



Einfach klimagerechter leben in Bayern



Über
200
Praxistipps

Einfach klimagerechter leben in Bayern

VERBRAUCHER
ideen
für eigenes
handeln

4

EXPERTE
10 wichtige
Praxistipps

6

ESSEN & TRINKEN
Klimagerecht
genießen



8

HAUSHALT
Klima-
freundlich
& gesund
wohnen

14



ENERGIE
Clever
Energie
sparen

18



WASSER
Klimasmart in
küche & Bad

24



TEXTILIEN
Klima-
bewusst
kleiden

27



WERTSTOFFE
müll
vermeiden
& trennen

30



MOBILITÄT
Klimafit
unterwegs

32



EINKAUF
kreativ
neu nutzen

36



SERVICE
adressen &
informationen

38

SERVICE
Bestellung &
Impressum

44

Liebe Leserin, lieber Leser,

Hitzesommer, Starkregen, Überschwemmungen, Gletscherschmelze – der Klimawandel wird auch in Bayern immer „spürbarer“. Seine Folgen beschäftigen Bürgerinnen und Bürger gegenwärtig mehr denn je. Laut der aktuellen „Umweltbewusstseinsstudie“ des Umweltbundesamts stufen 68 Prozent der Bevölkerung in Deutschland den Umwelt- und Klimaschutz als „sehr wichtige Herausforderung“ ein. Den Klimaschutz voranzubringen ist zentrale Aufgabe auch der bayerischen Politik.

Zu den wichtigsten Verbündeten des Klimas zählen die Verbraucherinnen und Verbraucher in Bayern. Treffen sie doch mit ihrem persönlichen Konsum tagtäglich auch wichtige Klimaentscheidungen.

Wer seine Möglichkeiten nutzen will, braucht natürlich verlässliche Informationen über machbare, wirksame und individuelle Klimaschutzmaßnahmen. Denn jede und jeder kann etwas im eigenen Umfeld für das Klima tun.

Diese Broschüre enthält viele Praxistipps für mehr Klimaschutz zuhause und unterwegs – unkompliziert, einfach umzusetzen, verständlich. Sie ist ein nützliches Nachschlagewerk für jeden Haushalt und alle, denen das Thema am Herzen liegt.

Nutzen Sie Ihre eigenen Handlungsoptionen. Seien Sie Teil einer breiten Klimaschutzbewegung. Vielen Dank!



Ihr
Thorsten Glauber
Bayerischer Staatsminister für
Umwelt und Verbraucherschutz



Ihre
Dr. Bettina Knothe
Bundesvorsitzende der
VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

ideen für eigenes Handeln

Klimaschutz wird Verbrauchern wichtiger – und immer öfter selbstverständlicher Teil ihres Alltags. Die Klima-Testimonials verraten, was Einzelnen in Sachen Klimaschutz besonders am Herzen liegt.

„Seit meinem ersten Mal vor zwei Jahren mach ich's mehrmals pro Woche: Beim Bäcker mit dem eigenen Beutel einkaufen. Damit alle die Läden erkennen, in denen man verpackungsfrei einkaufen kann, haben wir das Projekt ‚Einmal ohne, bitte‘ ins Leben gerufen.“ **Markus Mitterer, Gründer und Vorstand rehab republic e.V., München**



„Die künstliche Erhellung der Nacht verursacht Lichtverschmutzung. Dunkle Gärten und Fassaden entsprechen dem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus. Lassen Sie das Außenlicht ruhig öfters aus, Sie entlasten damit Mensch, Tier und Umwelt.“ **Marianne Wolff, Projektleiterin Umwelteam VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Passau**

„Lebensmittelverschwendung vermeiden, Essens- und Einkaufsplan erstellen. Lebensmittel richtig lagern und nach Ablauf des MHD auf Verzehrfähigkeit prüfen, Reste verwerten und regionale/ saisonale/pflanzliche Lebensmittel bevorzugen.“ **Rosemarie Weber, 1. Vorsitzende DHB – Netzwerk Haushalt Landesverband Bayern, Augsburg**



„Klimafreundlicher im Alltag unterwegs zu sein, ist mit einem Lastenrad ganz einfach. Egal ob zur Kita, zu Terminen oder zum Einkaufen – mit dem Rad geht das nicht nur schneller, sondern auch günstiger und fast immer mit Parkplatz direkt vor der Tür.“ **Christian Hader, Stv. Landesvorsitzender ADFC Bayern, Bamberg**



„Die Veränderung des Individualkonsums ist ein erster Schritt, reicht aber leider nicht aus, um das Klima zu retten. Deswegen befinde ich Partizipation, ob in Form von Wählen gehen oder durch das Ausüben von Druck auf politische Akteur*innen, am wirksamsten auf dem Weg zu einer klimagerechteren Welt.“

Leonie Häge, Schülerin, Fridays For Future Regensburg, Bad Abbach

„Wir sollten in den Wintermonaten den Fokus wieder auf unser traditionelles Wintergemüse richten, so wie es unsere Mütter und Großmütter getan haben. Durch den Einkauf von regionalen Produkten unterstützen wir unsere heimische Landwirtschaft und schützen unser Klima!“ **Cäcilie Werner, Kreisbäuerin und Ernährungsfachfrau Bayerischer Bauernverband, Wonnfurt**



„Carsharing statt kaufen, das finden immer mehr Leute gut. Und warum nicht auch Anderes teilen oder tauschen wie Elektrogeräte, Werkzeug, Kleidung? Das mit Menschen umzusetzen, die man kennt, ist sicherlich eine machbare Idee. Und es ist gut für die Umwelt.“ **Marion Zinkler, Vorstandin der Verbraucherzentrale Bayern, München**

„Reparieren: Näht einen Knopf wieder an, oder macht einen Flicker auf das Loch. Habt ihr schon mal Socken gestopft? Second-Hand kaufen oder tauschen – das macht Spaß. Weniger kaufen: Wenn es etwas Neues sein muss, dann kauft gute Qualität.“ **Caroline Herrmann-Lauenstein, Gründerin Mode made in Bayern, Schondorf am Ammersee**





Zehn wichtige Praxistipps

Buchautor (u. a. #klimaretten, Der Öko-Knigge) und Klima-Experte Prof. Dr. Rainer Grießhammer hat zehn Tipps zusammengestellt, mit denen sich im Alltag besonders wirksam CO₂ und Kosten (ggf. nach Vorinvestition) einsparen lassen. Mit den ersten fünf sparen Sie nach einmaliger Aktion über viele Jahre automatisch. Bei den übrigen fünf werden Sie zusätzlich merken, dass die damit verbundene Verhaltensänderung eigentlich ganz leicht geht, entspannend ist und Ihre Gesundheit fördert.

Tipps zur Reduktion von CO₂ (in kg/Jahr)



Warmwasser reduzieren: 300-600 kg/Jahr
Sparduschkopf, Perlatoren, Durchflussbegrenzer* [Seite 25-26](#)

Schnell Heizenergie sparen: 300-600 kg/Jahr
Raumtemperatur um 1 Grad senken, Heizkörpernischen dämmen, alte Fenster abdichten, automatische Thermostatventile* [Seite 18-23](#)



Schnell Stromsparen: 200-400 kg/Jahr
Lampen durch LED ersetzen, Standby durch Steckerleisten und Zeitschaltuhren reduzieren, Kühlschranktemperatur auf 7 Grad hochstellen* [Seite 18-23](#)

Energetisches Upgrade: 1.000-2.000 kg/Jahr
Wärmedämmung, neue Fenster, neue Heizung, Förderung durch z. B. KfW-Bank* [Seite 14-17](#)



*abhängig von Hausgröße und Verbrauch

Effizienten Neuwagen kaufen

(sofern Auto nötig!): 300-500 kg/10.000 km
möglichst klein, niedriger Verbrauch, möglichst Elektroauto



Spritsparend fahren: 300-500 kg/10.000 km

moderat fahren, kein unnötiger Ballast;
auf Autobahn max. 130 km/h, abhängig
von Standardverbrauch des Autos

Carsharing: 1.000 kg/10.000 km

Annahme zum geänderten Fahrverhalten:
20 % Ersatz durch Bahnfahrt; 20 % Ersatz
durch Radeln; 50 % mit Carsharing-Auto;
10 % Verzicht auf die Fahrt [Seite 32-35](#)

Mehr Rad fahren: ca. 300 kg/1.000 km

3 km pro Tag mit Rad statt Auto [Seite 32-35](#)



Weniger fliegen

250 kg: 1.500 km mit Bahn statt Flugzeug

1.700 kg: Verzicht Ferienflug Teneriffa

15.000 kg: Verzicht Ferienflug Australien

[Seite 34](#)

Änderung des Ernährungsstils

300-470 kg/Jahr: Flexitarier (ca. 15-30 kg Fleisch/Jahr)

570-790 kg/Jahr: Vegetarier

710-990 kg/Jahr: Veganer

abhängig von Verzehrmenge und Art der Lebensmittel

[Seite 8-13](#)



RAT: Bitte versuchen Sie nicht, sofort alle Tipps umzusetzen. Das kann wie der typische Silvestervorsatz enden: zu viel vorgenommen, schnell frustriert und dann vergessen. Fangen Sie besser mit einzelnen Tipps an, die zu Ihrer persönlichen Situation und Umgebung passen. Manches geht für Einzelpersonen, anderes passt besser für Familien.

