



Jeden Tag die **WELT RETTEN**

Wie wir mit 66 Alltagsentscheidungen
die Erde zu einem besseren Ort machen



5 Vorwort

ERNÄHRUNG: WAS WELTRETTER ESSEN UND TRINKEN

- 8 Kuhmilch oder Haferdrink?
- 11 Rindfleisch oder Geflügel?
- 15 Geflügel oder Tofu?
- 18 Leitungs- oder Mineralwasser?
- 19 Kaffee oder Tee?
- 22 Nudeln oder Reis?
- 23 Forelle oder Karpfen?
- 24 Zucht- oder Wildlachs?
- 26 Avocado oder Ananas?
- 30 Butter oder Margarine?
- 31 Honig oder Ahornsirup?
- 33 Chia- oder Leinsamen?
- 34 Mandeln oder Haselnüsse?



KONSUM: WAS UND WIE WELTRETTER EINKAUFEN

- 38 Wasser aus Glas- oder Plastikflaschen?
- 41 Kaffeekapseln oder Filterkaffee?
- 44 Äpfel von hier oder aus Neuseeland?
- 46 Mais aus dem Glas oder der Konservendose?
- 48 Gemüse in Plastikhülle oder ohne?
- 51 Wein mit Korken oder Drehverschluss?
- 53 Joghurt im Glas oder Plastikbecher?
- 56 Gemüse frisch oder tiefgefroren?
- 57 Palmöl boykottieren oder nicht?
- 60 Plastik- oder Papiertüten?
- 63 Großpackungen oder nach Bedarf kaufen?
- 65 Schnittblumen oder Topfpflanzen?





- 66 Getränke liefern lassen oder selbst holen?
- 68 Online shoppen oder in die Stadt fahren?
- 72 Nach Hause bestellen oder zur Abholstation?
- 73 Second-Hand-Mode oder Fair Fashion?
- 76 Pullover aus Wolle oder Acryl?
- 78 Daunen- oder Polyesterfüllung?



HAUSHALT: WIE WELTRETTER ZU HAUSE LEBEN

- 82 Joghurtbecher ausspülen oder schmutzig wegwerfen?
- 83 Alu- oder Frischhaltefolie?
- 85 Spülmaschine oder mit der Hand abwaschen?
- 86 Ofen vorheizen oder nicht?
- 87 Wasserkocher oder Topf auf dem Herd?
- 88 Gemüse im Kühlschrank lagern oder nicht?
- 90 Wasser sparen oder mal laufen lassen?
- 91 Heizung ausschalten oder laufen lassen?
- 94 Gas- oder Kohlegrill?
- 96 Geräte ersetzen oder alte behalten?
- 99 Essigreiniger oder andere Putzmittel?
- 100 Waschpulver oder flüssiges Waschmittel?
- 102 Trockner oder Wäscheständer?
- 104 Licht immer kurz ausschalten oder länger brennen lassen?
- 105 Energiesparlampe oder LEDs?
- 107 Streichhölzer oder Feuerzeug?
- 109 Streamen oder klassisch fernsehen?
- 112 Desktop-PC oder Notebook nutzen?
- 114 Web-Adresse suchen oder direkt aufrufen?
- 115 Ruhezustand oder Energiesparmodus?
- 116 Handy täglich voll laden oder nur bei Bedarf?





- 118 Kaputte Kleidung in Restmüll oder Container?
- 120 Kassenzettel ins Altpapier oder den Restmüll?
- 121 Gekochte Essensreste in Bio- oder Restmüll?
- 123 Altglas: Deckel abschrauben oder nicht?
- 125 Batterien in Wertstofftonne oder nicht?

AUSWÄRTS: WIE WELTRETTER UNTERWEGS SIND

- 128 Fernbus oder Zug fahren?
- 130 Fahrgemeinschaft oder Bus und Bahn?
- 131 Eine Flugreise oder drei Trips mit dem Auto?
- 132 Langsam fahren oder schneller ankommen?
- 133 E-Bike oder Bahn fahren?
- 135 Kreuzfahrt oder Flugreise?
- 137 Mobile Daten oder WLAN nutzen?
- 139 Bücher oder E-Books lesen?
- 140 Enten füttern oder lieber nicht?

