wasser

**14.** Papier sparen: Druckerpapier beidseitig verwenden. Und lasst euch Rechnungen per Mail schicken.

**15.** Bei Papier, Taschentüchern und Klopapier Recyclingpapier kaufen.

**16.** Klimafreundliches Putz- und Waschmittel anschaffen.

**17.** Mehr macht nicht automatisch sauberer: Bei Putzmitteln auf die Dosierung achten.

**18.** Keine kleinen Töpfe auf große Herdplatten stellen und Deckel drauf beim Kochen.

**19.** „Wasserkocher erhitzen das Wasser für Tee und Brühe deutlich stromsparender als Kessel auf dem Herd.“  
Georg Abel (Bundesgeschäftsführer der Verbraucher Initiative e.V.)

**20.** „Weniger Fertigprodukte essen und lieber selbst kochen und backen. Ist letztlich klimafreundlicher, weil dafür keine industriellen Anlagen gebraucht werden.“  
Anita Tack (Umweltministerin von Brandenburg)

**21.** Gekochtes abkühlen lassen, bevor ihr es in den Kühlschrank stellt.

**22.** „Wer einen vermeintlich sparsamen Kühlschrank der Effizienzklasse A gegen einen der Klasse A++ austauscht, kann bis zur Hälfte an Energie einsparen.“  
Hubert Weiger (Vorsitzender des BUND)

**23.** Den Kühlschrank nicht zu kalt einstellen und nicht nah an Heizung und Herd stellen.

**24.** „Beim Einkauf von Lebensmitteln auch auf die Menge achten. Im Durchschnitt werfen die Deutschen jährlich Lebensmittel im Wert von 390 Euro pro privatem Haushalt in den Müll.“  
Juliane Rumpf (Umweltministerin von Schleswig-Holstein)

**25.** „Abonniert eine „Bio- oder Öko-Kiste“. Damit könnt ihr auf einen Streich einen großen Teil eurer Einkäufe automatisch auf regionale und saisonale Nahrungsmittel aus biologischem Anbau umstellen.“  
Olaf Tschimpke (Präsident des NABU)

**26.** „Ich bin mittlerweile weitestgehend „Sushi-Frei“. Besonders Thunfisch, Shrimps, Oktopus und Red Snapper lasse ich komplett weg.“  
Pohlmann (Sänger)



Halbiert die Energiekosten und den Wasserverbrauch

**27.** Wassersparende Duschköpfe und Aufsätze für den Wasserhahn anschaffen.

**28.** „Zu zweit Duschen - spart Wasser und macht mehr Spaß.“  
Eberhard Brandes (Geschäftsführer des WWF)

**29.** Wasser nicht unnötig laufen lassen: Beim Einseifen oder Zähneputzen den Hahn zudrehen.

**30.** „Leitungswasser aus der Karaffe auf den Tisch. Spart Ressourcen und Transportwege.“  
Prof. Uwe Schneidewind (Präsident des Wuppertaler Instituts für Klima, Umwelt, Energie)

# n Planeten: Das könnt ihr für den Klimaschutz tun



**31.** „Beim Wasserkauf auf regionale Anbieter achten, denn Mineralwasser

von weiter her hat schon allein durch die langen Transportwege eine ganz üble Ökobilanz.“

Benjamin Adrion (Ex-Fußballspieler, Gründer des Hilfsprojekts Viva Con Agua)

**32.** „Fleisch verschwendet Wasser! Ein einziges Steak schluckt in der Produktion circa 4 000 Liter Wasser. Deswegen: Go Veggie!“  
Ingrid Newkirk (PETA-Gründerin)

**33.** Die Waschmaschine immer voll beladen, auf das Vorwaschen verzichten und Sparprogramme nutzen.

**34.** „Wäsche waschen bei 40 anstatt 60 Grad.“

Nadine Krüger (ZDF-Moderatorin)



**35.** Keine Wäschetrockner nutzen. Lieber draußen oder in gut belüfteten Räumen trocknen lassen.

**36.** „Auch wenn Heizkörper nicht gerade dekorativ sind: Vor ihnen sollten sich weder Möbel noch Vorhänge befinden, damit die erwärmte Luft frei zirkulieren kann.“

Thomas Kwapich (Bereichsleiter Energieeffiziente Gebäude bei der Deutschen Energie-Agentur)

