

Marcus Franken  
Monika Götze

# EINFACH ÖKO

Besser leben,  
nachhaltig woh-  
nen! 200 Tipps,  
die wirklich was  
bringen

 oekom



### Selbstverpflichtung zum nachhaltigen Publizieren

Nicht nur publizistisch, sondern auch als Unternehmen setzt sich der oekom verlag konsequent für Nachhaltigkeit ein. Bei Ausstattung und Produktion der Publikationen orientieren wir uns an höchsten ökologischen Kriterien. Inhalt und Umschlag dieses Buches wurden auf 100 Prozent Recyclingpapier, zertifiziert mit dem FSC®-Siegel und dem Blauen Engel (RAL-UZ 14), gedruckt. Alle durch diese Publikation verursachten CO<sub>2</sub>-Emissionen werden durch Investitionen in ein Gold-Standard-Projekt kompensiert. Die Mehrkosten hierfür trägt der Verlag.

Mehr Informationen finden Sie unter:

<http://www.oekom.de/allgemeine-verlagsinformationen/nachhaltiger-verlag.html>

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2017, oekom verlag München

Gesellschaft für ökologische Kommunikation mbH, Waltherstraße 29, 80337 München

Mitarbeit: Jesko Habert

Lektorat: Christoph Hirsch, oekom verlag

Gestaltung+Illustrationen: buxdesign, [www.buxdesign.de](http://www.buxdesign.de)

Korrektorat: Maike Specht

Bildnachweis:

Shutterstock: 6, 24, 36, 37, 46/7, 58, 66/7, 68/9, 78r, 79, 84/5, 90, 98l, 100/1, 110, 124/5, 132/3, 142/3, 146l, 147, 150/1, 154/5, 156/7, 169r; Fotolia: 22, 34, 38/9, 40, 44, 64, 70, 78l, 82, 88/9, 96, 98r, 99, 106/7, 114, 122/3, 128/9, 130, 131, 136, 144/5, 146r, 160, 166, 168, 169l, 170/1; wikipedia: 67r, 172; stocksy: 28, 48, 72

Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-86581-836-2

E-ISBN: 978-3-96006-177-9



Marcus Franken  
Monika Götze

# „EINFACH ÖKO

A red starburst graphic with a scalloped edge, containing white text.

Besser leben,  
nachhaltig woh-  
nen! 200 Tipps,  
die wirklich was  
bringen



# INHALT

|   |                      |     |
|---|----------------------|-----|
|    | <b>WARUM ÖKO?</b>    | 7   |
|    | <b>KÜCHE</b>         | 29  |
|    | <b>ESSZIMMER</b>     | 49  |
|    | <b>BADEZIMMER</b>    | 73  |
|    | <b>WOHNZIMMER</b>    | 91  |
|    | <b>ARBEITSZIMMER</b> | 115 |
|   | <b>SCHLAFZIMMER</b>  | 137 |
|  | <b>BALKON</b>        | 161 |
|  | <b>SERVICE</b>       |     |
|   | Nützliche Adressen   | 174 |
|   | Zum Weiterlesen      | 178 |
|   | Über die Autoren     | 181 |
|   | Index                | 184 |



# WARUM ÖKO?



Beginnt Nachhaltigkeit im Kopf? Ja! Müssen wir alles mit viel Aufwand ändern? Nein! Oft ist Nachhaltigkeit nicht mehr als eine »Kultur des Lassens«; wer dies nicht als Verzicht empfindet, sondern als ein Entrümpeln des Lebens, das manchen zu voll geraten ist, hat schon viel erreicht. Vieles muss man aber gar nicht »lassen«, nur »anders« machen. Was möglich ist, davon möchten Ihnen die folgenden Seiten ein Gefühl vermitteln. Ganz zum Schluss präsentieren wir unsere persönlichen Top Five.

# WIE DAS BUCH FUNKTIONIERT

»Einfach öko« ist Titel und Motto dieses Buches. Es möchte Sie dabei unterstützen, möglichst einfach nachhaltiger zu leben. Denn wirklich jede(r) kann etwas tun – weder sind wir machtlos, noch ist alles »alternativlos«. Und: Nachhaltigkeit ist *nicht* gleichbedeutend mit Spaßverzicht! Ganz im Gegenteil: es gibt attraktive Alternativen für viele unserer Handlungen. Lassen Sie sich überraschen, es gibt mehr Dinge, die Sie tun können, als gedacht!