- 142 Quellen: Interviewte Organisationen und Experten
- 143 Linktipps
- 144 Impressum



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch an einigen Stellen nur das generische Maskulinum verwendet. Das stellt ausdrücklich keine Wertung dar, gemeint sind durchgängig alle Geschlechter.



VORWORT

Papier oder Plastik? Bio oder unverpackt? Glas oder Konserve? Und was dürfen wir in der Klimakrise überhaupt noch mit gutem Gewissen essen? Es ist wirklich kompliziert, bei all den Nachhaltigkeitstipps den Überblick zu behalten. Und ziemlich schwierig, sich bei ständig neuen Katastrophenmeldungen nicht entmutigen zu lassen.

Dieses Buch liefert Ihnen schnelle Antworten, wenn Sie gegen schmelzende Gletscher, Regenwaldabholzung, Artensterben und Plastik in den Meeren kämpfen möchten – aber so, dass es einfach ist und in den Alltag passt. Es zeigt, was Alufolie, Milchersatz und Streamingdienste mit Klimaschutz zu tun haben, und erklärt auf Grundlage von Studienergebnissen und Experteninterviews, wie sich unsere vielen täglichen Entscheidungen auswirken.

Wichtig dabei: Hier geht es nicht um Vorschriften oder Verurteilungen. Die Kapitel dienen Ihnen eher als Selbstbedienungsladen zur Weltverbesserung, in dem Sie sich ein Programm zusammenstellen können, um mit gutem Gewissen durch den Tag zu gehen. Klar, es muss und kann nicht jeder in allen Punkten perfekt sein. Aber in Summe können wir gemeinsam einen Unterschied machen und in unserem täglichen Leben dafür sorgen, dass die Erde eine bessere Zukunft hat.







ERNÄHRUNG: WAS WELTRETTER ESSEN UND TRINKEN

Eine bessere Welt beginnt schon am Frühstückstisch – denn unsere Ernährung bestimmt zu 15 Prozent den persönlichen CO₂-Ausstoß. Dass Fleisch aus Massentierhaltung nicht besonders klimafreundlich ist, hat sich wohl herumgesprochen.

Doch auch ein veganes Müsli kann der Umwelt schaden – und eine Fleischmahlzeit halbwegs nachhaltig sein. Wie Milch, Nudeln, Steaks und Butterbrote den Planeten belasten oder schonen: Hier gibt es Antworten.



KUHMILCH ODER HAFERDRINK?

Ob im Cappuccino, Chai Latte oder täglichen Müsli – pflanzliche Milchalternativen sind angesagt. Aber schützen sie auch das Klima? Schauen wir uns Milch und Haferdrink im Vergleich an.

Konventionelle Kuhmilch ist oft ein Ergebnis von Massentierhaltung und industrieller Landwirtschaft. Schädlich für die Umwelt ist nicht nur die Futtermittelproduktion, sondern auch die von Kühen abgegebenen Methangase treiben die Belastung in die Höhe. Eine aktuelle Oxford-Studie kam zu dem Ergebnis, dass die Herstellung von einem Liter Kuhmilch 3,2 Kilo CO₂ verursacht. (Etwa so viel wie eine Autofahrt von 17 Kilometern.) Auch die Landnutzung ist nicht zu unterschätzen: Pro Liter Kuhmilch wird demnach eine Fläche von neun Quadratmetern gebraucht. Außerdem sind für die Produktion von einem Liter klassischer Milch insgesamt stolze 628 Liter Wasser notwendig.