Ein Grad weniger spart euch sechs Prozent Heizkosten

**37.** Die Heizung nicht voll aufdrehen: 20 Grad im Wohnzimmer und 17 Grad im Schlafzimmer reichen aus.

**38.** „In der Heizperiode nicht die Temperatur über das Fenster regulieren. Beim Verlassen des Hauses die Heizung runterdrehen.“  
Jürgen Reinholz (Umweltminister von Thüringen)

**39.** „Beim Heizen wird die meiste Energie im Haushalt verbraucht. Mit intelligenten Heizungsreglern lässt sich Abhilfe schaffen.“  
Fritz Brickwedde (Generalsekretär der Deutschen Bundesstiftung Umwelt)

**40.** Zimmerpflanzen anschaffen, denn die erhöhen die Luftfeuchtigkeit im Raum. Trockene Luft fühlt sich kälter an.

**41.** „Beim Einzug in die neue Studentenwohnung oder WG ist es wichtig, auf den Energieausweis des Hauses zu achten.“  
Klaus Milke (Vorstandsvorsitzender von German-watch)

**42.** „Energiecheck für Wohnheime: Überzeugt die Verantwortlichen, dass es nicht sinnvoll ist, den Vorgarten öffentlicher Gebäude zu heizen.“  
Hans Joachim Schellnhuber (Direktor des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung)

**43.** „Benutzt niemals einen Fahrstuhl. Das hält nicht nur fit, sondern spart auch Strom.“  
Frank Kupfer (Umweltminister von Sachsen)

**44.** „Wenn möglich, gehe ich viel und gern zu Fuß oder nutze häufig den öffentlichen Nahverkehr. Bei Fernreisen nehme ich die Bahn.“  
Anja Hajduk (Umweltsenatorin von Hamburg)

**45.** „Bei Gelegenheit mal dran denken, dass 95 Prozent der Menschen auf diesem Planeten noch NIE eine Flugreise gemacht haben.“  
Peter Wedel (Regisseur von „Die Rechnung“)

Bei statistisch 65 Tüten pro Jahr sind das knapp 19 m<sup>2</sup> weniger Plastik

**46.** „Müll vermeiden: Lieber mit einer Tasche einkaufen gehen.“  
Cem Özdemir (Grünen-Parteichef)

**47.** „Plastik ist eine Bedrohung für Mensch und Umwelt. Es ist an der Zeit, dass wir fortan bewusster einkaufen und uns über die Gefahren dieses Materials informieren.“  
Werner Boote (Regisseur von „Plastic Planet“)

**48.** Getränke in großen Flaschen und nur Glas- oder PET-Mehrwegflaschen kaufen.

**49.** „Auf die Verpackung der Produkte achten. Einfach mal die Tomaten in der Hartschalenplastik liegen lassen und dafür die Bio-Tomaten direkt aufs Kassenband legen.“  
Benjamin Thym (Miterfinder der Verbraucher-App „barcoo“)

**50.** Bei möglichst vielen Produkten Nachfüllpacks kaufen.

**51.** „Recycle dein gebrauchtes Handy, denn circa 80 Prozent sind noch funktionsfähig und die restlichen 20 Prozent können als Bauteile oder Rohstoffe wieder verwertet werden.“  
Thomas Dannemann (Präsident von Earth Day International Deutsches Komitee e.V.)

**52.** „Anstatt Blumenerde mit Torfanteil verwende ich Kompost ohne Torf.“  
Reinhard Loske (Umweltsenator von Bremen)

**53.** Alle Jahre wieder: Weihnachtsbeleuchtungen mit Leuchtdioden (LED) aufhängen, keine Lichterketten mit Glühlampen.

**54.** Schaltet die Festbeleuchtung erst an, wenn es dunkel ist. Und ihr daheim seid.

**55.** Verzichtet auf Feuerwerke. Das schont Umwelt, Klima und eure Gesundheit.

Zusammengestellt von Denise Haberber

## Linktipps:

[www.bund.net](http://www.bund.net)  
[www.nabu.de](http://www.nabu.de)  
[www.greenpeace.de](http://www.greenpeace.de)  
[www.wwf.de](http://www.wwf.de)

## Buchtipps:

Rainer Grießhammers „Klima-Knigge“ liefert Alltagstipps, die dem Klima und dem Geldbeutel Gutes tun. Fred Grimms Buch „Shopping hilft die Welt verbessern“ erklärt, wie man nachhaltig einkaufen kann. Wir verlosen jeweils fünf Exemplare. Schreibt uns einfach bis zum 30. November eine Mail an [redaktion@unicum-verlag.de](mailto:redaktion@unicum-verlag.de), Stichwort: „Knigge“ oder „Shopping“