## Nachhaltigkeit quer durch die Wohnung

Das Buch »Einfach öko« führt Sie Raum für Raum durch Ihre Wohnung oder Ihr Haus. Von der Küche über das Arbeitszimmer bis zum Balkon oder Garten zeigen wir Ihnen, wo Sie anpacken können. Energie, Ernährung, IT und Elektronik, Reisen, Kleidung ... – Sie erhalten für alle relevanten Alltagsbereiche wertvolle Tipps und hilfreiche Informationen. Ohne erhobenen Zeigefinger, aber immer mit dem globalen Zwei-Grad-Ziel vor Augen (siehe Seite 10f.), werden die verschiedenen Tipps in Relation gesetzt: Tatsächlich ist es hilfreich, keine Plastiktüten zu verwenden, viel wichtiger ist jedoch, was darin landet (siehe Seite 46f.) oder auf welche Weise Sie zum Supermarkt kommen (siehe Seite 56f.).

Ganz wichtig: Wir wollen keine Vorschriften machen, sondern praktische Entscheidungshilfen bieten, die es Ihnen leichter machen, Einkaufen, Wohnen oder Mobilität nachhaltiger zu gestalten. Das Buch will informieren, aber auch unterhalten, indem mit manchem Öko-Mythos aufgeräumt und gezeigt wird, was wirklich Sinn macht und hilft.

## Komplexes Thema – einfaches Konzept

Jedes Kapitel beginnt mit sechs Ideen beziehungsweise Anregungen für den jeweiligen Raum: Wo im Bad oder im Wohnzimmer verbirgt sich Potenzial für Ökofüchse? Diese sechs Tipps sind jeweils nach Umsetzungsaufwand und Umweltwirkung bewertet (siehe z.B. Seiten 30ff.). Die »Gewusst-wie«-Seiten (z.B. Seiten 42f.) präsentieren Tipps, die wirklich was bringen und sich auf den ersten Blick erschließen; die »Gut?-Besser!«-Seiten (z.B. Seiten 38f.) räumen mit Mythen auf, die sich hartnäckig halten. Grafiken bieten so manche Hintergrundinformation zu umweltrelevanten Themen.

## Die wissenschaftliche Grundlage

Nachhaltigkeit umfasst viele Bereiche. Für dieses Buch spielen Klima- und Umweltschutz, soziale Aspekte wie zum



Beispiel Arbeitsbedingungen, der Ressourcenverbrauch sowie die Artenvielfalt und das Tierwohl eine Rolle. Die verwendeten Informationen, Daten und Ökobilanzen stammen aus Untersuchungen vom Umweltbundesamt, der Stiftung Warentest und weiteren renommierten Instituten aus dem Umweltbereich, wie dem Öko-Institut oder dem Institut für Energie- und Umweltforschung (ifeu) sowie Berechnungen der Autoren. »CO<sub>2</sub>« steht in diesem Buch als Stellvertreter für alle klimaschädlichen Gase wie Kohlendioxid, Methan oder Lachgas, jeweils umgerechnet in die Klimawirkung von Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>). Beim Stromverbrauch wird in der Regel von einem 3-Personen-Haushalt ausgegangen, der im Jahr im Schnitt 2.900 Kilowattstunden bei einem Preis von 29 Cent/kWh verbraucht.

Das Buch will die Größenordnung darstellen, wie sehr sich ein Aspekt auf Umwelt und Klima auswirkt. Dazu liefern wir Ihnen klare Zahlen. Diese sind vielfach Abschätzungen auf der Basis fachlicher Grundlagen.

## Das Bewertungssystem

Eine Orientierung über die Wirkung eines Tipps und den damit verbundenen Aufwand bieten die Bewertungen. Ihnen kann keine wissenschaftliche Genauigkeit zugrunde liegen, da z.B. der Aufwand, sich umzugewöhnen oder woanders einzukaufen, für jeden anders ist.

|         |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|
| AUFWAND | ● | ● | ● | ● |
| WIRKUNG | ★ | ★ | ★ | ★ |

So sind wir vorgegangen: Der Mehraufwand wurde von gering (z.B. Siegel beachten, Informationen umsetzen) bis sehr hoch (über vier Stunden, doppelt so teuer) geschätzt und entsprechend mit einem bis vier Symbolen bewertet. Bei der Wirkung orientieren wir uns zum einen an der CO<sub>2</sub>-Ersparnis (unter 25 kg pro Kopf/Jahr bis über 250 kg), zum anderen an Vorteilen wie sozialen Verbesserungen oder Ressourcenschonung. An den »Top wirksam-Buttons«, die über das Buch verteilt sind, erkennen Sie die Tipps, die besonders wirkungsvoll sind.



# WARUM ÖKO?

## EIN PAAR FAKTEN ZUM EINSTIEG

Es gibt gute Gründe, sich für eine bessere (Um)Welt einzusetzen. Die Welt kann mehr Menschen brauchen, die versuchen, umwelt- und klimagerechter zu leben, die sich für Mitmenschen, Tiere und Pflanzen engagieren. Das sagen uns die Experten (siehe Seite 16f.), darüber berichten die Medien und wir spüren es selbst: Mehr Wetterextreme infolge des Klimawandels auch in unseren Regionen, Menschen auf der Flucht vor Krieg (und zukünftig den Folgen der Klimaveränderungen) suchen bei uns Schutz, immer noch gibt es Hunger, Armut und schlimme Arbeitsbedingungen auf der Welt.