In der Art, wie wir uns ernähren, liegt ein besonders wichtiger Hebel für das Klima. Schon kleine Veränderungen im Einkaufs- und Ernährungsverhalten können die eigene CO₂-Bilanz beachtlich senken. So macht es beispielsweise einen enormen Unterschied, ob wir überwiegend regionale Produkte kaufen oder regelmäßig viel Fleisch essen. Dieses Kapitel verrät, wie die Ernährung rundum klimafreundlicher gelingen kann.

Klimagerecht genießen



Vorausschauend Einkaufen

Der Einkauf stellt die Weichen für eine klimafreundliche Ernährung. Eine wichtige Rolle spielen neben der Produktwahl auch Einkaufsweg und -ort:

- Kaufen Sie **VORWIEGEND** lokal bzw. regional ein, z. B. auf dem Markt, im Hof- oder Bioladen in der Nähe und bestellen Sie seltener online. Nicht nur das Klima profitiert von kürzeren Transportwegen, Sie unterstützen so auch den Einzelhandel vor Ort. Belebte Innenstädte erhöhen nicht nur die Lebensqualität, sie tragen auch dazu bei, dass Einkaufswegen kürzer werden und nicht zwangsweise motorisiert, sondern zu Fuß oder per Rad zurückgelegt werden können.
- Abfallvermeidung ist ein wichtiger Klimahebel und beginnt beim Einkauf. Achten Sie darauf, nur das zu kaufen, was Sie **WIRKLICH BRAUCHEN**. Vermeiden Sie so Lebensmittelverschwendung und schonen zugleich den Geldbeutel. Nützlich sind Einkaufslisten oder -Apps, mit deren Hilfe Sie gezielter einkaufen und ungeplante, oft teure Spontankäufe eher vermeiden.
- Im Supermarkt wird nichts dem **ZUFALL** überlassen. Warenplatzierung, Aktionen, große Einkaufswagen – Ziel ist, dass der Kunde viel kauft. Hinterfragen Sie, ob vermeintliche Angebote wirklich „günstig“ sind.
- Besorgen Sie beim wöchentlichen Großeinkauf das, was zur **GRUNDAUSSTATTUNG** gehört und länger haltbar ist. Frische, schnell verderbliche Waren wie z. B. Brot werden nach Bedarf hinzugekauft.

Lebensmittel richtig lagern

Rund 80 kg Lebensmittel landen in Deutschland pro Kopf und Jahr in der Tonne – und haben das Klima so unnötig belastet. Mit richtiger Lagerung vermeiden Sie einen maßgeblichen Anteil Lebensmittelabfälle:

- In **SAUBERER UMGEBUNG** halten sich Lebensmittel länger. Licht-, wärme- oder kälteempfindliche Produkte sollten entsprechend geschützt werden. Verwenden Sie zur Aufbewahrung angebrochener Speisen verschließbare Behälter oder Bienenwachstücher statt Frischhalte- und Alufolien.



- Machen Sie den Geschmackstest und prüfen Sie Lebensmittel, die das **MINDESTHALTBARKEITSDATUM** (MHD) überschritten haben, bevor Sie sie entsorgen. Oft sind sie noch eine ganze Weile darüber hinaus genießbar. Anders sieht es beim Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis“) aus. Ist es erreicht, sind Lebensmittel zu entsorgen.
- Bewahren Sie Lebensmittel richtig auf:
 - **KÜHLWAREN**: Was aus dem Kühlregal kommt, gehört auch zuhause in den Kühlschrank. Wichtig ist die Wahl der richtigen Kältezone: Fleisch und Fisch sind ganz unten, wo es am kältesten ist, am besten aufgehoben. Milchprodukte gehören ins mittlere Fach. Aufschnitt, Käse und zubereitete Speisen bewahren ihr Aroma gut verpackt im oberen Fach. In der Tür bleiben Getränke, Milch, Butter, Eier und Marmeladen lange frisch.
 - **OBST & GEMÜSE** landen besonders häufig im Abfall. Oft sind ungünstiger Transport und falsche Lagerung schuld. So sind viele Sorten nicht für die Kühlschranklagerung geeignet. Einige Sorten wie z. B. Bananen und Äpfel sollten zudem nicht gemeinsam gelagert werden, da sie sonst schneller altern.
 - Lang haltbare Lebensmittel können in **VORRATS-SCHRÄNKEN** aufbewahrt werden. Hier gilt es für gute Übersichtlichkeit und Sauberkeit zu sorgen und stets nur einen der Haushaltsgröße angepassten Grundstock vorrätig zu halten.
 - **TIEFKÜHLKOST** gehört in ein Gefrierfach. Da Kühlung viel Energie verbraucht und somit CO₂ verursacht, sollten Sie hier nur einen Grundstock vorrätig halten. **VORSICHT**: Gefrierschränke und -truhen sind oft wahre Stromfresser.

An Guadn! Klimafreundlich genießen

Mit der richtigen Ernährung können Sie sich selbst, aber auch dem Klima etwas Gutes tun.

- Machen Sie Ernährung zum Haushaltsthema. **BEZIEHEN** Sie alle Mitglieder aktiv ein, wenn es um die Zubereitung von Speisen geht. Sind Kinder im Haus, fördern Sie frühzeitig ihr Bewusstsein für die Herkunft und Qualität von Lebensmitteln. Besitzen Sie einen Garten oder Balkon, ziehen Sie dort selber Nutzpflanzen und Kräuter. Dass Gutes Zeit braucht, kriegen so alle mit.
- Sorgen Sie für **ABWECHSLUNGSREICHE ERNÄHRUNG** und probieren Sie regelmäßig neue Gerichte aus. Bei der Wahl, was gekocht werden soll, lassen sich alle Haushaltsmitglieder einbeziehen. Schon kleine Kinder haben Spaß daran, Gemüse zu waschen oder Mengen abzuwiegen.
- Essen Sie so **FRISCH UND UNVERARBEITET** wie möglich. Fertiggerichte sind zwar praktisch, sollten aber die Ausnahme auf dem Teller sein. Denn Sie enthalten nicht nur zahlreiche Zusatzstoffe, versteckte Zucker und Fette, sondern haben durch den hohen Verarbeitungsgrad auch eine höhere CO₂-Bilanz.
- Für **BABY- UND KLEINKINDKOST** gilt: Wissen, was wirklich drin ist! Sie sollte so wenig Salz, Zucker und Zusatzstoffe wie möglich enthalten. Gemüse- und Obstbreie lassen sich schnell und einfach selber machen. Das schont Klima und Geldbeutel.
- Geben Sie **LOKAL UND REGIONAL ERZEUGTEN** Lebensmitteln Vorrang. Kürzere Transportwege sind klimafreundlicher, gleichzeitig unterstützen Sie lokale Erzeuger. Schon Kindern tut es gut, diesen Zusammenhang zu kennen: Der Besuch eines Hofladens kann z. B. ein spannendes Erlebnis sein.

Wie klimagerechte Ernährung aussehen kann, zeigt z. B. der Ernährungsplan „PLANETARY HEALTH DIET“ der EAT-Lancet-Kommission. Mehr unter www.bzfe.de.



- Essen Sie **SAISONAL**. Viele Obst- und Gemüsesorten sind zwar ganzjährig erhältlich, haben als Importware aber oft mehrere tausend Kilometer Reise hinter sich. Nicht selten werden sie mit haltbarmachenden Mitteln behandelt, um möglichst lange frisch auszusehen. Lagerware muss zudem energieintensiv gekühlt werden.
- Entdecken Sie die Lust an „**BIO**“: Bio-Erzeugnisse sind weitaus weniger pestizidbelastet, auch klimabilanziell schneiden sie meist besser ab als ihre konventionellen Konterparts. Am besten ist frische, lokale bzw. regionale Freilandware.
- Fleischerzeugung ist besonders klimaschädlich. Weniger ist daher mehr: Essen Sie seltener, dafür bewusster Fleisch und Wurstwaren. Etwa 300 g pro Person/Woche gelten als gesund und klimaverträglich. Setzen Sie dabei auf regional erzeugte Frischware, am besten in Bio-Qualität. Wild und Geflügel schneiden klimabilanziell besser ab als Rind oder Schwein. Fleisch von Weiderindern sticht solches aus Stallhaltung.
- Probieren Sie **VEGETARISCHE UND VEGANE GERICHTE** aus. Tierische Proteine können z. B. durch Hülsenfrüchte, Tofu und einige Pilzsorten ersetzt werden. Nach und nach können Sie sich so fleischlose Lieblingsgerichte zusammenstellen. Das Klima dankt es.
- Gutes Essen verdient **WERTSCHÄTZUNG**. Genießen Sie bewusst und so oft wie möglich gemeinsam.

BIO IST KLIMAWAHL NR. 1

Bio-Lebensmittel sind klimafreundlicher als konventionelle, denn sie verursachen **WENIGER TREIBHAUSGASEMISSIONEN**. Dafür sorgen in der ökologischen Landwirtschaft vor allem der Verzicht auf Stickstoff-Mineraldünger und der geringere Einsatz von industriell-gefertigtem Kraftfutter in der Tierhaltung. Weitere Faktoren sind humushaltigere Böden mit höherer CO₂-Bindung, regionaler Futtermittelbezug und Ökostrom-Nutzung. Bei Verarbeitung, Verpackung, Transport und Lagerung gibt es hingegen weniger Unterschiede. Auch Bio-Kosmetik, -Reinigungsmittel und -Textilien schneiden klimabilanziell meist besser ab.