Gut zu wissen

→ *Klimaexperten sprechen oft von CO₂-Äquivalenten. Dabei sind alle Treibhausgase auf CO₂ gegengerechnet. Methan etwa ist 25-mal so klimaschädlich wie CO₂, ein Kilo entspricht also 25 Kilo CO₂. In vielen Quellen (und in diesem Buch) ist zur Vereinfachung von CO₂ die Rede, gemeint sind stets die Äquivalente.*

Wie ist es im Vergleich bei pflanzlichen Drinks (die laut einem Beschluss des Europäischen Gerichtshofs von 2017 übrigens nicht



als »Milch« bezeichnet werden dürfen)? Es kommt zunächst darauf an, wo und wie der Rohstoff angebaut wird, der die Basis für das Getränk bildet. Hafer ist eine gute Wahl, denn der wächst in Europa und sogar bei uns. Am besten ist es natürlich, einen Haferdrink zu kaufen, bei dem das Getreide hierzulande angebaut und weiterverarbeitet wurde. Viele Hersteller werben auf der Packung offensiv damit, ansonsten lohnt sich eine Nachfrage.

Mein Tipp

- *Es ist gar nicht schwer, einen Haferdrink selbst herzustellen. Anleitungen gibt es online, benötigt werden nur Haferflocken, Wasser, Pürierstab oder Standmixer und ein Nussmilchbeutel oder Leinentuch, um den Drink am Ende fein zu sieben.*

Außerdem gilt Hafer als recht anspruchsloses Getreide: Zum Anbau sind in der Regel weder Dünger noch Pestizide notwendig – das freut nicht nur Landwirte, sondern auch die Umwelt. Und auch mit Blick auf Emissionen, Wasser- und Flächenverbrauch liegt der Haferdrink vor der tierischen Alternative: Pro Liter werden den Wissenschaftlern zufolge 0,9 Kilo CO₂ ausgestoßen, also weniger als ein Drittel im Vergleich zur Kuhmilch. Die Landnutzung liegt mit 0,8 Quadratmetern bei unter einem Zehntel und ähnlich sieht es beim Wasserverbrauch aus: Bei einem Liter Haferdrink kommen wir auf 48 Liter – es ist eine Ersparnis von 580 Litern Wasser möglich, wenn wir auf Kuhmilch verzichten.



Bei pflanzlichen Drinks auf Basis anderer Rohstoffe ist die Lage anders: Mandeln benötigen sehr viel Wasser (371 Liter pro Liter Mandeldrink). Außerdem sorgt der Anbau je nach Herkunftsland durch Monokulturen und Pestizideinsatz für Probleme (siehe Seite 34). Auch Reisdrinks gibt es in vielen Supermarktregalen. Sie stehen aus Umweltsicht zwar immer noch besser da als Kuhmilch, doch im Vergleich zum Hafer ist Reis der klare Verlierer. Reisfelder geben viel Methan ab, Schätzungen zufolge etwa zehn Prozent der weltweiten Emissionen durch Landwirtschaft. Ein Liter Reisdrink bringt es auf 1,2 Kilogramm Treibhausgase.

Um noch kurz über Sojadrinks zu sprechen: Welche Probleme der Sojaanbau verursachen kann, wird ab Seite 15 deutlich. Doch wenn wir hierzulande Sojadrinks kaufen, stammen die verwendeten Bohnen meist aus Europa – hier wird kein Regenwald abgeholzt und der Anbau von genmanipulierten Sojapflanzen ist verboten. CO₂-Emissionen und Landnutzung sind ähnlich hoch wie bei Hafer, beim Wasserverbrauch liegt Soja sogar vorn: Pro Liter Sojadrink sind den Oxford-Forschern zufolge nur 28 Liter Wasser nötig – also sogar weniger als beim Haferdrink.

Kurz gesagt

- *Probieren Sie doch mal einen Haferdrink statt Kuhmilch, das hilft der Umwelt: Es wird weniger CO₂ abgegeben und die Produktion benötigt deutlich weniger Wasser und Fläche.*



RINDFLEISCH ODER GEFLÜGEL?

Um direkt allen Fleischfreunden die Laune zu verderben: Der Konsum von Fleisch hat weltweit fatale Auswirkungen aufs Klima und unseren Planeten. Wenn man die gesamten Treibhausgas-Emissionen durch unsere Ernährung betrachtet, macht die Produktion von Fleisch mehr als 40 Prozent aus.