Auch wenn das bedrückende und ernste Themen sind, wir können Sie beruhigen: Öko werden muss nicht mühsam oder von Verzicht geprägt sein. Es kann positive Energien freisetzen und spart im besten Fall ordentlich Geld. Doch zunächst ein paar Fakten zum Einstieg.

### Der Klimawandel

Seit Beginn der Industrialisierung um 1880 hat sich die Erde um mehr als 0,8 Grad Celsius erwärmt, der Meeresspiegel stieg um etwa 19 Zentimeter. Verursacht wird der Klimawandel durch mehr Treibhausgase in der Erdatmosphäre. Diese lassen das Sonnenlicht zwar hinein, die Wärme aber nicht vollständig wieder hinaus. Verantwortlich sind überwiegend wir Menschen: Kohlendio-

xid (CO<sub>2</sub>) entsteht bei der Verbrennung fossiler Energieträger wie Erdöl, Erdgas und Kohle, noch stärker klimawirksam sind Methan und Lachgas, die vor allem in der Landwirtschaft frei werden, sowie fluoridierte Gase.

Rückgängig können wir den Klimawandel nicht mehr machen, aber verlangsamen. Als gerade noch beherrschbar gilt eine Klimaerwärmung um maximal 2 Grad Celsius gegenüber vorindustriellen Werten. Im Dezember 2015 bekannte sich die Weltgemeinschaft bei der Klimakonferenz in Paris nach jahrelangen Verhandlungen erstmals völkerrechtlich verbindlich zu diesem Ziel und vereinbarte sogar Anstrengungen, um die Erderwärmung auf 1,5 Grad zu begrenzen – ein klares Signal für notwendiges Handeln. Um das Ziel zu erreichen, müssten die globalen CO<sub>2</sub>-Emissionen drastisch sinken: Nach Berechnungen des Weltklimarates bis 2050 um 40 bis 70 Prozent gegenüber 2010, auf nahe Null im Jahr 2100. Die Welt muss also treibhausgasneutral werden. Doch davon sind wir bislang noch meilenweit entfernt. In Deutschland waren es 2014 immerhin 28 Prozent weniger Emissionen als 1990. Weniger vorbildlich sind (noch) die CO<sub>2</sub>-Emissionen pro Kopf. Mit 11 Tonnen jährlich liegen wir zwar besser als die USA, die allein an energiebedingten CO<sub>2</sub>-Emissionen auf rund



16 Tonnen kamen, aber weit über den 2,7 Tonnen, die zur Einhaltung des »Zwei-Grad-Ziels« und gerechter Verteilung der verbleibenden Aufnahmekapazität der Atmosphäre für alle Erdbewohner jetzt schon nur zur Verfügung stehen. Als langfristig verträglich gilt sogar nur eine Tonne CO<sub>2</sub> – auch für Vollblut-Ökos heute noch nicht vorstellbar. Studien zeigen aber, dass einiges machbar ist. Mit Anregungen und Tipps wie in diesem Buch sind Einsparungen in der Größenordnung von bis zu 5 der 11 Tonnen CO<sub>2</sub> (und rund 1.000 Euro) jährlich möglich – ohne gleich das ganze Leben umzukrempeln.

## Wie nachhaltig leben wir?

Der Klimawandel ist nicht das einzige Umweltproblem auf der Welt. Der Ressourcen-, Wasser- und Flächenverbrauch und damit unser »ökologischer Fußabdruck« liegt über dem, was die Erde langfristig zur Verfügung stellen kann. 1,6 Erden bräuchten wir derzeit, um unseren weltweiten Bedarf zu decken. Würden alle Länder unseren Lebensstil übernehmen, wären sogar mehr als 3 Planeten nötig.

»Nachhaltig« meint demgegenüber den pfleglichen Umgang mit der Erde, und zwar so, dass künftige Generationen in ökologischer, wirtschaftlicher und sozialer Hinsicht nicht in ihren Zukunfts-

möglichkeiten gefährdet sind. In diesem Buch greifen wir viele Aspekte nachhaltige(re)n Lebens auf, schauen also neben dem Klima auch auf andere Umwelt- und soziale Folgen. Welches Produkt, welche Handlung wie viele Ressourcen braucht und welche Emissionen, Abfälle und Umweltauswirkungen über den ganzen Lebensweg verursacht werden, zeigen CO<sub>2</sub>- bzw. umfassendere Ökobilanzen. Solche Bilanzen ersparen wir Ihnen – aber sie liegen unseren Tipps zugrunde.

