

## Energiespar- und Umwelttipps für den Alltag

### Tipp 1: Nah am Wasser gebaut? - Wertvolles Regenwasser nutzen

In Sommermonaten sind langanhaltende Hitzeperioden und Trockenheit problematisch für Tiere und die Umwelt. Trotz starker Niederschläge kann der Boden bei vorheriger Trockenheit nicht genügend Wasser speichern. Extreme Hitze- und Trockenheit gepaart mit Starkregenereignissen werden in Zukunft häufig vorkommen.

Um diese negativen Auswirkungen des Klimawandels abzuschwächen, können Sie selbst aktiv werden, indem Sie Niederschlagswasser auffangen und Ihren Pflanzen in Trockenperioden zur Verfügung stellen. Alles, was Sie brauchen, ist eine Regentonne, in die idealerweise ein Zufluss vom Dach Ihrer Garage oder Ihres Wintergartens läuft. Dadurch tragen Sie einen Teil dazu bei, Pflanzen und Tiere (z.B. durch Aufstellen von Wasserschälchen) in Stressperioden zu schützen, ohne wertvolles Leitungswasser nutzen zu müssen.



Foto: mein-schoener-garten.de

Fotolia/Ingo Bartussek

### Tipp 2: Geldsparen rund um Kühl- und Gefrierschrank

Eine 5 Millimeter Eisschicht steigert den Energieverbrauch um etwa 30%. Das Abtauen von Gefrierfächern macht im Winter mehr Sinn, da Ihre Tiefkühlprodukte gut auf der Fensterbank oder dem Balkon zwischengelagert werden können, ohne dass sie abtauen und dann vom Gefrierschrank wieder energieintensiv heruntergekühlt werden müssen. Denn der Gefrierschrank kühlt gegen die Wärme der Produkte an.



Foto: gefrierschrank-test.eu

Fotolia/tumpc3854

Sollen Lebensmittel aufgetaut werden, macht dies im Kühlschrank viel Sinn, da die kälteabgebenden Lebensmittel beim Kühlen mithelfen und entsprechend weniger extra Kühlleistung durch Strom erzeugt werden muss.

Energetisch ist es nach dem Kochen auch besser, Essensreste erst in den Kühlschrank zu stellen, wenn sie komplett abgekühlt sind, da auch hier der Kühlschrank gegen die Essenswärme ankühlen muss.

### Tipp 3: Zu gut für die Tonne!

Rund 12 Mio. Tonnen Lebensmittel werden jährlich in Deutschland entlang der Lebensmittelversorgungskette als Abfall entsorgt. Davon fallen 6.1 Mio. t Lebensmittelabfälle in deutschen privaten Haushalten an, was ca. 75 kg pro Person pro Jahr entspricht<sup>1</sup>.

Lebensmittel landen im Müll, weil sie z.B. falsch gelagert wurden, nicht mehr frisch aussehen oder das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist. Dies bedeutet jedoch nicht, dass Lebensmittel ab dem Folgetag verdorben und ungenießbar sind. Riechen oder probieren Sie noch einmal, ob die Lebensmittel doch noch genießbar sind.

Auch in den Supermärkten werden auch viele gute Lebensmittel weggeschmissen, weil sie ihr Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht haben oder Obst und Gemüse Druckstellen haben.

Die Aktion „Zu gut für die Tonne!“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft versucht diesem Problem entgegenzuwirken. Auf der Homepage findet man alle Informationen rund um das Thema weggeworfener Lebensmittel und Verminderung von Lebensmittelverschwendung. Dazu zählen auch Tipps zur richtigen Lagerung, Haltbarkeit von Lebensmitteln sowie Rezepte zur Resteverwertung. Mittlerweile bieten auch Supermärkte Produkte nah am Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums reduziert an, um Lebensmittelverschwendung zu reduzieren.



Foto: zugutuerdientonne.de

<sup>1</sup> Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2019:  
<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/studie-lebensmittelabfaelle-deutschland.html;jsessionid=C5EE5DEE9332732D11EC6574AE3C7DE2.internet2841>

#### Tipp 4: Plastikfreie Produkte im Badezimmer

Duschgel, Shampoo oder Deo – all diese Produkte hat jeder daheim. Diese werden größtenteils in Plastikverpackungen angeboten werden. Doch es gibt mittlerweile gleichwertige Alternativen zu Plastikverpackungen, sei es in Papier verpacktes festes Shampoo oder Duschgel, Verpackungen aus recyceltem Plastik und alternativen Verpackungsmaterialien.

Wer nicht nur auf die Plastikverpackung, sondern auch auf diverse Zusatzstoffe in Kosmetikartikeln verzichten möchte, der kann Produkte des täglichen Bedarfs wie Duschgel und Co. auch einfach selbst herstellen. Dazu wird weniger benötigt als man denkt. Ausreichend Tipps und Rezepte findet man im Internet.