Außerdem wird für kein anderes Lebensmittel so viel Land benötigt wie für Fleisch und Milch: Laut Fleischatlas 2018 stillt die Menschheit zwar nur 17 Prozent des Kalorienbedarfs mit tierischen Produkten – doch dafür werden 77 Prozent des globalen Ackerlands benötigt. Die Flächen für Futtermittelanbau wachsen von Jahr zu Jahr, was unter anderem zur massiven Abholzung von wertvollen Wäldern führt. Hinzu kommen die Haltungsbedingungen der Tiere, die in der konventionellen Landwirtschaft meist nicht das Geringste mit romantischem Bauernhofleben zu tun haben. Aus all diesen Gründen empfehlen Umweltschützer, den Fleischkonsum pro Person auf maximal 300 bis 350 Gramm pro Woche zu reduzieren (wenn man nicht gleich Vegetarier oder sogar Veganer wird).

Und auch wenn es um die Art des Fleischs geht, kann unsere Entscheidung einen Unterschied machen. Oft werden an erster Stelle Rinder genannt, wenn von Fleischkonsum und CO₂-Ausstoß die Rede ist. Das hat seinen Grund: Pro Kilogramm Rindfleisch werden etwa 13 Kilogramm CO₂ freigesetzt. Besonders problematisch ist das Klimagas Methan, das im Verdauungstrakt



OFEN VORHEIZEN ODER NICHT?

In Rezepten für Kuchen, Pizza oder Brot heißt es oft: »Den Ofen auf 200 Grad vorheizen ...« Also stellen wir den leeren Ofen an, während der rohe Teig draußen wartet. Ist das sinnvoll?

Es kommt ganz auf das Gericht an. In vielen Fällen gilt: »Wenn es möglich ist, sollte man das Vorheizen vermeiden«, sagt Prof. Marlen Arnold, Nachhaltigkeitsexpertin von der TU Chemnitz. »Damit sind Energieeinsparungen von bis zu 20 Prozent zu realisieren.« Doch natürlich können wir uns dann nicht mehr auf die Backzeit im Rezept verlassen, weil sie ab dem Moment gilt, wenn der Ofen die volle Temperatur erreicht hat. Wir müssen also (zumindest beim ersten Mal) unser Gericht gut im Blick haben.

Es gibt aber Ausnahmen – und dazu gehört Pizza. Damit der Teig knusprig wird, muss der Ofen von Beginn an heiß sein. Auch andere Dinge wie Brandteig, einige Fischgerichte oder Soufflé gelingen nur im vorgeheizten Ofen. Hier sollten wir den hohen Energieverbrauch in Kauf nehmen, um auszuschließen, dass das Gericht misslingt und schlimmstenfalls im Müll landet.

Kurz gesagt

- 1. In der Regel verbraucht das Vorheizen unnötig Energie: Bis zu 20 Prozent lassen sich ohne Vorheizen einsparen.*
- 2. Es gibt einige Ausnahmen, bei denen ein heißer Ofen nötig ist – sonst misslingt das Gericht. Pizza gehört dazu.*



WASSERKOCHER ODER TOPF AUF DEM HERD?

Brauchen wir eigentlich einen Wasserkocher? Ein zusätzliches Gerät in der Küche, obwohl man das Wasser auch im Topf oder Kessel auf dem Herd erhitzen kann? Zwingend nötig ist der Wasserkocher sicher nicht – aber der Energieverbrauch kann sich deutlich vom Herd unterscheiden.

Ausschlaggebend ist, um welchen Herd es sich handelt: Ist es ein Elektroherd mit Ceranfeld, so wird beim Erhitzen von einem Liter im Wasserkocher weniger Strom verbraucht (laut Öko-Institut etwa 0,11 Kilowattstunden im Vergleich zu 0,17).