## Ihr Start in einen nachhaltig-leichten Lifestyle

Starten Sie mit unserem Test (Seite 12 ff.) und legen Sie dann los. Wählen Sie Tipps, die zu Ihnen passen. Jeder Tipp bewegt etwas. Sie werden mit ein paar lieb gewordenen Gewohnheiten aufräumen, aber nicht ihr Leben umkrempeln müssen. Vieles geht nebenbei und hat weitere Nebeneffekte: Es spart Geld (durch weniger Strom- und Gasverbrauch, gelegentlich einen Konsumartikel weniger), gibt Ihnen das gute Gefühl, Vorreiter zu sein, etwas für die Zukunft von Kindern und Erde zu tun, und belebt Diskussionen am Tisch und mit Freunden. Am meisten bringen Änderungen natürlich bei den »großen Brocken« Wärme, Mobilität und Konsum, denn jedes Produkt trägt seinen jeweiligen Rucksack.

# SUPERHELD ODER ÖKO-GANGSTER?

## FINDEN SIE'S RAUS!

Wie viel Öko steckt in Ihnen? Sind Sie schon Superheld oder noch Öko-Gangster? Machen Sie den Test! Beantworten Sie die folgenden Fragen. Die Auflösung und die zu vergebenen Punkte finden Sie auf den Seiten 182/183, Ihr persönliches Ergebnis auf der nächsten Doppelseite.

### 1. Kaffee oder Tee? Was ist besser fürs Klima?

- Ganz klar Tee. Da braucht man pro Tasse viel weniger von der Teepflanze.
- Fürs Büroklima ist auf jeden Fall Kaffee besser.
- Solange ich nicht in Tee und Kaffee bade, muss ich mir da keine Gedanken machen.

### 2. Was schätzen Sie, wie viel Plastik landet jedes Jahr im Meer?

- Eher wenig. Es werden vor allem ein paar Plastiktüten vom Strand ins Wasser ge-  
weht.
- Bis zu zehn Prozent der weltweiten Kunststoffproduktion oder 30 Millionen Tonnen  
im Jahr.
- Mehr als die Hälfte von dem, was produziert wird. Also über 150 Millionen Tonnen.  
Es wird einfach viel Müll direkt ins Meer gekippt.

### 3. Ist das Klima noch zu retten?

- Mir egal, wir wohnen auf dem Berg. Da kann der Meeresspiegel lange steigen.
- Das ist eh längst zu spät, darum spielt auch Klimaschutz keine Rolle mehr für mich.
- Das ist schon noch zu schaffen, es muss sich aber weltweit einiges ändern.

### 4. Was ist besser: Einweg- oder Stoffwindeln?

- Ganz klar Stoffwindeln: Säubern, waschen, trocknen – kein Müll.
- Ganz klar Einweg: Der Kunststoff, der die Nässe aufsaugt, brennt in der Müllverbren-  
nung ganz toll und erzeugt so Wärme und Strom.
- Für die Umwelt sind beide etwa gleich.

### 5. Die beste Ökobilanz hat Milch ...

- ... im Einweg-Tetra Pak.
- ... in der braunen Milchflasche mit Pfand.
- ... im Schlauchbeutel aus Kunststoff.



## 6. Wie gut kennen Sie Ihre Waschmaschine?

- a. Wir kennen uns, seit ich Kind war. Ich habe sie beim Auszug von meinen Eltern mitgenommen.
- b. Meine neue Liebe! Sie hat A+++ und die Trommelgröße passt perfekt zu dem, was ich wöchentlich wasche.
- c. Meine Waschmaschine ist ein Tramp. Ich habe sie gebraucht gekauft.

## 7. Woher stammt Ihr Strom?

- a. Aus der Steckdose. Woher sonst?
- b. Schon seit Jahren vom Ökostromanbieter.
- c. Den mache ich selbst. Die paar Watt für meinen Haushalt kommen von der Solaranlage auf dem Dach.

## 8. Hühnchen, Schwein oder Kalb – Was essen Sie am liebsten?

- a. Das esse ich alles nicht. Ich bin Vegetarier.
- b. Ganz egal, Fleisch ist mein Gemüse. Ohne eine ordentliche Portion Fleisch ist ein Essen kein Essen.
- c. Ich bin vor allem gegen diese tierquälerische Massentierhaltung. Bei uns gibt es wenig Fleisch, und wenn, dann möglichst aus Bio-Haltung.