Vgl. www.umweltbundesamt.de/themen/boden-landwirtschaft/landwirtschaft-umweltfreundlich-gestalten/oekolandbau#Umweltleistungen%20des%20%C3%96kolandbaus

Empfehlenswerte Labels aus Bayern



Bayerisches Bio-Siegel



Geprüfte Qualität – Bayern



Regionalfenster
(u. a. Franken,
Oberschwaben)



Altmühltaler Lamm



Die Regionaltheke –
von fränkischen Bauern



Juradist



Unser Land



Biosiegel der
Dachmarke Rhön

Weitere Informationen unter www.label-online.de.
Mehr Verbrauchertipps finden Sie unter
www.verbraucherportal.bayern.de.

Weniger Chemie und chemisch behandelte Materialien im Haushalt kommen nicht nur der Gesundheit, sondern auch dem Klima zugute. Denn die Herstellung chemischer Stoffe ist besonders energie- und ressourcenintensiv. Ihre Freisetzung in die Umwelt trägt in vielen Fällen zum Klimawandel mit bei.

Klimafreundlich & gesund Wohnen



Chemiefrei Putzen & Reinigen

- Verwenden Sie besser **HAUT- UND UMWELTVERTRÄGLICHE** Putz-, Spül- und Reinigungsmittel, am besten in Bio-Qualität. Dasselbe gilt für Waschmittel, auch weil unsere Haut rund um die Uhr mit Kleidung in Kontakt ist. Je weniger Chemie enthalten ist, desto weniger energie- und ressourcenintensiv ist die Herstellung. Davon profitiert das Klima.
- Geben Sie Produkten ohne tierische und erdöl-basierte **INHALTSSTOFFE** Vorrang. Sie sind in der Herstellung weniger CO₂-intensiv.
- Bevorzugen Sie Mittel mit **WENIG VERPACKUNG**. Dabei gilt aus Klimasicht: Unverpackt vor Pappe/ Karton vor Mono-Kunststoff vor Verbundmaterialien. Wenn verpackt, setzen Sie auf (nachfüllbare) Großgebilde und recycelbare Materialien.
- Stellen Sie **REINIGUNGSMITTEL** selber her, das spart energieintensive Herstellungsschritte, Verpackungen und kommt dem Klima zugute: Mit Kernseife, Natron, Soda und Zitronensäure lassen sich viele Reinigungsmittel unkompliziert selbst herstellen. Anleitungen finden Sie z. B. unter www.smarticular.net.



Richtig Dämmen & Isolieren

- Dämmen und Isolieren kann den heimischen Energiebedarf merklich senken. Verzichten Sie dabei besser auf chemisch behandelte Dämmstoffe und geben Sie unbehandelten **NATÜRLICHEN MATERIALIEN** Vorrang, z. B. aus Holzfasern, Kork, Jute oder Hanf. Sie sind im Regelfall weniger ressourcenintensiv hergestellt – je regionaler produziert, desto weniger CO₂ entsteht durch Transport.
- Verwenden Sie bei **ZUGLUFT** praktische Helfer wie z. B. Türdichtschienen und Dichtungsbänder. Sie lassen sich unter Türen sowie zwischen Tür bzw. Fenster und Rahmen befestigen und senken so den Heizbedarf.
- Nutzen Sie bei einfach verglasten Fenstern spezielle **SCHUTZFOLIEN**, die auf die Scheibe aufgetragen werden. Gut isolierte Fenster und Türen halten auch Sommerhitze fern und reduzieren Energieverluste.

Raumklima

- Gutes Raumklima trägt zu **WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT** bei. Bei Putz, Wandfarbe und Bodenbelägen gilt: Je weniger chemisch behandelt und je natürlicher und regionaler die Materialien, desto mehr profitieren Sie, Umwelt und Klima davon.
- Unangenehm **CHEMISCH RIECHENDE** Möbel, Teppiche, Textilien und Matratzen können gesundheitsbedenkliche Schadstoffe selbst noch lange Zeit in die Raumluft abgeben. In vielen Fällen sind sie zudem klimaschädlich. Achten Sie beim Kauf daher auf Prüfsiegel wie z. B. RAL-GZ 430 oder „schadstoffgeprüft“ von TÜV Rheinland. Bevorzugen Sie Produkte aus unbehandeltem, zertifiziertem Holz bzw. natürlichen Materialien wie Wolle oder Baumwolle.

Richtig Lüften

Wird im Winter geheizt, ist gute Belüftung wichtig. So lüften Sie richtig, ohne dass Energie verloren geht und das Klima unnötig belastet wird:

- Vermeiden Sie Dauerlüften über gekippte Fenster. Sie verbrauchen sonst unnötig Energie und öffnen Schimmelbildung Tür und Tor. Besser ist **REGELMÄSSIGES STOSSLÜFTEN**. Ideal sind drei- bis viermal pro Tag jeweils fünf Minuten querlüften.
- Drehen Sie die Heizung beim Lüften **HERUNTER**. Sie reagiert sonst auf die einströmende Kaltluft indem sie immer weiter hochheizt, um die gewünschte Temperatur zu halten.
- Lüften Sie **FEUCHE LUFT** in Küche und Bad immer direkt heraus und entfernen Sie Kondenswasser um Schimmelbefall vorzubeugen. Dasselbe gilt in Schlafräumen, wo nachts pro Person ein Liter Wasser über die Atemluft entweichen kann.

Immer häufiger erleben wir im SOMMER längere Hitzeperioden. Kühlen Sie klimafreundlich, indem Sie nur nachts und frühmorgens lüften, Fenster und Türen tagsüber geschlossen und verdunkelt halten. Nicht benötigte Elektrogeräte sollten Sie ausschalten, da sie selbst im Stand-by-Modus Strom verbrauchen und Wärme abgeben. VORSICHT: Klimaanlage sind wahre Stromfresser und sollten mit Bedacht zum Einsatz kommen.



- Lassen Sie Außenwände und Fenster **UNVERSTELLT**, damit die Raumluft zirkulieren kann. Möbel sollten einen Abstand von mindestens 10 cm zur Außenwand haben.
- Sorgen Sie für **FEUCHTIGKEIT**, wenn die Raumluft in der Heizperiode zu trocken ist. Klimafreundliche Abhilfe schafft eine Schale frischen Wassers auf der Heizung. Zimmerpflanzen geben zusätzlich Feuchtigkeit an die Luft ab. Wäsche kann zum Lufttrocknen in der Wohnung hängen. Bei starker Trockenheit hilft ein (energiesparsamer) Luftbefeuchter.

Empfehlenswerte Labels



Blauer Engel



NATURE CARE PRODUCT



ECOCERT



EU Ecolabel



Nordic Ecolabel



Ecogarantie

Weitere Informationen unter www.label-online.de.
Mehr Verbrauchertipps finden Sie unter www.verbraucherportal.bayern.de.

Rund ein Viertel des gesamten Energiebedarfs in Deutschland entfällt auf Privathaushalte. Für Raum- und Prozesswärme (bzw. -kälte), Warmwasser, Beleuchtung und zunehmend Unterhaltungselektronik brauchen wir immer mehr Energie – und setzen Unmengen CO₂ frei. Gleichzeitig steigen die Kosten seit Jahren. Schätzungen zufolge verbrauchen die meisten Haushalte mehr Energie als notwendig wäre und belasten so unnötig die Haushaltskasse. Doch Energiesparen ist in jedem Haushalt mit geringem Aufwand möglich. Geldbeutel und Klima profitieren gleichermaßen.

Clever Energie sparen



Mit Verstand heizen

Mit über zwei Dritteln entfällt der Bärenanteil unseres Endenergieverbrauchs auf die Raumwärme. In den meisten Haushalten wird von Oktober bis März geheizt. Wie viel Energie Sie verbrauchen, hängt u. a. von Haushaltsgröße, dem Zustand von Heizungsanlage, -kessel und -brenner sowie Alter und Dämmung des Gebäudes ab. Gerade Mieter haben darauf jedoch kaum Einfluss – im Gegensatz zum Nutzungsverhalten. Darin liegt eine wichtige Stellschraube, um Heizenergie und -kosten zu senken und gleichzeitig einen Klimaschutzbeitrag zu leisten.

- **SENKEN** Sie die Heiztemperatur in wenig genutzten Räumen. Jedes Grad weniger spart etwa sechs Prozent Energie. Viel genutzte Räume sollten zwischen 19–22° C warm sein, zum Schlafen sind 15–17° C ideal. **ÜBRIGENS:** Mit einer höheren Einstellung erwärmt sich ein Raum nicht schneller, sondern überhitzt. Elektronische Thermostatventile erleichtern die Temperaturregelung.
- Bei **ABWESENHEIT** gilt: Es ist günstiger, eine konstante Raumtemperatur von ca. 15° C zu halten, als einen ausgekühlten Raum wieder auf Wohlfühltemperatur zu bringen.
- Wird es dunkel, sollten Sie Rollläden bzw. Jalousien **HERUNTERLASSEN**. So geht weniger Wärme über Fenster verloren. Dämmplatten an der meist dünneren Außenwand hinter Heizkörpern können Wärmeverluste weiter reduzieren (auf korrekte Montage achten).
- Lassen Sie Ihre Heizungsanlage regelmäßig vom Experten **WARTEN**. Entlüften Sie Heizkörper bei Bedarf selbst: Blubbern diese, werden sie nicht mehr richtig warm.
- **VERSTELLEN** Sie Heizkörper nicht. Das verhindert die Wärmeabgabe und führt zu erhöhten Wärmeverlusten.

Mit Strom und Gas aus **REGENERATIVEN QUELLEN** kann man zuhause einen entscheidenden Beitrag für den Klimaschutz leisten. Ein Anbieterwechsel kann zudem eine günstige Gelegenheit sein, die Energiekosten weiter zu senken.