Auch handelsübliche Zahnbürsten bestehen aus verschiedenem Plastik, das nicht recycelt werden kann. Eine Alternative hierzu stellen z.B. Bambuszahnbürsten dar. Viel Spaß beim Erfrischen mit gutem Gewissen!



Foto: OceanCare.org

### **Tipp 5: Der Schulweg zu Fuß – gut für Ihr Kind und für die Umwelt**

Die Schulzeit ist für Kinder sowie für ihre Eltern eine aufregende Zeit, in der es viel zu beachten gibt. Der Schulweg spielt eine elementare Rolle zur Kindesentwicklung. Lassen Sie Ihr Kind zur Schule laufen! Am besten mit anderen Schulkindern in einer kleinen Laufgruppe. Die stolzen Kinder trainieren so ihren Körper und ihre Motorik und werden selbstständig und selbstbewusst. Die Zeit vor dem Unterricht mit Gleichaltrigen wird für den Austausch und ein gemeinschaftliches Erleben genutzt. Gehen Sie Anfangs den Weg mit Ihrem Kind zusammen und erklären Sie, worauf es achten muss. Danach wird das Kind zum „Wegbestimmer“ und Sie gehen nur noch mit. Sie werden sehen, mit wieviel Spaß die Kinder diese Herausforderung annehmen werden. Später ist natürlich auch das Fahrrad eine gute Alternative zum zu Fuß gehen.

Keine gute Alternative ist hingegen die Fahrt mit dem Auto zur (Grund)schule. Der chaotische Hol- und Bringverkehr vor den Grundschulen führt zu vielen unüberschaubaren Verkehrssituationen und Unfällen, in die auch Schulkinder verwickelt sind. Auch die dadurch entstehende Belastung für die Umwelt ist auf diesen innerstädtischen Kurzstrecken extrem hoch. Sorgen Sie für mehr Sicherheit durch weniger Autoverkehr vor den Schulen und freuen Sie sich mit Ihrem Kind über die Erfahrungen, die es auf seinem Schulweg sammeln wird.



Foto: ADFC

### **Tipp 6: Duschen – Sommer wie Winter ein Genuss**

Mit guten Sparduschköpfen spart man im Vergleich zu herkömmlichen Duschköpfen bis zu 60 % Wasser, ohne auf Komfort beim Duschen verzichten zu müssen; dies gilt auch für Strahlregler an Wasserhähnen.

Zusätzlich können Wasser- und Stromverbrauch bis zu 50 % reduziert werden, wenn beim Einseifen und Shampooieren das Wasser abgedreht wird.



Foto: myheimat.de

Wird das Wasser nur so stark erwärmt wie nötig, können Sie Energie sparen. In einem Warmwasserspeicher sind 60 °C sinnvoll und bei einem Durchlauferhitzer 38 °C. Somit finden Sie auch schnell eine angenehme Temperatur zum Duschen, ohne lange mit dem Hebel spielen zu müssen, rät die EnergieAgentur.NRW.

### **Tipp 7: Ein Gruß aus der Küche**

Man sagt, die Küche ist das Herz des Hauses. Auch von hier aus kann etwas für den Klimaschutz getan werden.

Wer beim Kochen immer Töpfe mit Deckeln nutzt, senkt den Stromverbrauch um etwa ein Drittel, so die EnergieAgentur.NRW. Die enthaltene Wärmeenergie im heißen Wasserdampf verbleibt durch den Deckel im Topf und wird für das weitere Kochen genutzt.

Auch die Nutzung der Restwärme empfiehlt sich sowohl beim Backen als auch beim Kochen. Durch die gute Isolierung der Backöfen können sie bereits einige Minuten vor Ende der Gar- oder Backdauer ausgeschaltet werden. Aufgrund der guten Isolierung sinkt die Temperatur im Ofen nur langsam ab, sodass genügend Restwärme zum weiteren Garen und Backen zur Verfügung steht.

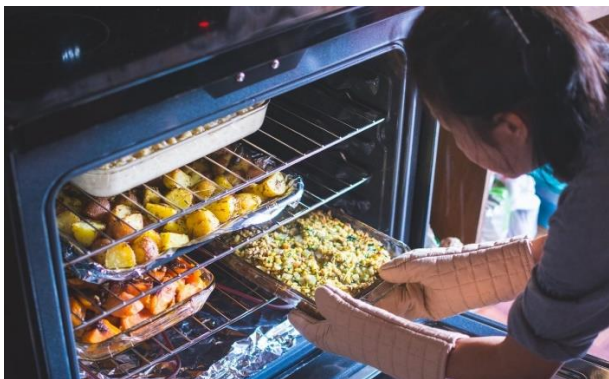


Foto: magazin.kuechenfinder.com

Es zeigt sich, dass in verschiedensten Bereichen des Alltags bereits kleine (Verhaltens)änderungen auf Dauer große Wirkung haben können. Bleiben Sie engagiert und vor allem gesund!