## 9. Sind Sie ein Technik-Freak?

- a. Ich bin bekennender Technik-Fan: Ich muss immer die neuesten Geräte und Gadgets haben, egal ob Riesen-TV, Videoplayer, Soundanlage, Tablet, Smartphone ...
- b. Da bin ich eher Purist: Laptop und Smartphone ersetzen bei mir zunehmend Fernseher, Fax, Scanner, Telefonanlage und Fotoapparat. Einen Festnetzanschluss habe ich schon lange nicht mehr.
- c. Ich bin ein Analog-Freak. Ich schwöre auf meinen Plattenspieler.

## 10. Wie kaufen Sie ein?

- a. Ich nehme, worauf ich gerade Lust habe und was billig ist.
- b. Eine Mischung aus konventionellen und Bio-Produkten.
- c. Vegan, regional, saisonal und ausschließlich Bio.

## 11. Was tun Sie für die Umwelt?

- Nix. Was der Einzelne macht, bringt sowieso nichts. Das muss die Politik regeln.
- Ich frage mich bei jedem Schritt: Wie kann ich persönlich die Umwelt entlasten?  
Umweltpolitik und Klimazirkus: Das ist doch nur Show und bring sowieso nix.
- Ich nehme Rücksicht, wo ich kann, unterstütze Umweltgruppen und würde keine Partei wählen, der Umweltschutz nicht wichtig ist.

## 12. Geizen für die Umwelt – welcher Tipp spart Geld?

- Leitungswasser trinken statt stilles Mineralwasser schleppen und kaufen.
- Essen so planen, dass ich nichts wegschmeißen muss.
- Second-Hand einkaufen.

## AUSWERTUNG

### 0 – 30 Punkte: Öko-Gangster

Das ist Ihr Buch! Sie haben noch wenig mit »öko« im Sinn und werden daher jede Menge Sachen finden, die für Sie total neu sind. Sehen Sie's positiv: Niemand wird schneller vorankommen als Sie, fast alles, was Sie von nun an anders machen, verbessert Ihre Öko-Bilanz. Das ist ein Grund zum Feiern – Bio-Champagner aus dem Moseltal wäre dazu der perfekte Einstieg! Und ja: Empfehlen Sie das Buch unbedingt in Ihrem Freundeskreis weiter!

### 31 – 60 Punkte: Interessierter Laie

Die Grundlagen sind gelegt; beim Gebäude Ihres Wissens steht schon mal das Erdgeschoss – darauf lässt sich

aufbauen. Sie finden, dass Umwelt und Klima »irgendwie wichtig« sind, wollen »eigentlich« auch nachhaltiger leben, wissen aber nicht so recht, was man im Detail richtig oder falsch machen kann. Von alten Gewohnheiten – oder der guten alten Waschmaschine – können Sie sich nur schwer trennen. Vermutlich befürchten Sie, dass Sie sehr Vieles ändern müssen, denn Genuss und Konsum sind wichtige Aspekte in Ihrem Leben. Klar, wird es ganz ohne Änderungen nicht gehen, es ist aber mit großer Sicherheit einfacher als Sie denken.

### 61 – 99 Punkte: Side-Kick

Dieses Buch haben Sie wahrscheinlich selbst gekauft – oder von jemandem be-



kommen, der Sie wirklich gut kennt. In der großen Show des Umweltwissens wären sie zwar nicht der alleswissende Moderator, aber die Rolle des Side-Kicks würden Sie souverän ausfüllen. Sie können mit Begriffen wie »Jahrestonnen CO<sub>2</sub>« und »Klimarelevanz« jonglieren und greifen im Einkaufsregal automatisch zur richtigen Verpackung. Für Klima und Umwelt machen Sie schon einiges – fliegen kaum noch, verzichten hin und wieder mal auf Fleisch, kaufen öfter auch mal bio.

### Über 100 Punkte: Superheld

Sie sind unser Held und Weltenretter. Nachhaltigkeit ist für Sie schon ein großes Thema und Sie sind bereit, viel dafür zu tun. Mit dem Fahrrad kommen Sie von A nach B, Sie ernähren sich vegetarisch, die neueste Mode ist Ihnen schnuppe. In Ihrem Freundeskreis und unter Kollegen haben Sie schon den ein oder anderen neugierig gemacht, es Ihnen gleich zu tun (oder den geplanten Inlandsflug durch eine Bahnfahrt zu ersetzen). Bei Ihnen können wir nur hoffen, dass Sie in diesem Buch noch Neues finden werden. Wenn nicht: Ärgern Sie sich nicht, sondern verschenken Sie das Buch an einen Freund oder guten Bekannten! Aber passen Sie auf, dass Sie ihren Freunden nicht irgendwann auf den Wecker gehen. Sie wissen ja: Weniger ist mehr.