Klimafit in der Küche

In der Küche, wo viele Elektrogeräte genutzt werden, finden sich einige Hebel für mehr Klimaschutz in den eigenen vier Wänden:

- **DECKELN** Sie Ihren (Schnellkoch-)Topf und Ihre Pfanne. Speisen werden so nicht nur schneller gar, auch der Energieverbrauch sinkt, wodurch weniger klimaschädliches CO₂ produziert wird.
- Achten Sie darauf, dass die **TOPFGRÖSSE** der Kochplatte entspricht.
- Verwenden Sie zum Kochen **WENIGER WASSER**. Zum Garen und Dünsten von Gemüse reicht es z. B. aus, wenn nur der Topfboden bedeckt ist. Am sparsamsten wird Wasser mit dem Wasserkocher erhitzt.
- Nehmen Sie vor dem **BACKEN** nicht genutzte Backbleche aus dem Ofen.
- **VORHEIZEN** ist bei modernen Öfen meist nicht notwendig, da die gewünschte Temperatur schnell erreicht ist. Nutzen Sie bevorzugt Umluft statt Ober-/Unterhitze und öffnen Sie die Ofentür so wenig wie möglich.
- Nutzen Sie **RESTWÄRME**. Temperatur einfach früher runterstellen und nachwirken lassen.
- Stellen Sie **KÜHL- UND GEFRIERGERÄTE** nicht neben Herd oder Heizung und achten Sie darauf, dass sie keiner direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt sind.
- Die optimale **KÜHLSCHRANKTEMPERATUR** liegt für Standardgeräte bei ca. 7° C. -18° C sind für das Gefrierfach ideal. Schließen Sie die Türen direkt nach jedem Öffnen.
- **TAUEN** Sie Kühlschrank und Gefrierfach regelmäßig ab und reinigen Sie diese gründlich. Letzteres sollte immer eisfrei bleiben, da sich sonst der Stromverbrauch signifikant erhöht.
- Bei längerer Abwesenheit lohnt es, wenn Sie Kühlgeräte abtauen und ganz **ABSTELLEN**.

Beim **NEUKAUF** von „Weißer Ware“ und anderen **Elektroküchengeräten** sollten Sie sich für eine möglichst hohe **Energieeffizienzklasse** entscheiden – dem Klima zuliebe. Mehr erfahren Sie ab **Februar 2021** in einer neuen **Energie-Broschüre**, kostenlos unter www.bestellen.bayern.de.



Schalten Sie Elektrogeräte immer ganz AUS bzw. ziehen Sie den Stecker, wenn Sie sie nicht nutzen oder verreisen. Sie verbrauchen sonst auch im Stand-by-Modus unnötig Strom.

Stromfresser Unterhaltung

Dass unser digitales Verhalten gravierende Klimafolgen hat, ist weniger bekannt. Tatsächlich verbraucht die tägliche Nutzung von Streaming-Diensten, Apps und Programmen über Endgeräte Unmengen Energie und setzt so klimaschädliches CO₂ frei. Besonders gravierend ist Video-Streaming. Grund dafür sind die konstant erforderliche Kühlung von Serverfarmen und der enorm hohe Datentransfer. Mit einfachen Maßnahmen lässt sich der digitale Fußabdruck reduzieren:



- Anstatt Musik jedes Mal neu zu **STREAMEN**, können Sie diese auch einmalig herunterladen und dann lokal abspielen.
- Mobile Internetnutzung via Smartphone verbraucht aufgrund der hohen Sendeleistung mehr Strom als das Surfen in einem WLAN. Am klimafreundlichsten ist die Nutzung **LOKALER NETZWERKE** (LAN).
- Wählen Sie beim Video-Streaming die richtige **BILD-QUALITÄT**. Je höher die Anzahl Pixel bezogen auf das Bildschirmformat, desto mehr steigt der Energieverbrauch. Schon eine Stufe weniger (z. B. HD 720p oder 480p statt Full HD) reduziert den Verbrauch.
- Bevorzugen Sie Online-Dienstleister, die ihre Server mit **ÖKOSTROM** betreiben, z. B. nachhaltige Suchmaschinen, Internet- und Mailanbieter sowie Online-Banken.
- Nutzen Sie TV, PC und Endgeräte **SO LANGE WIE MÖGLICH**: Jede Neuproduktion ist energieintensiv und setzt dem Klima zu. Entscheiden Sie sich bei notwendiger Neuanschaffung von Unterhaltungselektronik für möglichst energieeffiziente Geräte. Das EU-Energielabel, der Blaue Engel oder TCO Certified bieten Orientierung.
ÜBRIGENS: Mit der Bildschirmgröße steigt der Energiebedarf signifikant.



- Nutzen Sie die **ENERGIESPARFUNKTION** von Bildschirmgeräten und reduzieren Sie die Helligkeit auf ein angemessenes Maß. Nicht (mehr) benötigte Programme und Apps können geschlossen werden, sie verbrauchen im Hintergrund sonst weiter Energie.
- Löschen Sie **ÜBERFLÜSSIGE DATEN** und Apps regelmäßig lokal und in der Cloud. Lokale Datensicherung spart gegenüber der Cloud Energie.

Leuchtet ein!

Je nach Raumsituation bestehen unterschiedliche Anforderungen an die Wohnungsbeleuchtung. So wird sie klimafreundlicher:

- Nutzen Sie nur so viel Licht **WIE SIE BRAUCHEN**. Ungenutzte Räume und Außenbereiche müssen nicht beleuchtet werden. Bewegungsmelder können hier nützlich sein.
- Kaufen Sie bevorzugt energieeffiziente **LEDS** (Light Emitting Diode). Sie sind für alle Fassungen und in allen handelsüblichen Formen erhältlich. Mit einer Brenndauer von mindestens 15.000 Stunden sind sie besonders langlebig, was auch den etwas höheren Preis rechtfertigt.
- In **HELL GESTALTETEN** Räumen mit unverstellten Fenstern brauchen Sie weniger Beleuchtung.
- Für Leuchten, die oft an- und ausgeschaltet werden, wählen Sie Lampen mit **HOHER SCHALTFESTIGKEIT**. Sie haben eine längere Lebensdauer. Auskunft gibt die Verpackung mit Angaben wie „100.000 on/off“.
- **REINIGEN** Sie Ihre Lampen regelmäßig, sodass möglichst wenig Leuchtkraft verloren geht.

Mit kompakten Stecker-Solargeräten können Sie zuhause auf dem Balkon oder im Garten mittels integriertem Wechselrichter selbst Strom für Ihren EIGENBEDARF produzieren. Mehr z. B. unter www.pvplug.de.

Empfehlenswerte Labels

PC, Laptop, Notebook, Smartphone

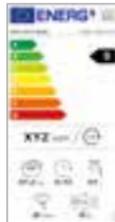


Blauer Engel



TCO Certified

„Weiße Ware“ / TV / Leuchtmittel / Heizung



EU-Energielabel (gesetzlich vorgeschrieben)

Strom



Grüner Strom



ok-power

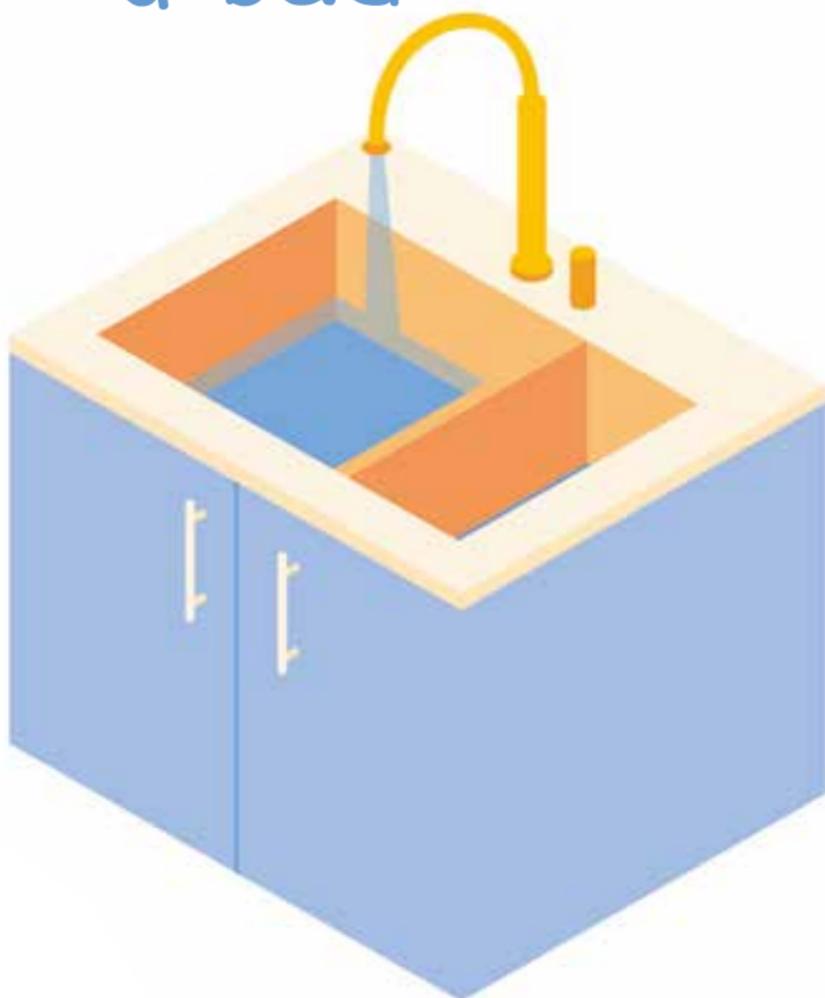


TÜV SÜD Standard „Produkt EE01“

Weitere Informationen unter www.label-online.de.
Mehr Verbrauchertipps finden Sie unter
www.verbraucherportal.bayern.de.