Anders sieht es bei Induktionsherden aus: »Wie beim Wasserkocher wird hierbei die Wärme relativ direkt an das Wasser abgegeben«, erklärt die Deutsche Umwelthilfe. »Deshalb liegen Induktionsherd und Wasserkocher beim Stromverbrauch etwa auf dem gleichen Level, wobei der Wasserkocher einen kleinen Vorsprung hat.« Außerdem lässt sich die Temperatur schnell wieder herunterdrehen, und anders als beim Elektroherd gibt das Induktionskochfeld nach dem Ausschalten kaum noch Wärme ab.

Kurz gesagt

- 1. Wenn Sie Wasser erhitzen, sparen Sie mit einem Wasserkocher im Vergleich zum Elektroherd Energie.*
- 2. Anders sieht es beim Induktionsherd aus: Er liegt etwa gleichauf mit dem Wasserkocher.*



WASCHPULVER ODER FLÜSSIGES WASCHMITTEL?

Es gibt so viele Waschmittel mit so vielen (angeblichen) Superkräften – und dann auch noch in völlig unterschiedlicher Form. Pulver oder flüssige Alternative: Was sollten wir kaufen? Zumindest mit guten Umweltschützer-Absichten ist die Antwort ziemlich klar.

»Lieber fest als flüssig«, rät das Umweltbundesamt. Denn Waschpulver hat eine höhere Waschleistung und belastet die Klärwerke weniger. Was uns nämlich bei jedem Waschgang klar sein muss: Ganz unabhängig von der Art des Waschmittels handelt es sich immer um Chemie. »Alles, was man in die Waschmaschine hineinkippt, fügt man dem Wasserkreislauf zu«, sagt der NABU. Waschpulver ist das kleinere Übel für die Umwelt, nachdem es seinen Zweck in unserer Waschmaschine erfüllt hat. Was hinzukommt: Flüssigwaschmittel ist schwerer, weil Wasser hinzugefügt wurde. »Dadurch entsteht ein höherer CO₂-Verbrauch beim Transport«, erklären die Experten.

Ansonsten gilt beim Waschen grundsätzlich: Alles weglassen, was wir nicht brauchen. Auch Weichspüler und besondere Duftstoffe sind chemische Komponenten, die nach dem Waschgang direkt im Wasser landen. Überlegen Sie daher für sich selbst, auf was Sie nicht verzichten wollen und was möglich wäre – oder testen Sie, wie sich ein Waschmittel anfühlt, das ohne viel Schnickschnack auskommt.

Auch die eigene Dosierung von Pulver oder Flüssigwaschmittel könnten wir kritisch checken: Halten wir uns (zumindest ungefähr)



an die Angaben auf der Verpackung? Oder machen wir es nach Gefühl und verfolgen eher die Devise »Viel hilft viel«? Das wäre eine unnötige Belastung für den Planeten und führt außerdem dazu, dass wir zu viel Geld für immer neues Waschmittel ausgeben.

Mein Tipp

- Wer beim Waschen Energie sparen will, sollte auf längere Programme mit niedriger Temperatur setzen statt auf Schnell-Durchgänge bei 60 Grad. So lässt sich der Energieverbrauch um bis zu 50 Prozent reduzieren.

Wenn Sie – aus welchen Gründen auch immer – trotzdem auf flüssiges Waschmittel setzen: Für die Maschine ist es gut, wenn etwa einmal im Monat eine 60-Grad-Wäsche mit Waschpulver läuft. Die hohe Temperatur tötet Bakterien in der Trommel ab und die Bleichmittel im Pulver (die in Flüssigwaschmittel nicht vorkommen) sorgen für eine gründliche Reinigung der Maschine.

Kurz gesagt

1. Waschmittel in Pulverform ist die umweltfreundlichere Variante: Es belastet die Klärwerke weniger und spart durch geringeres Gewicht CO₂ beim Transport.
2. Auch auf die Dosierung kommt es an: Nehmen Sie nur so viel Pulver, wie wirklich nötig ist. Das schont Umwelt und Konto.



WEB-ADRESSE SUCHEN ODER DIREKT AUFRUFEN?