### Und jetzt?

Entspannen Sie sich. Egal, wie Sie Ihr Leben führen und wie viel oder wenig Sie bereits tun, in der Summe trägt jede Kleinigkeit dazu bei, dass wir klima- und umweltgerechter leben. Sich selbst unter Druck zu setzen und ein ständiges schlechtes Gewissen zu haben schadet Ihnen mehr als dass es nützen könnte. Wem es schwer fällt, seine Ernährung zu ändern, dem gelingt es eventuell leichter, seinen Urlaub umweltgerechter zu planen. Modefans können sich auf nachhaltige Kleidung umstellen, auf Siegel achten und häufiger auf Flohmärkten stöbern als in der Mall. Wer Ökostrom bezieht, kann sich auch mal eine Flugmango gönnen. Technikbegeisterte tüfteln am Smart Home oder der solarbetriebenen Heizanlage.

Wenn der Einzelne etwas tut – entspannt und undogmatisch – inspiriert er andere, ihm nachzueifern. Laden Sie zu einem vegetarischen Abendessen ein, verschenken Sie Mehrweg-Coffee-to-Go-Becher, oder erzählen Sie vom entspannten Urlaub mit der Bahn. Je mehr sich für das Thema interessieren und umweltbewusst einkaufen, desto eher stellen sich Unternehmen und Industrie darauf ein. Und dann wird es wiederum für den Einzelnen leichter, seinen Alltag nachhaltiger zu gestalten. Lassen Sie sich von diesem Buch inspirieren.

# EXPERTENMEINUNG

## Lässt sich mit »nachhaltig leben« etwas bewirken?

### Warum sollten wir etwas an unserer Lebensweise ändern?

Deutschland ist eine der führenden Industrienationen. Das ist das Fundament unseres großen materiellen Wohlstandes, geht aber einher mit immensem Rohstoff- und Energieverbrauch. Wir leben jedoch in einer begrenzten Welt. Rohstoffe, Wasser, Atmosphäre, landwirtschaftliche Fläche, Artenvielfalt unserer Erde sind endlich und setzen uns nicht verhandelbare ökologische Grenzen. Ein »Weiter so« wie bisher ist angesichts des fortschreitenden Klimawandels und endlicher Ressourcen keine Option. Der notwendige Strukturwandel unserer Energieversorgung und Rohstoffnutzung ist zweifelsohne eine gewaltige Aufgabe – doch letztlich ohne Alternative. Deutschland hat sich politisch verpflichtet, nachhaltig, also dauerhaft umweltverträglich, zu wirtschaften und Klimaschutzziele umzusetzen.

### Reicht es, nur auf Effizienz zu setzen, oder müssen wir uns zusätzlich auf Tugenden wie Genügsamkeit besinnen?

Effizienzsteigerung hat vielfach Geräte und Produkte umweltverträglicher, energieeffizienter, spritsparender gemacht. Diese Erfolge werden jedoch zunichtegemacht, wenn gleichzeitig die Verkaufsmengen weiter steigen. Neue Lebensstile finden vielfach Sympathie. Schwieriger ist es, tatsächlich anders zu leben und das richtige Maß bei Wohnen, Essen, Reisen zu finden. Im Grunde darf dann jeder Erdbewohner nur gleich viel verbrauchen. Schwellen- und Entwicklungsländer sind derzeit eher auf dem Weg, unser Wohlstandsmodell zu übernehmen, mit seinen Folgen für Umwelt und Klima. Und wer wollte es ihnen verdenken, haben wir es doch jahrzehntelang als erstrebenswert vorgelebt.

## Müssen nicht viel mehr Industrie und Politik handeln als ich selbst?

Alle müssen handeln und Veränderungen ausprobieren, jeder in seinem Bereich. Zudem sind die Handlungen von Industrie, Politik und jedem Einzelnen eng miteinander verbunden. Die Politik, das sind in demokratisch regierten Ländern schließlich wir alle. Gleiches gilt für die Industrie: Es wird produziert, was gekauft wird, und gekauft, was produziert wird. Veränderungen brauchen Zeit – in der Demokratie und der Industrie. Der Weg ist unumgänglich, aber mühsam und langsam – wir sehen das bei den internationalen Verhandlungen zum Klimaschutz. Jeder Einzelne kann jedoch sofort etwas ändern und damit Vorreiter werden. Schließlich gilt für uns alle: Nur wenn wir alle die ökologischen Grenzen respektieren, erhalten wir auch die Basis unseres Lebens und Wirtschaftens.

## Kann unsere Gesellschaft trotz unserer Ansprüche nachhaltig werden?

Der Wandel zu einer nachhaltigen Industriegesellschaft ist vorstellbar und durchaus machbar. Notwendige Voraussetzungen sind der Aufbau einer weitge-

hend regenerativen Energieversorgung und einer Kreislaufwirtschaft, in der Abfälle als Sekundärrohstoffe weitgehend wieder eingesetzt werden. Bei allem hilft natürlich, wenn wir insgesamt weniger Energie und Rohstoffe verbrauchen. Doch auch wenn wir unseren Ressourcenverbrauch weitmöglichst reduziert haben, kann die Belastbarkeit der Erde erschöpft sein. Dann müssen wir auch über unser Modell des Wirtschaftswachstums nachdenken und uns fragen, was darf wachsen, was muss schrumpfen. Deutschland kann Vorreiter und Vorbild sein, die nachhaltige Industriegesellschaft mit den notwendigen Produkten und Technologien, Dienstleistungen und Lebensstilen zu entwickeln.