Pro Kopf und Tag werden in Deutschland rund 130 Liter Wasser direkt verbraucht, indirekte Verbräuche (z. B. in der Lebensmittelherstellung) nicht eingerechnet. Berücksichtigt man diese, liegt der Verbrauch bei fast 4.000 Litern. Für Warmwasseraufbereitung beim Duschen, Waschen oder Spülen wird zusätzlich viel Energie aufgewendet. Aufgrund klimawandelbedingter Trockenheit wird Wasser vielerorts knapper, ein verantwortungsvoller Umgang mit der kostbaren Ressource wird daher wieder wichtiger.

Klimasmart in Küche & Bad



Waschen, Spülen & Trocknen

- Meist genügt es, Wäsche bei 30–40° C zu waschen. Bei modernen Maschinen reichen oft sogar 20° C aus. Das **EINSPARPOTENTIAL** ist enorm: Waschen Sie z. B. bei 40° C statt bei 60° C, verbrauchen Sie ganze 40 bis 50 Prozent weniger Strom. Bei stark verschmutzter Wäsche empfiehlt sich eine 60°-Wäsche im Spar- bzw. Öko-Programm.
- Beladen Sie die **TROMMEL VOLL** ohne zu stopfen und dosieren Sie das Waschmittel gemäß Herstellerangabe.
- Wenn möglich, lassen Sie Ihre Wäsche an der **LUFT TROCKNEN**. Wenn Sie nicht auf einen Waschtrockner verzichten möchten, achten Sie auf gute Befüllung und kurze Trockenzeiten.
- Geschirrspüler reinigen Geschirr **EFFIZIENTER** als das Spülen per Hand. Nutzen Sie Spar- bzw. Öko-Programme und verwenden Sie umweltverträgliche Spülmittel (Dosieranweisung beachten). Beladen Sie das Gerät immer voll. Vorspülen ist meist nicht notwendig.

Konsumieren Sie generell nachhaltig und maßvoll. Wasserintensive IMPORTWAREN wie z. B. Baumwolle, Kakao, Kaffee, exotische Südfrüchte und viele Rohstoffe aus trockenen Regionen der Welt haben einen massiven Klima- und Umwelteffekt.



Im Bad

- Duschen ist weit klimafreundlicher als Baden. Auf Dauer hat es zudem einen merklichen **EINSPAR-EFFEKT**, wenn Sie täglich nur eine Minute kürzer und bei einem Grad weniger duschen. Ein Spar-Duschkopf verstärkt diesen Effekt zusätzlich: Während durch herkömmliche Brausen 12 bis 15 Liter Wasser pro Minute laufen, sind es bei der Spar-Variante nur 6 bis 8 Liter – bei gleichem Komfort.



- Stellen Sie den Wasserhahn beim Einseifen, Händewaschen, Rasieren und Zähneputzen ab. Der Einbau von Durchlaufbegrenzern kann den Verbrauch weiter **SENKEN**.
- Verringern Sie den Wasserverbrauch des WCs mit einem **SPAR-SPÜLKASTEN**.
- **REPARIEREN** Sie tropfende Hähne und Dichtungen zügig um Verluste zu vermeiden.
- Haben Sie einen Durchlauferhitzer, stellen Sie die Temperatur ein, die Sie **WIRKLICH BENÖTIGEN**. Zum Duschen und Abwaschen reichen meist schon 37° C.
- Beziehen Sie Warmwasser aus einem strombetriebenen Boiler, stellen Sie diesen auf ca. 60° C ein. Mit einer höheren Temperatur verbrauchen Sie unnötig Energie. Boiler erwärmen Wasser und speichern es nämlich so lange, bis es benötigt wird. Im Urlaub können Sie den Boiler daher vorübergehend **ABSTELLEN**.
VORSICHT: Bei niedrigeren Temperaturen besteht Legionellen-Gefahr.

In Hof & Garten

- Gießen Sie Balkon- und Gartenpflanzen mit gesammeltem **REGENWASSER**. Am effizientesten ist eine bedarfsorientierte Tröpfchenbewässerung am frühen Morgen, nie bei direkter Sonne. Ein- bis zweimal pro Woche darf intensiver bewässert werden. Für manche Pflanzen können Mikro-Bewässerungshilfen sinnvoll sein.
- **VERZICHTEN** Sie möglichst auf Hochdruckreinigung. Sie verbraucht besonders viel Wasser.
- Waschen Sie Ihr Auto nicht selbst im Freien, sondern nutzen Sie eine **WASCHANLAGE**.



TIPP: Torf gehört ins Moor, nicht in die Blumenerde. Bevorzugen Sie Klima und Umwelt zuliebe torffreie Produkte.

Kleidung ist Gebrauchsgut und Lifestyle-Produkt in einem. Über die Basisfunktion hinaus drücken wir mit ihr Zugehörigkeit, Individualität und Ästhetik aus. Was sie zunehmend zum Klima-Problem macht, ist das enorme Ausmaß unseres Massenkonsums. In vielen Herstellungsländern werden Umweltauflagen zugunsten niedriger Produktionskosten nicht erfüllt, Löhne gedrückt und Arbeitsschutzmaßnahmen unzureichend umgesetzt. In der gesamten Wertschöpfung kommt es zu Umwelt- und Klimaschäden – vom Pestizideinsatz im Baumwollanbau, über Chemieeinsatz in der Textilveredlung bis hin zum CO₂-Ausstoß beim Transport. Auch Energie- und Wassereinsatz sind problematisch. Doch es geht auch klimafreundlicher.

Klimabewusst Kleiden



Pflegen, reparieren, neu nutzen

- **PFLEGEN** Sie Kleidung, damit sie möglichst lange hält und weniger schnell ersetzt werden muss. Waschen Sie nicht unnötig oft und lassen Sie Ihre Wäsche wann immer möglich lufttrocknen.
- Bessern Sie **KLEINERE MÄNGEL** entweder selbst aus oder lassen Sie sie bei einem Schneider reparieren. So haben Sie möglichst lange etwas von Ihren Lieblingskleidern.
- Nähen Sie nicht mehr benötigte Kleidungsstücke um oder verwenden Sie sie anderweitig. So erfüllen Sie möglichst lange ihren **NUTZEN**. Zum Thema Textilrecycling informiert z. B. www.fairwertung.de.
- **GEBEN** Sie gut erhaltene Kleidung, die Sie nicht mehr tragen, weiter. Insbesondere Baby- und Kinderkleidung wird meist nur wenige Monate getragen und ist zum Wegwerfen zu schade.

Fragen Sie nach der **HERKUNFT VON KLEIDUNG** und erhöhen Sie den Druck auf Hersteller, Produktionsbedingungen offenzulegen. Signalisieren Sie, dass **Klimafreundlichkeit** für Sie ein wichtiges Kaufkriterium ist.



Kaufen mit Bedacht

- Kaufen Sie **BEWUSSTER** ein: Fragen Sie sich vor dem Kauf, ob Sie ein Kleidungsstück oder Schuhe wirklich benötigen, tragen werden und ob es richtig passt.
- Entscheiden Sie sich für (Kinder-)Kleidung **AUS ZWEITER HAND**. Fündig werden Sie in Second-Hand-Läden, Flohmärkten und einschlägigen Online-Portalen. Von jedem vermiedenen Neukauf und längerer Nutzung profitiert das Klima.
- Bevorzugen Sie Kleidung aus **VEGANEN NATURFASERN**, idealerweise aus Bio-Produktion. Ökologisch erzeugte Baumwolle z. B. ist weniger schädlich für Umwelt und Klima und enthält weniger Schadstoffe. Achtung: Synthetische Textilien geben beim Waschen Mikropartikel ab, die ungefiltert in den Wasserkreislauf gelangen und Organismen schädigen können.

- Ist ein Neukauf notwendig, setzen Sie auf **QUALITÄT**: Hochwertig verarbeitete Kleidung hält länger, pflegeleichte, unempfindliche Textilien müssen seltener behandelt werden. Gute Reparierbarkeit ist ein weiteres Klima-Kaufkriterium.
- Geben Sie Kleidung Vorrang, die in Bayern, Deutschland oder der EU hergestellt wurde – **KÜRZERE TRANSPORTWEGE** bedeuten weniger CO₂-Ausstoß. Auch sind Arbeitsbedingungen und Umweltauflagen in der Regel besser als in Nicht-EU-Ländern.
- Kaufen Sie bevorzugt Produkte von umweltfreundlich und **FAIR PRODUZIERENDEN HERSTELLERN**.
- Lassen Sie das Auto beim Shoppen stehen, es erhöht die CO₂-Bilanz Ihres Einkaufs merklich. Eine **RETOUREN-FREIE** Online-Bestellung kann sogar günstiger für das Klima sein als der Einkauf mit dem Auto.
- Meiden Sie unangenehm chemisch riechende Kleidung und seien Sie vorsichtig bei Bezeichnungen wie „knitterfrei“, „feuerbeständig“ oder „geruchsneutral“. Solche Textilien werden mit **CHEMIKALIEN** behandelt: Diese können gesundheitlich bedenklich sein. Der zusätzliche Prozessschritt Textilveredlung ist auch besonders energieintensiv, was dem Klima zusetzt.

