



Meine persönliche

ENERGIEWENDE

und Tipps für eine nachhaltige Lebensführung



B.A.U.M. NACHHALTIG
ERFOLGREICH
WIRTSCHAFTEN

Inhalt

VORWORTE / GRUSSWORTE

SEITE 6
EINLEITUNG



SEITE 8
KAPITEL 1 – WIE NACHHALTIG IST
MEIN LEBENSSTIL?



SEITE 14
KAPITEL 2 – AN DER ABFALLTONNE



SEITE 20
KAPITEL 3 – IM BAD



SEITE 26
KAPITEL 4 – IM GARTEN



SEITE 32
KAPITEL 5 – UNTERWEGS



SEITE 38
KAPITEL 6 – UMGANG MIT GERÄTEN



SEITE 44
KAPITEL 7 – ENERGIEVERSORGUNG



SEITE 50
KAPITEL 8 – MEIN GEBÄUDE



SEITE 56
KAPITEL 9 – IM HEIZUNGSKELLER



SEITE 62
KAPITEL 10 – BEIM EINKAUFEN



SEITE 70
KAPITEL 11 – IN DER KÜCHE



SEITE 76
KAPITEL 12 – DIE BELEUCHTUNG

SEITE 82
ZUM HERAUSGEBER

SEITE 83
B.A.U.M. STELLT SICH VOR

SEITE 84
B.A.U.M.-MITGLIEDERVERZEICHNIS

SEITE 91
B.A.U.M.-UMWELTPREIS

SEITE 94
ANBIETERVERZEICHNIS

SEITE 98
REGISTER

SEITE 100
IMPRESSUM

Einleitung

Der alte Straßenkehrer Beppo verrät seiner kleinen Freundin Momo sein Geheimnis.

Es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man. Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.

Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst Du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten. Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein. Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt, wie, und man ist nicht außer Puste. Das ist wichtig.

Michael Ende

So wie dem Straßenkehrer Beppo geht es uns an vielen Stellen: Überall sehen und spüren wir riesige Herausforderungen. Die Energiewende ist auch eine solche Herausforderung. Man glaubt, dass das nicht zu schaffen ist. Aber wenn man immer den nächsten Besenstrich, den nächsten Schritt macht, wird die Straße irgendwann fertig gefegt sein.

Die **persönliche** Energiewende ist der nächste Schritt, den jeder machen kann. Und das Schöne daran ist: Wer sich persönlich an der Energiewende beteiligt, wird vielfach profitieren. Durch geringere En-



Beppo der Straßenkehrer

ergieekosten. Durch eine CO₂-Reduzierung und damit einen ganz persönlichen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz. Durch die Förderung seiner eigenen Gesundheit und ein gutes Leben.

In diesem Ratgeber finden Sie viele nützliche Hinweise und Tipps, wie Sie mit meist einfachen Mitteln Ihre persönliche Energiewende gestalten, wie Sie dadurch profitieren können und wer Sie dabei unterstützen kann.

Wir haben ihn so gestaltet, dass er für alle nutzbar ist: Groß und Klein, Familien und Singles, Hausbesitzer und Mieter. Natürlich hängen u. a. konkrete Einsparpotenziale in hohem Maße von den jeweiligen Lebensumständen ab. Wir haben deshalb konkrete Einsparmöglichkeiten zunächst auf einen Vier-Personen-Haushalt bezogen, damit Sie eine Vorstellung von der Dimension des möglichen Nutzens erhalten.

Gehen Sie nun mit uns durch Ihr Zuhause! Sie werden feststellen, dass es sich in jedem Zimmer, in der Küche, im Keller, im Garten und draußen auf der Straße lohnt, über die täglichen kleinen Schritte nachzudenken. Sie werden sehen, dass Beppo der Straßenkehrer Recht hat, wenn er sagt: „Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut.“

DURCH DIE
„GÄNSE-BRATEN-SPITZE“ WERDEN
AM 1. WEIHNACHTSFEIERTAG
120 MILLIONEN KWH STROM MEHR
ALS AN EINEM DURCHSCHNITT-
LICHEN WINTERTAG VERBRAUCHT –
SO VIEL BENÖTIGEN SONST 34.000
HAUSHALTE IM GANZEN JAHR.



In der Küche

In kaum einem anderen Raum befinden sich so viele elektrische Geräte wie in der Küche. Elektroherd, Mikrowelle, Kühlschrank, Gefrierschrank und kleine elektrische Küchenhelfer tragen zum Stromverbrauch bei. Hier ist das Sparpotenzial oft hoch und verhältnismäßig leicht zu realisieren.



KÜCHENSCHWERGEWICHTE AUF ENERGIEDIÄT SETZEN!

Die Küche ist seit jeher mehr als nur der Ort der Essenszubereitung. Im Mittelalter dienten die Feuerstellen zudem der Beheizung des Raumes, bevor mit der Einführung der Kachelöfen Essenszubereitung und Wärmebereitstellung getrennt wurden. Heute stehen in der Küche zahlreiche High-Tech-Geräte – jedoch dient sie, nach wie vor, in vielen Haushalten als Ort für gemütliche, gemeinsame Essen, des Austausches und der Geselligkeit.

