

## **(Feature) "Jeder kleine Schritt zählt" - Umweltbewusstes Verhalten lohnt sich - Bei Öko-Akzenten Aufwand und Kosten abwägen**

--Von ddp-Korrespondentin Anja Schäfers-- (Mit Bild und Infokasten)

**Hamburg (ddp).** Die zahllosen Berichte über eine mögliche Klimakatastrophe haben viele Menschen wachgerüttelt. Sie wollen sich nun aktiv am Umweltschutz beteiligen. "Zu radikalen Schritten im eigenen Leben kann man sich aber nur schwer motivieren", sagt Kai Lenßen, Umweltpsychologe in Düsseldorf. Besser sei es, kleine Veränderungen in seinen Alltag einzubauen. Diese seien oft auch sehr wirkungsvoll.

Viele Menschen wollen zum Beispiel nicht auf ihr Auto verzichten. Sie können aber beschließen, einige Fahrten einzusparen. Bei gutem Wetter lassen sich kürzere Wege etwa mit dem Fahrrad erledigen, andere Ziele sind vielleicht bequem mit dem Bus erreichbar. "Jeder weniger verbrauchte Liter Benzin entlastet die Umwelt um etwa 2,3 Kilogramm CO<sub>2</sub>", sagt Lenßen.

Abstrakte Zahlen reichen als Ansporn für langfristige Änderungen im eigenen Leben allerdings selten aus. "Es ist wichtig, dass man relativ schnell konkrete Ergebnisse seiner Bemühungen erlebt", sagt der Umweltpsychologe. Es falle zum Beispiel schwer, in einem Einzelhaushalt Wasser zu sparen, wenn der Verbrauch auf ein ganzes Mietshaus umgelegt wird. Mit einer individuellen Wasseruhr könne man hingegen die eigenen Erfolge überprüfen.

"Bei der Energieberatung empfehlen wir unseren Kunden, regelmäßig ihre Zähler zu kontrollieren", sagt Helmut Friedl von der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt. Denn nur so bekomme man einen Überblick, wie viel Strom, Gas oder Wasser man monatlich verbrauche beziehungsweise eingespart habe. In einem durchschnittlichen Privathaushalt wird etwa die Hälfte der Energie für die Raumheizung benötigt. "Als Hausbesitzer kann man oft 20 Prozent der Kosten durch eine Außenwanddämmung einsparen", sagt Friedl. Auch der Einbau eines modernen Kessels zeige Erfolge.

Egal ob in den eigenen vier Wänden oder in einer Mietwohnung, auch beim Heizen gibt es Tricks. Damit ein Zimmer nicht auskühlt, sollte man lieber mehrfach am Tag stoßlüften als ein Fenster die ganze Zeit auf Kipp stehen zu haben. Die Heizkörper sollten zudem nicht durch Verkleidungen, Vorhänge oder Möbelstücke verdeckt werden. "Thermostate sollte man sinnvoll nutzen", fügt Friedl hinzu. So könne man die Temperaturen der einzelnen Räume ihrer Nutzung anpassen. Türen sind zu schließen - nur dadurch kann man die unterschiedlichen Wärmezonen erhalten. Nachts sollte man die Temperatur um etwa zwei Grad Celsius absenken.

Viele alte Haushaltsgeräte sind wahre Stromfresser. Dies lässt sich mit Messgeräten überprüfen, die man zum Beispiel bei den Verbraucherzentralen ausleihen kann. Den stromverbrauchenden Standby-Betrieb sollte man durch abschaltbare Steckdosenleisten unterbinden. "Ein durchschnittlich mit Elektronik ausgestatteter Haushalt spart dadurch etwa 50 Euro im Jahr", sagt Friedl. Beim Neukauf eines Gerätes sollte man auf dessen Energiebedarf achten. Vielfach helfen einem dabei

die mit Buchstaben bezeichneten Effizienzklassen. "Die sparsamsten Geräte gehören mittlerweile zur Kategorie A+ und A++", erläutert Friedl.

Energiesparlampen sind eine weitere, sehr einfache Art, den eigenen Stromverbrauch zu senken. Deren Kinderkrankheiten, etwa eine lange Aufheizphase oder das kühle Licht, sind mittlerweile überwunden. Der Verbraucherschützer sieht darin eine typische Entwicklung bei umweltschonenden Produkten: "Unser Komfort bleibt nicht auf der Strecke", sagt Friedl.