Empfehlenswerte Labels



GOTS (Global Organic Textile Standard)



IVN Zertifiziert Best Naturtextil



OEKO-TEX



Der Grüne Knopf

Weitere Informationen unter www.label-online.de.
 Mehr Verbrauchertipps finden Sie unter www.verbraucherportal.bayern.de.

Pro Kopf und Jahr fallen fast 500 kg Haushaltsmüll in Bayern an. Jedes Kilo belastet das Klima, nicht nur durch Produktion und Transport, auch die Entsorgung verursacht jede Menge klimaschädliches CO₂.

müll vermeiden & trennen



Weniger Müll

- Kaufen Sie so **UNVERPACKT** wie möglich. Ist das nicht machbar, setzen Sie auf Produkte mit plastikfreier und recycelbarer Verpackung bzw. auf Monovor Verbundmaterial. Bevorzugen Sie Nachfüllgegenüber Einzelverpackungen.
- Nutzen Sie beim Einkauf mitgebrachte **TASCHEN** und **RUCKSÄCKE**. Verzichten Sie auf Plastiktüten.
- Lassen Sie sich Waren an der Frischetheke in eigens mitgebrachte **BEHÄLTNISSE** packen.
- Bevorzugen Sie lokal abgefüllte **MEHRWEGPRODUKTE**. PET kann bis zu 20-mal, Glas sogar bis zu 50-mal wiederverwendet werden. Am klimafreundlichsten ist es, Leitungswasser zu trinken. Ggfs. lassen Sie die Wasserqualität Ihres Anschlusses kontrollieren.
- Prüfen Sie Lebensmittel, die das **MINDESTHALTBARKEITSDATUM** (MHD) überschritten haben vor Entsorgung. Oft sind sie länger genießbar. Ist das Verbrauchsdatum erreicht, sind sie direkt zu entsorgen.
- Verhindern Sie **PAPIERMÜLL**. Mehr als 250 kg Papier werden pro Kopf und Jahr verbraucht. Allein 50 kg landen als Reklame im Briefkasten. Abhilfe schaffen „Keine Werbung“-Aufkleber und die Registrierung auf der Robinsonliste (www.robinsonliste.de).
- Denken Sie auch bei Bestellungen an das Klima: **RETOURN UND VERPACKUNG** sind klimaschädlich. Nutzen Sie alte Versandkartons bei Bedarf für eigene Sendungen.
- Einweg ist in Zeiten des Klimawandels nicht mehr zeitgemäß. Ersetzen Sie Haushaltshelfer wie z. B. Küchentücher, Alufolie und Strohhalme dem Klima zuliebe durch wasch- und **WIEDERVERWENDBARE ALTERNATIVEN**.
- Setzen Sie auf **AKKUBETRIEBENE GERÄTE** statt Batterien.
- Nutzen Sie für die **VERPFLEGUNG** unterwegs mitgebrachte Kaffee- und Trinkbecher, Brotzeit- und Lunch-Boxen.

RICHTIG TRENNEN: Viel Müll lässt sich vermeiden, eine gewisse Menge fällt jedoch in jedem Haushalt an. Gutes Trennen ist Voraussetzung für stoffliche Verwertung. Besonders hohe Recycling-Quoten haben Glas, Papier und Metall. Unsicherheit besteht hingegen oft bei Verpackungsmüll und Sonderabfällen. Hilfestellung gibt es unter www.abfallratgeber.bayern.de.

Klimafreundlicher Handeln geht auch unterwegs. Egal ob im Alltag, in der Freizeit oder auf Reisen: Schon mit kleinen Veränderungen gewinnt das Klima, ohne dass Sie zwangsweise auf Komfort verzichten müssen.

Klimafit unterwegs



Schon gewusst? Der Nationalpark Bayerischer Wald feierte im Jahr 2020 50. Geburtstag. Mehr unter www.nationalpark-bayerischer-wald.bayern.de.



Im Alltag klimafreundlich

Ob auf dem Weg zur Schule, Arbeitsstelle oder zum Einkaufen: Mit der Wahl umweltverträglicher Verkehrsmittel können Sie unterwegs einen maßgeblichen Klimaschutzbeitrag leisten.

- Etwa **10.000 SCHRITTE** pro Tag sind für Erwachsene empfehlenswert. Bauen Sie in Ihre Alltagswege daher so viele Fußstrecken wie möglich ein. Klima und Gesundheit danken es gleichermaßen.
- Fahren Sie **RAD**. Auf Distanzen bis 5 km ist man je nach Verkehrslage, oft schneller am Ziel. Kinder sollten früh mitgenommen werden. Sie erlangen so nicht nur Fahrsicherheit, sondern erleben das Rad als selbstverständliches Verkehrsmittel der Wahl.
- Nutzen Sie den **ÖFFENTLICHEN NAHVERKEHR**. Kombinieren Sie Bus und Bahn sinnvoll mit Rad- und Fußstrecken, um bestmögliche Verbindungen zu schaffen.
- Wird nur ab und zu ein Auto benötigt, lohnt sich ein Taxi oder **CAR- UND RIDESHARING**. Durch Wegfall von Kfz-Steuer, -Versicherung und Wartungskosten ist das nicht nur günstiger, auch Klima und Umwelt profitieren von weniger Privat-Pkw. Angebote in Bayern finden sich z. B. unter www.carsharing.de.
- Bestellen Sie mit Bedacht **ONLINE** und kaufen Sie öfter lokal ein. Das reduziert nicht nur Lieferverkehre, auch lokale Einzelhändler profitieren. Belebte Innenstädte sichern nicht nur Lebens- und Einkaufsqualität vor Ort, sie verkürzen auch Einkaufswege, die so zu Fuß bzw. mit dem Rad erledigt werden können.

Naherholung bringt's

Auch in der Freizeit und im Urlaub gilt, je regionaler, desto besser für das Klima.

- Fast jede Region und Stadt verfügt über eine Webseite, die über Natur- und Ausflugsziele vor Ort informiert. Wählen Sie Ihr Ziel so, dass Sie es entspannt **OHNE AUTO** erreichen können. Ideen liefert z. B. www.bayern.by.
- Mit (Lasten-)Rad, E-Bike, (Wander-)Bus, Bahn oder in Kombination können Sie fast jedes Ziel in Bayern beinahe **KLIMANEUTRAL** erreichen. Leihen Sie für Kinder und Gepäck Fahrradanhänger oder Lastenräder von Anbietern (z. B. <https://pedalhelden.de/>) aus. Mit dem

Bayern-Ticket und Regiotickets anderer Anbieter sind Sie im Nahverkehr günstig unterwegs. In einigen Regionen bringt Sie ein Wanderbus preiswert ans Ziel.

- **BEWEGUNG** in der Natur ist gesund – und kostet fast nichts. Egal ob Sie spazieren gehen oder sportlich aktiv sein möchten, nutzen Sie die Auszeit, um einmal bewusst weniger zu konsumieren.
- Nachhaltiger Tourismus erfreut sich wachsender Beliebtheit. Probieren Sie doch mal ungewöhnliche **ÜBERNACHTUNGSKONZEPTE** aus wie „Bett & Bike“, Bio-Hotels oder „Woofen“, die Mitarbeit auf einem Bauernhof gegen Kost und Logie. Auskunft zu nachhaltigen Übernachtungsmöglichkeiten in Bayern liefert z. B. www.wirsindanderswo.de.
- Verwenden Sie für unterwegs wiederverwendbare **TRINKFLASCHEN** und **PROVIANT-BOXEN**. Verpackungen bitte sachgerecht entsorgen. Ist das nicht möglich, nehmen Sie Ihren Abfall mit zurück.
- Probieren Sie unterwegs **REGIONALE SPEZIALITÄTEN**, am besten in Bio-Qualität. Planen Sie dafür z. B. Rast an Hofläden, Märkten oder Hausbrauereien ein.

FLUGREISEN sind extrem CO₂-intensiv und für das Klima immer die schlechtere Wahl. Rechnet man An- und Abreise sowie Wartezeiten dazu, ist kaum ein Kurzstreckenflug in unter vier Stunden möglich. Zugfahren kann daher nicht nur klima-, sondern auch zeiteffizienter sein. Ist Fliegen notwendig, kann man einen freiwilligen Kompensationsbeitrag an Organisationen wie atmosfair (www.atmosfair.de), Klima Kollekte (www.klima-kollekte.de) oder myclimate (www.myclimate.org) leisten. Die Einnahmen werden in Klimaschutz- und Bildungsprojekte investiert.

Andere Regionen und Länder bereisen macht Spaß. Meist bestimmt das Ziel die Wahl des Transportmittels, dabei geht es auch anders herum. Urlaubsorte, die ohne Flugzeug und Auto erreichbar sind, sind die bessere Wahl für das Klima. Denn allein An- und Abreise machen drei viertel der Treibhausgase einer Reise aus. Je näher das Ziel, desto geringer fallen Fahrzeit und CO₂-Bilanz aus. So vereinen Sie gekonnt Reiselust, Genuss und Klimaschutz:

- Besuchen Sie Regionen, die gezielt auf **NACHHALTIGKEIT** setzen, z. B. mit autofreien Mobilitätskonzepten.
- Verreisen Sie lieber **EINMAL LANG** als mehrmals im Jahr kurz. Das spart Fahrtwege und CO₂.