In der Küche gibt es zahlreiche Geräte, die den Stromverbrauch wesentlich beeinflussen: Herd, Ofen und Mikrowelle sorgen für warmes Essen, die Spülmaschine für sauberes Geschirr, Kühl- und Gefriergeräte für längere Haltbarkeit von Lebensmitteln. Hinzu kommen zahlreiche kleinere Geräte wie Toaster, Eierkocher und Mixer. Kein Wunder, dass der Anteil der Küche am durchschnittlichen Stromverbrauch eines Haushaltes mit über 30% recht hoch ist.

Prozentuale Aufteilung des Stromverbrauchs privater Haushalte auf verschiedene Anwendungsfelder und Gerätegruppen

Quelle: Öko-Institut



persönlicher Nutzen 😊

„Genuss ist der beste Garant für Gesundheit“, meint B.A.U.M.-Umweltpreisträgerin Sarah Wiener – und meint damit vor allem die positive Wirkung einer leckeren und nahrhaften Mahlzeit auf Körper, Psyche und Wohlbefinden. Und sie zeigt mit

ihren Rezepten, dass sich gutes Essen durchaus mit einem guten Gewissen gegenüber Natur und Umwelt verträgt. Wer zudem auf einen sparsamen Umgang mit Energie und Wasser achtet, kann auch in der Küche viel Geld sparen.

Quelle: Europäische Union



DIE ZUKUNFT ...

Die Energie- und Wassereffizienz von Großküchengeräten wie Kühlschrank, Spülmaschine und Herd ist in den vergangenen Jahren kontinuierlich gestiegen. Gegenüber 1994, das bei der Definition von Energieeffizienzklassen durch die Europäische Union das Basisjahr bildete, verbrauchen die heutigen Geräte durchschnittlich nur noch die Hälfte des benötigten Stroms. Leider werden diese Sparvorteile in vielen Küchen durch zusätzliche elektrische „Helfer“ immer wieder neutralisiert, und es sind immer noch viel zu viel alte, energie-fressende Haushaltsgeräte im Einsatz.

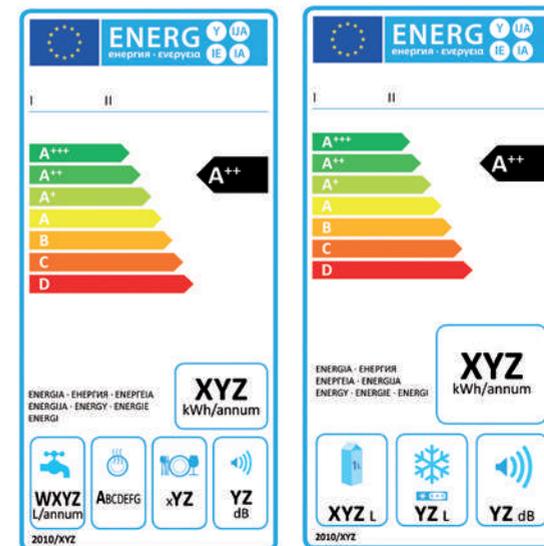
Wegweiser

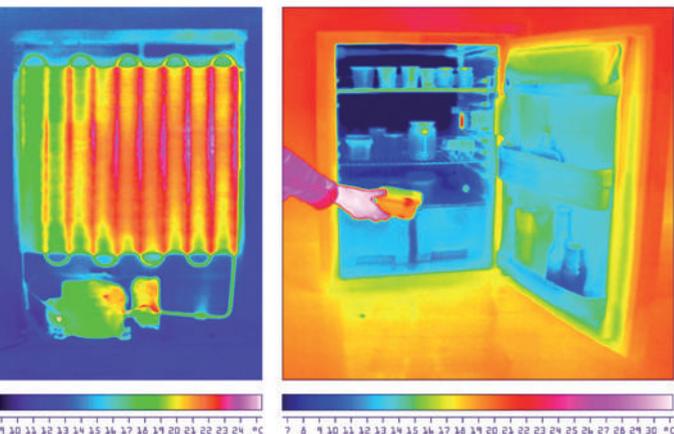
Achten Sie beim Kauf von Küchengeräten auf das Energielabel! Inzwischen weist „A+++“ die energieeffizientesten Geräte aus. Hier lohnt sich der Vergleich

im Detail: So beträgt der Unterschied zwischen Kühlgeräten der Effizienzklassen A+++ und B über 50%. Stiftung Warentest und Ökotest nehmen auch immer wieder Haushaltsgeräte in ihre Testreihen, so dass Sie sich hier auf den aktuellen Stand der Entwicklung bringen können.

Achten Sie zudem auf den Blauen Engel, der Küchengeräte wie z.B. Kühlgeräte, Espresso- und Wasserkocher als besonders klimafreundlich auszeichnet. Außerdem spielen weitere Kriterien wie die Schadstofffreiheit bei der Bewertung eine Rolle.