Wie genau lautete die Website doch gleich? »eine-beispiel-seite.de« oder doch »einebeispieleite.com«? Wer nicht sicher ist, gibt den ungefähren Titel gern in eine Suchmaschine ein. Praktisch, aber eine unnötige Umweltbelastung. Denn jede einzelne Suchanfrage kostet Energie und setzt CO₂ frei. Es geistern diverse Zahlen durchs Netz, Google hat den Ausstoß pro einzelne Suche im Jahr 2009 auf 0,2 Gramm CO₂ beziffert. Das mag wenig klingen – aber bei etwa 40 000 Suchanfragen pro Sekunde weltweit summiert sich das.

Gut zu wissen

- *Google nutzt nach eigenen Angaben nur erneuerbare Energien. Es gibt aber auch alternative Suchmaschinen, die Bäume pflanzen oder auf Datenspeicherung verzichten: Tipps im Anhang.*

Wer diese Zahl etwas reduzieren will, denkt besser kurz nach, wie genau die Website hieß. Natürlich verbraucht die Zielseite auch Energie, aber wir sparen immerhin einen Zwischenschritt.

Kurz gesagt

- *Jede Suchanfrage verbraucht Strom. Wer diesen Schritt vermeiden kann, steuert die gewünschte Website besser direkt an.*



RUHEZUSTAND ODER ENERGIESPARMODUS?

Vielleicht ist einigen PC-Nutzern der Unterschied gar nicht bewusst, aber wer Strom sparen will, sollte wissen, was es mit Ruhezustand und Energiesparmodus auf sich hat. Bei den meisten Notebooks, auf denen Windows installiert ist, wird im Startmenü die Funktion »Energiesparen« angezeigt. Hierbei handelt es sich um den klassischen Stand-by-Modus. Der Computer schaltet sich nicht komplett ab, sondern der Arbeitsspeicher bleibt aktiv und wird weiterhin mit Strom versorgt. Wenn der Rechner wieder gebraucht wird, geht das Reaktivieren sehr schnell – so ist der Energiesparmodus gut für kurze Arbeitspausen geeignet.

Aber: Der Ruhezustand ist stromsparender. Im Vergleich zum klassischen Ausschalten wird der Inhalt des Computers hier sozusagen eingefroren, später sind alle Dateien noch geöffnet. Allerdings dauert das Reaktivieren länger als beim Energiesparmodus. Wer eine größere Pause einlegt, sollte am besten den Ruhezustand nutzen. Dieser ist jedoch im Windows-Startmenü nicht voreingestellt und es sind ein paar Schritte nötig, bis das der Fall ist. Detaillierte Anleitungen findet man online.

Kurz gesagt

- ➔ *Der Ruhezustand benötigt weniger Strom als der Energiesparmodus. Wenn Sie den Computer für eine längere Pause verlassen, nutzen Sie am besten diese Funktion.*

Nachhaltig leben leicht gemacht:

66 KLARE ANTWORTEN

auf komplizierte Alltagsfragen

Kommt Ihnen das bekannt vor: Gurken in Folie oder ohne? Wasser aus Glas- oder Plastikflaschen? Zug oder Fernbus? Wir alle wollen heute Entscheidungen treffen, die auch gut sind für Klima und Umwelt. Doch häufig sind wir damit überfordert – und greifen in bester Absicht zum Falschen. Denn: Was wirklich klimafreundlich und nachhaltig ist, ist oft schwer zu beurteilen. In diesem Buch erhalten Sie konkrete und oft überraschende Antworten, die Sie täglich einfach umsetzen können – und erweitern ganz nebenbei Ihr Wissen rund um das Thema Nachhaltigkeit. Das Buch ist für Sie, wenn Sie ohne Verzicht besser und bewusster leben, mit einem guten Gewissen einkaufen und die Welt täglich ein kleines Stück besser machen wollen.

WG 485 Praktische
Anleitungen
ISBN 978-3-8338-7358-4



9 783833 873584



PEFC
PEFC02-31-076

www.gu.de