- Planen Sie eine längere Urlaubsreise mit dem Auto, prüfen Sie, ob Sie zumindest streckenweise mit einem **AUTOZUG** fahren können.
- **BAHNREISEN** sind die bessere Wahl für das Klima. Mit der Nutzung von Versand-, Liefer- oder Gepäckservices kann man sich Gepäckschleppen ersparen. Familien können Sitzplätze in Kleinkindabteilen kostenpflichtig buchen. Kinder bis 14 Jahre reisen begleitet kostenlos mit. Für längere Strecken eignet sich ein Nachtzug.
- Wählen Sie Unterkünfte mit Umwelt- bzw. Nachhaltigkeitssiegel. Erkundigen Sie sich vorab nach vorhandenen **KLIMA- UND UMWELTSCHUTZSTANDARDS**.
- Verpflegen Sie sich im Urlaub mit **LOKAL PRODUZIERTEN SPEISEN**, am besten in Bio-Qualität bzw. fair gehandelt. Unterstützen Sie mit Ihrem Besuch bevorzugt einheimische Restaurants. So profitieren auch Land und Leute.
- Eigene Komfort-Ansprüche sollten am Urlaubsort nicht zulasten von Klima und Umwelt gehen. Seien Sie daher bitte **SPARSAM** mit knappen Ressourcen, vermeiden Sie Müll und tragen Sie mit Ihrem Verhalten zum Schutz fragiler Ökosysteme bei.

Empfehlenswerte Reise-Labels



Green Globe
Certification
Standard



Green Key



TourCert



Viabono

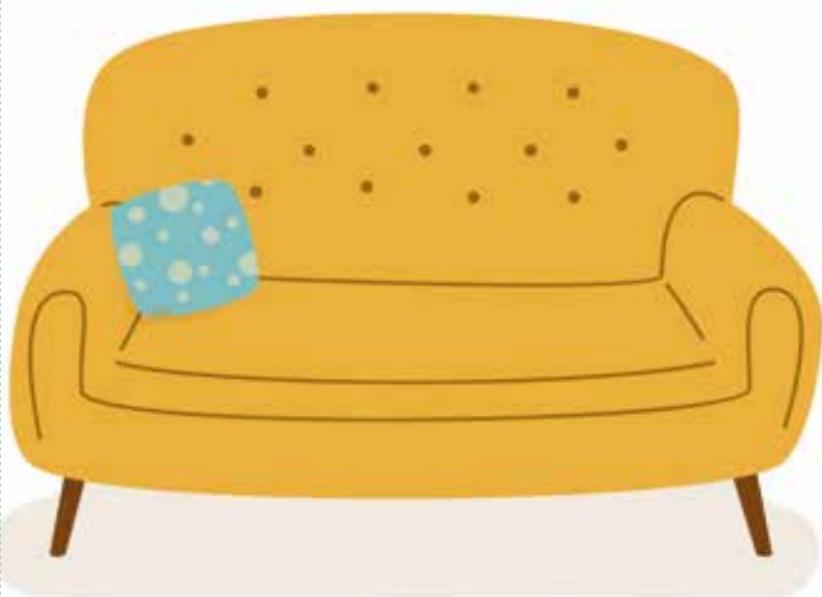


Travelife

Weitere Informationen unter www.label-online.de.
Mehr Verbrauchertipps finden Sie unter www.verbraucherportal.bayern.de.

Viele Gebrauchtwaren gibt es nicht nur in einwandfreiem Zustand, meist sind sie auch deutlich günstiger als Neuware. Von längerer Nutzung und der Vermeidung von Neukäufen profitiert zusätzlich das Klima.

Kreativ neu nutzen



Ist eine **NEUANSCHAFFUNG** notwendig, ist es auch für das Klima ein Mehrwert auf hohe Qualität, Langlebigkeit, Reparatur- und Recycle-Möglichkeiten zu achten. Erkundigen Sie sich vor dem Kauf beim Händler, ob und wie ein Elektrogerät repariert werden kann. Damit sichern Sie sich nicht nur ab, sondern setzen zugleich ein wichtiges Signal gegen geplante Obsoleszenz.

Gebraucht kaufen

- Hochwertige (KINDER-)KLEIDUNG aus zweiter Hand finden Sie nicht nur auf Flohmärkten, in Second-Hand-Läden und auf Online-Portalen wie „eBay“, sondern auch über spezielle Webseiten für gebrauchte Kleidung wie z. B. www.vinted.com.
- Nutzen Sie die Angebote spezialisierter (Online-) Anbieter: Gebrauchte PCS, LAPTOPS SOWIE ENDGERÄTE wie Smartphone und Tablet werden wiederaufbereitet („refurbishing“) und zu fairen Preisen verkauft.
- Gut erhaltenes SPIELZEUG, BÜCHER, CDS/DVDS & CO. finden Sie neben speziellen Gebrauchtwarenläden ebenfalls auf einschlägigen Online-Plattformen.
- Auch auf AUKTIONEN und Versteigerungen finden Sie preiswerte „Schätze“ aus zweiter Hand.

Leihen, Teilen, Tauschen

Gegenstände, die man selten benötigt, muss man nicht selbst besitzen. Man kann sie sich bei Bedarf einfach leihen oder mieten. So sparen Sie nicht nur Geld, sondern gewinnen auch Platz. Das Klima profitiert ebenfalls von der besseren Geräteauslastung.

- Leihen und verleihen Sie unter Nachbarn und Freunden: Von der Bohrmaschine bis zum (digitalen) Zeitungs-Abo lassen sich viele Dinge unkompliziert GEMEINSCHAFTLICH NUTZEN.
- TAUSCHEN Sie Kinderkleidung, -bücher und -spielzeug in der Familie, im Freundeskreis und unter Nachbarn.
- Alternativ können Sie Baby- und Kinderkleidung, die oft nur kurz benötigt wird, in sogenannten Leihläden und bei einigen Online-Anbietern zeitweise gegen Gebühr AUSLEIHEN.
- MIETEN Sie Baumaschinen oder Gartengeräte, die Sie nur einmalig benötigen, z. B. im Baumarkt. Auch Elektrohändler vermieten technische Geräte wie z. B. Beamer.
- LEIHEN Sie Medien wie Zeitschriften, (Hör-)Bücher, Filme und Kindermedien in öffentlichen bzw. Online-Bibliotheken aus.
- Geben Sie GEBRAUCHTE Bücher weiter, z. B. über öffentliche Bücherschränke oder verschenken Sie sie an Büchereien.
- Partybedarf wie Zelte, Tische, Bänke können Sie z. B. beim Getränkeshändler AUSLEIHEN.

adressen & informationen

Interessierte finden nachfolgend eine Auswahl verlässlicher Ansprechpartner in Bayern sowie weiterführende Informationen zu unseren Broschüren-Themen.

Verbraucher in Bayern

- Die **Verbraucherzentrale Bayern** (www.verbraucherzentrale-bayern.de) ist eine anbieterunabhängige, gemeinnützige Organisation für Verbraucherinformation und -beratung, die vom Freistaat gefördert wird. Sie hat 16 Beratungsstellen in ganz Bayern und informiert zu einer Vielzahl verbraucherrelevanter Themen, darunter auch Umwelt, Energie und nachhaltiger Konsum.
- Der unabhängige bayerische Verbraucherverband **VerbraucherService Bayern** im KDFB e. V. (VSB) (www.verbraucherservice-bayern.de) engagiert sich aktiv in den Bereichen Verbraucherrecht, Ernährung, Umwelt, Finanzen, Energie und Hauswirtschaft. Der Verband wird staatlich gefördert und ist eine Einrichtung des Frauenbunds. Er bietet persönliche Beratung an 15 Standorten landesweit.
- Das **Verbraucherportal Bayern** (www.verbraucherportal.bayern.de) wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz unter inhaltlicher Mitwirkung weiterer Staatsministerien betreut. Das kostenfreie Informationsangebot bündelt Fachwissen und Erfahrungen von staatlichen Behörden und praxisorientierten Verbraucherverbänden.
- Auskunft zu wichtigen Bürgerfragen bietet zudem das vom Bayerischen Staatsministerium für Digitales herausgegebene **BayernPortal** unter www.freistaat.bayern.
- Über die Webseiten www.verbraucher.org und www.label-online.de der **VERBRAUCHER INITIATIVE** e. V. finden Verbraucher in Bayern viele nützliche Informationen.

Klimawandel & Klimaschutz

- Allgemeine Informationen zum Thema Klima und zu bayerischer Klimapolitik finden Sie auf der Webseite des **Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz** (www.stmuv.bayern.de) sowie auf dessen Webseite www.klimawandel-meistern.bayern.de, die zahlreiche nützliche Klimaschutz-Tipps bietet.
- Das **Bayerische Landesamt für Umwelt** informiert unter www.lfu.bayern.de zum Thema Klima.
- Informationen zu Klimaschutz in Deutschland liefern die Webseiten des **Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit** (BMU) (www.bmu.de)
- und der **Nationalen Initiative Klimaschutz** (www.klimaschutz.de).

Klimagerecht genießen

- Relevante Ernährungsinformationen finden sich auf der Webseite des **Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten** (www.stmelf.bayern.de).
- Wissen rund ums Thema bündelt auch das angeschlossene **Kompetenzzentrum für Ernährung** (KErn) (www.kern.bayern.de).
- Ansprechpartner für Bio-Lebensmittel aus Bayern ist die **Landesvereinigung für den ökologischen Landbau in Bayern e. V.** (www.lvoe.de).
- Die **Landesgruppe Bayern im Bundesverband der Regionalbewegung e. V.** (www.regionalbewegung.de) setzt sich für regionale Herstellung und Nahversorgung ein.
- Auf Bundesebene ist das **Bundeszentrum für Ernährung (BZFE)** (www.bzfe.de) Ansprechpartner für Ernährungsfragen.
- Zahlreiche Tipps und Wissenswertes zu klimafreundlicher Ernährung liefert auch der **Nachhaltige Warenkorb** des Rates für Nachhaltige Entwicklung (RNE) (www.nachhaltiger-warenkorb.de).