Diesen Trend gibt es auch bei Lebensmitteln. "Während man in den 70er und 80er Jahren ökologische Produkte eher in kleinen, staubigen Naturkostläden kaufen musste, erhält man diese heute in großen Biosupermärkten und selbst bei Discountern", sagt Fred Grimm, Autor des Buches "Shopping hilft die Welt verbessern". Dies biete allen die Möglichkeit, Bio-Lebensmittel selbst auszuprobieren.

Verschiedene Güte- und Prüfsiegel zeigen dem Kunden, welchen Standards das Lebensmittel genügt. Neben dem bekannten sechseckigen deutschen Bio-Siegel gibt es die noch strengeren Zeichen von Verbänden wie Bioland oder Demeter. Alle legen zum Beispiel fest, unter welchen Bedingungen ein Produkt angebaut und verarbeitet werden muss oder Tiere gehalten werden dürfen. Beim Kauf von Obst und Gemüse ist es besser für die Umwelt, wenn man möglichst saisonale Produkte aus der Region kauft. Dies bedeutet etwa, dass man im Sommer Erdbeeren von heimischen Feldern genießt, im Winter aber auf Import-Erdbeeren vom anderen Ende der Welt verzichtet.

"Jeder muss für sich selbst entscheiden, wie konsequent er sein Einkaufsverhalten verändern will. Jeder kleine Schritt zählt", sagt Autor Grimm. Neben Kriterien der Umweltverträglichkeit und dem eigenen Geschmack geht es dabei um die Kosten. Während es Produkte wie Milch oder Möhren inzwischen recht preiswert gibt, ist Bio-Fleisch deutlich teurer als konventionell erzeugtes.

"Viele Menschen haben aber zu hohe Preisvorstellungen im Kopf", sagt Grimm. So wie es günstige Bio-Lebensmittel gebe, habe man inzwischen auch bei anderen Produkten die Wahl. Einige große Modeketten führen zum Beispiel T-Shirts und Jeans aus Bio-Baumwolle. Ähnliches gelte für Naturkosmetik. Anbieter für verschiedene Öko-Waren kann man durch Einkaufsführer oder Internetsuchmaschinen herausfinden.

ddp/asc/kge

xfa001 08.11.07 07:12

xfa002 vm 4 DDP 0121 über ddp vom 08.11.07 07:13:40

**Familie&Leben/Ratgeber/Umwelt/Sparen/HIG/**

## **(ddp-Infokasten) Umweltbewusstes Verhalten - Weiterführende Informationen**

### **Hamburg (ddp). Bücher:**

Maximilian Gege: "Klima retten und Geld sparen", BrunoMedia Buchverlag, 2007, 12,80 Euro, ISBN: 978-3980960793

Fred Grimm: "Shopping hilft die Welt verbessern", Goldmann Verlag, 2006, 14,95 Euro, ISBN: 978-3442391066

Eugénie Harvey, David Robinson: "Einfach die Welt verändern", Pendo Verlag, 2006, 7,90 Euro, ISBN: 978-3866120754

Claudia Hilgers: "Wegweiser Energiesparen im Haushalt", Beuth Verlag, 2007, 14,80 Euro, ISBN: 978-3410164913

Andreas Schlumberger: "50 einfache Dinge, die Sie tun können, um die Welt zu retten und wie Sie dabei Geld sparen", Heyne Verlag, 2006, 5,95 Euro, ISBN: 978-3453685154

### Internet:

Informationen über ökologische Produkte gibt es zum Beispiel unter [ecoshopper.de](http://ecoshopper.de), [lohasguide.de](http://lohasguide.de) oder [karmakonsum.de](http://karmakonsum.de)

Hinweise zu heimischem Obst und Gemüse kann man etwa unter der Adresse [was-wir-essen.de](http://was-wir-essen.de) herunterladen (Suche: Saisonkalender, Ergebnis: Saisonkalender: Obst und Gemüse als PDF-Datei). Passende Gerichte gibt es unter [cma.de](http://cma.de) (Rubrik: Rezepte & Kochen, Rezept-Services, Rezepte der Saison).

[ddp/asc/kge](#)