

Marcus Franken  
Monika Götze

# EINFACH ÖKO

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

 oekom

# 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 16.f.), 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 tierquälereische 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.

# NACHHALTIG LEBEN? NICHTS EINFACHER ALS DAS!

Mit »Einfach öko« unterziehen Sie Ihre eigenen vier Wände einem »Öko-Check« und entdecken so ungeahnte Nachhaltigkeits- und Einsparpotenziale – Schritt für Schritt, Raum für Raum.

Ob Sie auf eine Wohnungseinrichtung aus gesunden Materialien Wert legen oder auf biofaire Kleidung, ob Ihnen sparsame Elektrogeräte wichtig sind oder Sie der viele Verpackungsmüll nervt – »Einfach öko« hilft Ihnen beim Einstieg in einen ressourcenleichten Lebensstil.

Das Gute daran: Jede(r) kann da ansetzen, wo es ihr oder ihm am besten passt – wo es besonders leicht fällt, wo man nebenbei Geld spart oder am meisten für die Umwelt erreicht. Ein Buch für alle, die auf »öko« in Küche, Bad und Wohnzimmer Wert legen und Lust haben, ihren Alltag einem Nachhaltigkeitscheck zu unterziehen.