Klimafreundlich & gesund wohnen

- Wichtiger Ansprechpartner für Fragen rund um das Thema Haushaltsführung ist der Landesverband Bayern e. V. im **DHB Netzwerk Haushalt** (www.dhb-bayern.de).
- Das bayerische **Kompetenzzentrum Hauswirtschaft** (KoHW) bündelt Kompetenz und Fachwissen (über www.stmelf.bayern.de).

Clever Energie sparen

- Das Internetportal **Energie-Atlas Bayern** (www.energieatlas.bayern.de) der Bayerischen Staatsregierung informiert umfassend rund um das Thema Energie.
- Die **Bayerischen Energieagenturen e. V.** (<https://energieagenturen.bayern>) geben Auskunft zu Energiesparen, energetischer Sanierung, energieeffizientem Bauen und Fördermöglichkeiten für Verbraucher.
- Das **C.A.R.M.E.N.** - Centrales Agrar-Rohstoff Marketing- und Energie-Netzwerk e.V. (www.carmen-ev.de) ist Ansprechpartner für stoffliche und energetische Biomassenutzung.
- Das **Bayerische Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie** (www.stmwi.bayern.de) informiert zum Thema.
- Das **Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit** (BMU) (www.bmu.de) und das **Bundesministerium für Wirtschaft und Energie** (BMWi) (www.bmwi.de bzw. www.deutschland-machts-effizient.de) informieren jeweils zum Thema Energie.
- Auskunft zum Thema liefert auch das **Umweltbundesamt** (UBA) unter www.umweltbundesamt.de.
- Mit dem „Förderwegweiser Energieeffizienz“ des Bundesamts für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) (www.bafa.de) erfahren Interessierte mehr über Fördermöglichkeiten, z. B. für energetische Sanierung.
- Die **Deutsche Energie-Agentur GmbH** (dena) (www.dena.de) bietet Informationen zu Energieeffizienz, erneuerbaren Energien und intelligenten Energiesystemen.

- Praxisorientierte Tipps zur Reduktion des Energieverbrauchs sowie einen Online-Verbrauchsrechner liefert die Webseite www.co2online.de.

Klimabewusst kleiden

- Die Interessensgemeinschaft **Mode made in Bayern e. V.** (www.modemadeinbayern.de) fertigt Kleidung ausschließlich in Bayern und setzt damit ein starkes Zeichen für Regionalität in der Mode.
- Über Herstellungsbedingungen in der Textilbranche informiert die **Kampagne für Saubere Kleidung** (saubere-kleidung.de).
- Das **Bündnis für nachhaltige Textilien** (www.textilbuendnis.com) setzt sich für soziale und ökologische Verbesserungen in der weltweiten Textilproduktion ein und liefert umfassendes Hintergrundwissen.

Müll vermeiden & trennen

- Der **Abfallratgeber** des Bayerischen Landesamts für Umwelt (www.abfallratgeber.bayern.de) informiert rund um das Thema Entsorgung.
- Mit der Initiative „**Zu gut für die Tonne!**“ (www.zugut fuerdietonne.de) macht das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) auf Lebensmittelverschwendung aufmerksam und informiert über Alternativen.
- Der gemeinnützige Dachverband **FairWertung e.V.** (www.fairwertung.de) informiert zum verantwortlichen Umgang mit Altkleidung.
- Die Webseite www.muelltrennung-wirkt.de wird gemeinsam von den dualen Systemen Deutschlands herausgegeben und beantwortet (ortsspezifische) Fragen rund um das Thema Mülltrennung.
- Mit der App „ReplacePlastic“ können Sie sich direkt an Hersteller wenden, wenn sie sich weniger Plastikverpackung von bestimmten Produkten wünschen (für Android & iOS).

LABEL-CHECK: Verlässliche Auskunft und Bewertungen zu umwelt- und klimarelevanten Labeln liefern die Webseiten www.label-online.de und www.siegelklarheit.de sowie deren Apps.

Klimafit unterwegs

- Der gemeinnützige **Verkehrsclub Deutschland (VCD) Landesverband Bayern e. V.** (www.vcd-bayern.de) vertritt die Interessen von umweltbewusst mobilen Menschen und setzt sich landesweit für umwelt- und klimaverträglichere Mobilität ein.
- Der **Landesverband Bayern e. V.** des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) (bayern.adfc.de) setzt sich für die Interessen von Radfahrern in Bayern ein und berät rund um das Thema Radmobilität.
- Der **Bundesverband CarSharing e. V.** (www.carsharing.de) liefert Auskunft zu allen Fragen rund um das Thema Carsharing und „Shared Mobility“. Über die Webseite lassen sich Carsharing-Angebote in Bayern und bundesweit finden.
- Die Webseite der **BAYERN TOURISMUS Marketing GmbH** (www.bayern.by) informiert Reiseinteressierte über Urlaubsmöglichkeiten im Freistaat und setzt damit ein starkes Signal für klimafreundliche Naherholung.
- Die Webseite www.entdecke-deutschland.de ist ein gemeinsames Projekt der **Landesmarketingorganisationen** und informiert zu Urlaubsmöglichkeiten in ganz Deutschland.
- Auf der Webseite www.fahrtziel-natur.de, die gemeinsam von drei Umweltverbänden und der Deutschen Bahn ins Leben gerufen wurde, finden Reiseinteressierte Auskunft zu 23 Naturzielen in ganz Deutschland. Diese sind mit der Bahn erreichbar und verfügen vor Ort über klimafreundliche Mobilitätsangebote.

KLIMASCHUTZ ERLEBEN IN BAYERN

- **Tollwood Festival in München** (www.tollwood.de)
- **Energy Efficiency Center (EEC) in Würzburg** (www.klima-umwelt-energie.de/infocenter/)
- **Wanderausstellung „KLIMA FAKTOR MENSCH“** (www.lfu.bayern.de/klima/klimaausstellung/index.htm)
- **Ab 2021: NAWAREUM in Straubing** (www.tfz.bayern.de/nawareum/)

- Die Webseite des BMU-geförderten Projekts „**Katzensprung**“ (www.katzensprung-deutschland.de) liefert Auskunft zu nachhaltigen Übernachtungs-, Erlebnis- und Essensmöglichkeiten bundesweit.
- Die **fairkehr GmbH** informiert auf ihrer Webseite www.wirindanderswo.de zu nachhaltigem Tourismus in Deutschland und Europa.
- Mithilfe der Webseite www.ecopassenger.hafas.de können Sie Energieverbrauch und CO₂-Ausstoß von geplanten Reisen im Vorfeld berechnen und Transportmittel hinsichtlich ihrer Klimafreundlichkeit miteinander vergleichen.
- Umwelt- und klimafreundliche Reisen finden Sie u. a. über diese Anbieter: www.viabono.de, www.forumandersreisen.de, www.renatour.de, www.goodtravel.de, www.biohotels.info.

MIT APPS KLIMAFREUNDLICHER MOBIL

- **Öffi - Fahrplanauskunft:** Gibt länderübergreifend Auskunft zu Verbindungen im öffentlichen Nahverkehr (Android).
- **Moovit:** Liefert weltweit gültige ÖPNV-Auskunft (Android & iOS).
- **PlugShare:** Zeigt an, wo sich nächstgelegene Ladestationen für E-Fahrzeuge befinden (Android & iOS).
- **BlablaCar:** Mitfahrgelegenheiten finden und selbst anbieten (Android & iOS).

Kreativ neu nutzen

- Neben lokalen Flohmärkten und Second-Hand-Shops findet sich eine Reihe von Online-Plattformen für **Gebrauchtes**: Vom Generalisten eBay (www.ebay.de) bis hin zu speziellen Anbietern für Bücher, Kleidung oder PCs.
- Über **offene Werkstätten** im Freistaat informiert die anstiftung (www.anstiftung.de).
- **Repair Cafés** in Bayern lassen sich über Webseiten wie www.reparatur-initiativen.de und repaircafe.org finden.

www.verbraucherportal.bayern.de

Bestellung

Kostenlose Bestellungen über den Broschürenservice der Bayerischen Staatsregierung unter Tel. 089 122220, online oder zum Download unter www.bestellen.bayern.de.

Impressum

Herausgeber: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband), Berliner Allee 105, 13088 Berlin und Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz, Rosenkavalierplatz 2, 81925 München (11/2020)

Konzept/Text: Georg Abel (V.i.S.d.P.), Miriam Bätzing, Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband)

Internet: www.verbraucher.org

E-Mail: mail@verbraucher.org

Gestaltung: setz it. Richert GmbH, www.setzit.de

Druck: Printec Offset Medienhaus, Kassel



Bildnachweis: Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (S. 3 oben); Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (S. 3 unten); VZ Bayern (S. 5, 3. v. o.); privat (S. 4, 5), Lisa Grämlich (S. 6); IStock: alle anderen

Hinweis: Wenn im Text z. B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache. Gemeint sind natürlich Verbraucherinnen und Verbraucher.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Publikation wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung.

Der Inhalt wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden.

Bayern.
Die Zukunft.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Tel. 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.