**PROF. DR. MARTIN FAULSTICH**

war bis 2016 langjähriger Vorsitzender des Sachverständigenrates für Umweltfragen der Bundesregierung (SRU). Er engagiert sich für den Wandel zu einer nachhaltigen Industriegesellschaft.



# WAS KANN ICH ERREICHEN? BESSER LEBEN ALS MISTER-ALLES-EGAL

Aber was bringt das, wenn ich zu Hause im Namen des Klimaschutzes Margarine statt Butter aufs Brot streiche, weniger Fleisch esse und alle Tricks kenne, mit denen ich den Stromverbrauch in den Keller drücke? Wenn doch gleichzeitig immer mehr Menschen immer mehr fliegen, wenn Kohlekraftwerke nicht abgeschaltet werden und dank Online-Shopping die Kleinlaster die Städte verstopfen?

Was kann der einzelne erreichen? Zunächst: eine Menge. Ob Sie drastischen Raubbau an der Welt treiben oder deutlich besser dastehen als der Mensch in der Masse, das liegt tatsächlich ganz bei Ihnen.

Beispiel: Sie verdienen gut, leben alleine in einem 90 Quadratmeter großen Haus, fahren unter der Woche mit dem SUV ins Büro und am Wochenende aufs Land, essen viel Fleisch. Im Urlaub gönnen Sie sich regelmäßig »Traumhafte Fernreiseziele zu unschlagbaren Preisen« und erleben »die große weite Welt« – wie es bei den Reiseanbietern heißt –, dann steigen Ihre klimaschädlichen Emissionen schnell auf 25 bis 30 Tonnen im Jahr. Das ist dann mehr als doppelt so viel wie die elf Tonnen, die der Durchschnittsdeutsche verursacht.

Die Alternative: Die Sache mit Umwelt und Klima ist Ihnen nicht egal! Sie wollen dazu beitragen, die Welt zu retten.

Aber Sie sind auch kein Öko-Revoluzzer, Sie können und wollen sich nicht kasteien und ein Leben als Umwelteremit führen. Also leben Sie mit Ihrer Familie in der Stadt und haben sich (sei es als Mieter oder Eigentümer) die Wohnung auch danach ausgesucht, dass der Energieverbrauch gering ist. Sie haben natürlich längst auf Ökostrom umgestellt. Sie kaufen oft saisonale und gesunde Bio-Ware und sind in der Stadt natürlich mit Rad, Bus und Tram unterwegs – auch weil es schneller ist. Ein Auto leihen Sie sich gelegentlich. Statt Flugreisen schätzen Sie die Bahn. Sie haben nicht das Gefühl, dass es Ihnen materiell an irgendetwas fehlen würde, oder? Und dennoch haben Sie mit ein wenig Achtsamkeit (und den Tipps aus diesem Buch) ihre CO<sub>2</sub>-Emissionen schon auf fünf oder sechs Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr gedrückt – also halb so viel wie der Durchschnitt und leicht fünf Mal weniger als Mister-alles-Egal.

Aber fünf Tonnen Klimagas (und entsprechend der Verbrauch von Rohstoffen) sind eben noch nicht genug. Das allein stoppt den Klimawandel nicht. Und man muss nicht besonders bösartig oder zynisch sein, um zu sagen: Dann ist es doch auch egal; selbst wenn jeder Mensch in Deutschland »einfach öko« lebt, sind es immer noch viel zu viel Klimagase und Umweltverbrauch. Stimmt: Fünfmal zu viel, um genau zu sein. Denn:

als langfristig klimaverträglich gilt ab dem Jahr 2050 nur ein Wert von einer Tonne CO<sub>2</sub> pro Kopf und Jahr.

Grund zur Panik? Ja, schon. Manche Menschen in Europa, Amerika, China, Japan und allen industrialisierten Ländern haben sich über Jahrzehnte einen Goldenen Käfig des (überflüssigen) Luxus gebaut, aus dem sie nicht nur durch ein bisschen Bioeinkauf ausbrechen können! Und die Frage ist völlig berechtigt, ob die Welt mit weniger Verschwendung und mehr Erneuerbaren Energien den Umschwung zur Nachhaltigkeit schafft. Technisch wäre das möglich. Aber sind die Menschen bereit, umzusteuern?

