



Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Einfach klimagerechter leben in Bayern



Über
200
Praxistipps

Bundesverband

Die Verbraucher
Initiative e.V.

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.