Achten Sie auf den aktuellen Stand der Entwicklung bringen können. Achten Sie zudem auf den Blauen Engel, der Küchengeräte wie z.B. Kühlgeräte, Espresso- und Wasserkocher als besonders klimafreundlich auszeichnet. Außerdem spielen weitere Kriterien wie die Schadstofffreiheit bei der Bewertung eine Rolle.





Warmes Essen gehört nicht in den Kühlschrank, oder?

TIPPS + TRICKS

- 1 Platzieren Sie Ihren Kühlschrank** nicht direkt neben Herd oder Spülmaschine. Sie verbrauchen bis zu 30 % mehr Strom, weil der Kühlschrank gegen die Abwärme der anderen Geräte zusätzlich angehen muss.
- 2 Denken Sie daran,** Kühl- und Gefriergeräte bei längerer Abwesenheit abzuschalten. Bei drei Wochen sparen Sie rund 13 kWh oder etwas mehr als 2 Euro. Das dafür erforderliche Abtauen hilft ebenfalls Energie zu sparen – das bringt etwa 12 Euro und jährlich eine Einsparnis von 34 kg CO₂.
- 3 Sparen Sie Energie** durch richtig eingestellte Temperatur. +7°C im Kühlschrank sowie -18°C im Gefriergerät reichen aus.
- 4 Lassen Sie die Geräte nicht unnötig lange offen.** Die Energieverluste durch Öffnen und Schließen wie auch die Eisbildung im Tiefkühlfach werden meist unterschätzt. Wer Ordnung im Kühlschrank hat, findet das Gesuchte schneller, spart Strom und rund 6 Euro und 17 kg CO₂ zusätzlich im Jahr.
- 5 Beachten Sie** nicht nur beim Kochen des Weihnachtsmenüs: Bis zu 70 % der Energie können gespart werden, wenn Töpfe und

Foto: © Ingo Bartussek, Fotolia.com

Pfannen exakt auf das Kochfeld passen und mit Deckeln verschlossen sind. Wer jeden Tag 1,5 Liter Flüssigkeit mit Topfdeckel erhitzt, spart 57 Euro im Jahr.

- 6 Kühlen Sie erhitzte Lebensmittel** erst ab. Ihr Kühlschrank muss sich sonst doppelt anstrengen, wenn Sie diese hineinstellen. Das spart 40 kWh und 11 Euro.
- 7 Nutzen Sie den guten alten Schnellkochtopf:** Er ist der Klimaschützer unter den Kochtöpfen, weil durch den hermetischen Deckelverschluss weitaus weniger Energie benötigt wird. Er lohnt sich ab Mengen von 2 kg oder für Speisen mit langer Gardauer. Das Essen wird dadurch im Jahr um 17 Euro günstiger.
- 8 Lassen Sie den Herd und Backofen auch mal kalt.** Für das Aufwärmen kleiner Mengen ist die Mikrowelle unschlagbar. Ein elektrischer Wasserkocher erhitzt das Wasser für Ihren Tee weitaus energieeffizienter als der Elektroherd. Das spart 18 kg CO₂ pro Jahr. Wer Brötchen vom Vortag aufbacken möchte, nimmt lieber den Toaster als den Backofen – das spart 80 kg CO₂ jährlich.
- 9 Achten Sie darauf,** dass die Spülmaschine voll beladen ist, das spart bis zu 20 Euro jährlich. Eco-Programm bei Spülmaschine nutzen: Das Geschirr wird auch bei 50 statt 70 Grad sauber: Sparpotenzial bei 200 Spülvorgängen: 48 Euro.

B.A.U.M. empfiehlt:



- Die App „**Erntefrisch**“ hilft mittels Jahreszeitenkalender und Saisondaten, das richtige Obst zur richtigen Zeit zu kaufen, und zeigt regionale Anbaugebiete an.
- **www.ecotopen.de** vom Öko-Institut e.V. mit Kaufempfehlungen für umweltfreundliche Haushaltsgeräte und mit Energiespartipps.
- Das „**Klimakochbuch: Klimafreundlich einkaufen, kochen und genießen**“ zeigt, wie jeder in der Küche ganz leicht zur kulinarischen Rettung unseres Planeten beitragen kann.

Die Energiewende ist schwierig? Stimmt nicht. Machen Sie Ihre persönliche Energiewende, und Sie werden feststellen, dass das ein Gewinn ist. Für den Geldbeutel. Für Ihre Gesundheit und Lebensqualität. Und für die Umwelt und den Klimaschutz. Manchmal sind die Lösungen sehr einfach, wenn Sie die Alternativen kennen. Manchmal kosten sie Geld, lohnen sich aber trotzdem. Manchmal müssen Sie auch über Ihren Lebenswandel nachdenken. Dieser Ratgeber gibt Ihnen Hilfestellung bei der Zusammenstellung Ihres persönlichen Weges zu mehr Nachhaltigkeit. Und er gibt Ihnen Einblicke in die derzeitigen Entwicklungen und Innovationen, mit denen Sie künftig rechnen können. Machen Sie sich auf den Weg!