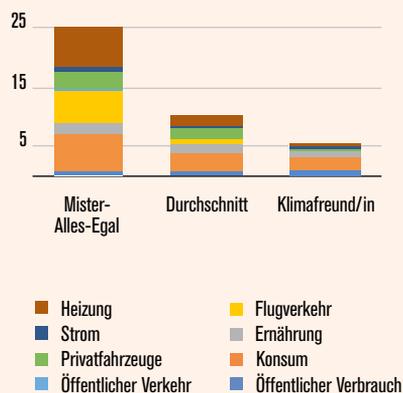
Genau hier kommt das persönliche Engagement doppelt zum Einsatz: Wenn Sie Leuten wie Mister-alles-Egal zeigen, dass Sie mit Ihrem Lebensstil auf nichts verzichten müssen, was wirklich wichtig ist, dann nehmen Sie dem Mann (oder oft genug auch der Frau) die Angst vor dem Wandel. Denn die lehnen so einen Öko-Umbau oft genug ab, weil sie (wenig Ahnung in der Sache und) Angst haben, dann wieder wie die Steinzeitmenschen in der Höhle leben zu müssen.

Und natürlich erreicht kein Land der Welt den Umbruch, wenn die Menschen die Veränderung nicht unterstützen: Nicht nur bei den täglichen Entscheidungen, sondern auch damit, welche (Umwelt-) Gruppen und Verbände Sie unterstützen

und welchen politischen Konzepten Sie ihren Segen an der Wahlurne geben.

Darum gehört zur kleinen persönlichen Ökobilanz auch das Engagement zu einem besseren Großen-und-Ganzen: Wenn ein paar wenige sich im Öko-Biedermeier einrichten, bringt das fast nichts. Nur wenn Sie auch beim Umsteuern helfen, werden eines Tages Kohlekraftwerke abgeschaltet, rollen Elektroautos mit Ökostrom und die Preise fürs Fliegen werden so hoch, dass sie die Wahrheit über ihre schädlichen Umweltauswirkungen sagen. Dann – und nur dann – werden wir nachhaltig.

### Der persönliche Einfluss auf's Klima (Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr)



Quelle: UBA CO<sub>2</sub>-Rechner, Stand Dezember 2015; eigene Berechnungen

# EXPERTENMEINUNG

## Vom Wissen zum Handeln – beginnt Nachhaltigkeit im Kopf?

### Keine Plastiktüten, aber in den Urlaub fliegen – beruhigen wir uns mit Kleinigkeiten, um an anderer Stelle nicht verzichten zu müssen?

Man blendet kritische Einwände tatsächlich besonders gerne aus, wenn diese Sachen viel Freude machen. Für mich ist es eines der besten Beispiele, dass gerade junge Leute ihr Taschengeld gerne für Billigklamotten ausgeben, obwohl sie wissen (müssten), dass das in Sachen Nachhaltigkeit und Fairness kaum vertretbar ist. Wir haben verschiedene, sich widersprechende Bedürfnisse in uns: etwa den Anreiz, sich ständig mit angesagter Kleidung zu zeigen. Und gleichzeitig den Anreiz, gerecht und umweltfreundlich zu handeln. Oft kommen die wohlwollenden Motive nicht gegen unsere Lustgefühle an. Dann gewinnt der Bauch gegen die Einsicht.

### Also verzichten wir auf Plastiktüten und fliegen in den Kurzurlaub?

Auf Einweg-Plastiktüten zu verzichten fällt uns leicht. Es geht uns nichts ver-

loren, wenn wir auf Stoffbeutel oder Papiertüten umsteigen. Aber auf die Urlaubsreise zu verzichten würde einen großen Lustverzicht bedeuten. Da unterliegt dann die ökologische Vernunft.

### Welche anderen psychologischen Steine liegen uns im Weg?

Es gibt viele verschiedene Gründe für ökologisch falsches Handeln. Es kann daran liegen, dass man nicht genügend Informationen über ein Produkt hat. Nehmen Sie die oft genannten Äpfel aus Neuseeland versus Äpfel aus Südeuropa. Da kommt es auf Transport, Jahreszeit und Anbau der Äpfel an. Wie ein einzelner Apfel genau produziert und transportiert wird, weiß ich als Verbraucherin oder Verbraucher aber meistens gar nicht und kann es auch nicht ohne Weiteres herausfinden. Mit solchen Fragen ist man dann tatsächlich objektiv überfordert. Bei manchen Produkten könnte man solche Hintergründe recherchieren – aber dann ist es schnell eine Frage des Zeitaufwandes, den man nicht investieren will oder kann. Bei vielen Dingen setzt man auch aus Risikoscheu auf Produkte, die man schon länger benutzt. Denn bei einem neuen, als nachhaltig beworbenen Produkt weiß ich nicht: