

# Meine persönliche Energiewende

von Dr. Ursula Schmollinger, Kreisrätin

18.01.2021

Das was ich jetzt aufschreibe ist nicht besonders spektakulär, zumindest auf den ersten Blick. Nein, es geht nicht um aufwändige Sanierungsmaßnahmen am Haus wie Dämmung, Umstellung der Heizung etc. oder Photovoltaikanlagen. Viele Menschen wohnen zur Miete und können da wenig Einfluss nehmen oder haben im Moment weder die finanziellen noch sonstigen Valenzen, um zeitnah die o.g. Maßnahmen durchführen zu können.

Aber den persönlichen Lebensstil kann jede/r sofort ändern. Und wenn sehr viele, idealerweise alle das tun, ist der Effekt entsprechend groß. Ich nenne beispielhaft einige Felder, auf denen ich mein Verhalten geändert habe. Diese Liste lässt sich mit Sicherheit noch erweitern.

## Ernährung

Dazu lasse ich gleich mal einen Fachmann, nämlich Guido Reinhardt vom Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg GmbH (ifeu) zu Wort kommen:

„Unser Verbrauch an Lebensmitteln hat starke Auswirkungen auf die Umwelt. Lebensmittelbezogene Produktsysteme unterscheiden sich erheblich in ihren Umweltlasten. Ein entscheidender Faktor ist selbstverständlich die landwirtschaftliche Erzeugung, aber auch nachgelagerte Aspekte wie Verarbeitung, Verpackung, Distribution, Zubereitung und Abfallaufkommen können einen großen Einfluss auf die Umweltlasten haben. Das ifeu hat bereits Ökobilanzen bzw. Treibhausgas- und Energiebilanzen für eine Vielzahl von Lebensmitteln erstellt.

**Fleischarme idealerweise fleischlose Ernährung:** Fleisch und Fleischprodukte wie Wurst, Frikadellen etc. haben eine sehr viel schlechtere Klimabilanz als frisches Gemüse. Reduzieren oder eliminieren Sie deshalb den Fleischanteil! Seien Sie besonders sparsam mit Rindfleisch, zudem auch Lamm- und Wildfleisch aus Gatterhaltung, denn es hat aus Klimaschutzsicht im Vergleich zu anderen Fleischsorten besonders viele Nachteile.

**Milchprodukte reduzieren:** Leider haben auch Milch und Milchprodukte wie Butter, Käse, Quark, Joghurt, Sahne, Speisemilch etc. eine schlechte Klimabilanz. Sie können aber in vielen Fällen problemlos mit pflanzenbasierten Produkten wie z. B. Haferdrink, Margarine, Lupinenjoghurt, etc. ersetzt werden.

**Vegane Ernährung:** auch die hat ihre Tücken, denn auch hier gibt es problematische Lebensmittel. Schwer gefallen ist mir der Verzicht auf Avocado (in vielen veganen Rezepten enthalten), denn diese Frucht kommt nicht nur in der Regel von Übersee, sondern verbraucht in der konventionellen Anbauweise nicht nur viel Pestizide, sondern v.a. massiv Wasser (eine immer knapper werdende Ressource), was in Ländern wie Argentinien oder Mexiko bereits zu massiven Problemen geführt hat. Außerdem wurden auch für große Avocado-Plantagen natürliche Wälder gerodet.

**Palmöl:** für Palmöl werden v.a. in Südostasien riesige Flächen Regenwald gerodet, um riesige Palmölplantagen anzulegen. Nicht nur viele Tiere, vor allem die Orang-Utans verlieren ihren Lebensraum, was die Funktion als Wasserspeicher und CO<sub>2</sub> Speicherung angeht, haben die Palmölplantagen eine verheerende Bilanz. Deshalb auf den Inhaltsstoff Palmöl achten und vermeiden. Sogar bei ein und demselben Hersteller, bspw. Schokolade können verschiedene Sorten hier ganz unterschiedlich sein.

**Regional einkaufen:** Dadurch werden u. a. lange Transportwege bzw. energieintensive Gewächshausproduktion und/oder Kühllagerungen vermieden. Aber genau hinsehen, denn was im Handel als regional angepriesen wird, kommt zuweilen aus Regionen, die mehr als 200km weg sind.

Relativ sicher ist man da meist bei Hofläden (wenn es da allerdings Zitronen gibt, sind die vermutlich nicht regional), im Zweifel genau nachfragen.

**Saisonal einkaufen:** Auch da entfallen meist lange Transportwege oder energieintensive Treibhauskulturen. Man muss nicht außerhalb der Saison z.B. Erdbeeren, Spargel oder Feldsalat frisch kaufen.

**Auf Verpackungen achten:** Am besten ist natürlich gar keine Verpackung und man kauft auf Wochenmärkten, Hofläden und Unverpacktläden (die es jetzt vielerorts bereits gibt), indem man eigene Verpackungsmöglichkeiten mitbringt, die mehrfach verwendbar sind wie Gläser, Obstnetze, Frischhaltedosen oder Tüten. Artikel wie Obst und Gemüse kann man teilweise auch in Supermärkten lose einkaufen. Wo es nicht geht, auf Recyclbarkeit und Aufwändigkeit der Verpackung achten.

**Bio-Lebensmittel:** Ich empfehle Bio-Lebensmittel, jedoch nicht aus Klimaschutzsicht, denn hier können Vor- wie auch Nachteile, insbesondere eine höhere Flächenbelegung, auftreten, sondern unter anderem aufgrund des geringeren Pestizideinsatzes, höherer Naturschutzleistung und höherem Tierwohl.

**Vermeidung von Flugware:** Werden Lebensmittel wie z. B. Mango oder Ananas per Flugzeug transportiert, weisen sie einen über 10-fach höheren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck auf als per Schiff. In der Regel ist ein Hinweis am Etikett zu finden, sodass Sie Flugware erkennen können.

**Umweltfreundliches Einkaufsverhalten:** Erledigen Sie Ihren Einkauf zu Fuß oder mit dem Fahrrad, alternativ mit dem Auto ohne große Umwege. Wenn Sie für einen Kleineinkauf mit dem Auto mehrere Kilometer fahren, verschlechtern Sie die Umweltbilanz des daraus gekochten Menüs deutlich.

**Energieeffiziente Küche;** Auch der Energieverbrauch Ihrer Küchengeräte verursacht nennenswerte Umweltauswirkungen, im Mittel ca. 20 % des CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks. Achten Sie insbesondere beim Kauf von Gefrier- und Kühlschrank auf die Energieeffizienzklasse. Beachten Sie die zahlreichen Tipps zum energiesparenden Verhalten in der Küche, z. B. Gefrierschränke regelmäßig enteisen.

**Abfälle vermeiden:** Alle Lebensmittel müssen erzeugt, transportiert, verarbeitet, eingekauft und zubereitet werden – auch wenn Sie am Ende in der Mülltonne landen! Diese Abfälle verschlechtern die Umweltbilanz maßgeblich. Planen Sie deshalb Ihre Einkaufsliste gut und brauchen Sie Essensreste auf.

**Gastronomie:** In der Gastronomie lassen sich Abfälle vermeiden, indem z. B. kleine Portionen („Senioren-Teller“) bestellt. Ein Problem ist im Moment die Tatsache, dass wegen der Corona-Situation nur zum Mitnehmen bestellt werden kann. Aus Hygienegründen meist Einweg-Verpackungen, vor allem viel Aluminium. Dieses gespült in der grünen Tonne entsorgen, dass es wenigstens recycelt werden kann.

**Faire Lebensmittel:** Last but not least lassen sich mit fair produzierten und gehandelten Lebensmitteln insbesondere auf Erzeugerseite beachtliche soziale Effekte erreichen.

### **Kleidung**

**Nachhaltig einkaufen:** Lieber wenig, dafür qualitativ hochwertig, als häufig billige Massenware einkaufen. Für den kleineren Geldbeutel können hier Second-Hand-Läden und Flohmärkte durchaus eine Alternative sein-

**Kunstfasern:** diese werden in den meisten Fällen auf Erdölbasis produziert. Auch die Entsorgung ist problematisch, da diese in der Regel nicht angebaut werden können. Abrieb landet über das Waschmaschinenabwasser als Mikroplastik in der Umwelt.

**Baumwolle:** Baumwolle aus konventionellem Anbau verbraucht viel Wasser und Pestizide. Lieber Produkte aus zertifizierter Bio-Baumwolle kaufen und s.o. lieber hochwertig und sehr viel seltener.

**Waschen:** Manche Kleidungsstücke wie Oberbekleidung oder Wollprodukte können bei nicht sichtbarer Verschmutzung auch gut gelüftet werden. Immer nur waschen, wenn die Trommel auch ausgelastet ist. Für kleine Haushalte gibt es auch entsprechend kleinere Maschinen. Beim Kauf einer Waschmaschine auf Energieeffizienz, Wasserverbrauch und Reparaturfreundlichkeit achten. Für Kleidungsstücke aus Kunststoff gibt es spezielle Beutel, die verhindern, dass Mikroplastik ins Abwasser gelangt

#### **Mobilität:**

Hier gilt der alte Spruch: "Mein Auto steht, so oft es geht". Wann immer es möglich ist Alternativen wie Fahrgemeinschaften, Car-Sharing, Fahrrad oder ÖPNV nutzen. Manches kann auch zu Fuß erledigt werden. Treppe statt Aufzug.

Ich weiß, dass in Zeiten von Corona, die Fahrgemeinschaften und ÖPNV-Nutzung für viele problematisch ist, aber es kommen auch wieder andere Zeiten.

**Reisen:** Muss es immer eine Fernreise sein? Auch in Deutschland und im benachbarten Ausland gibt es interessante Reiseziele. Auch wenn „Corona“ rum ist, möglichst keine Flugreisen. Wenn nicht vermeidbar, dann wenigstens kompensieren, aber **Achtung:** Ein Marktcheck des Verbraucherzentrale Bundesverbandes (vzbv) zur Kompensation von Flugreisen ergab, dass nur drei spezialisierte Dienstleister die Emissionen von Flügen richtig berechnen und auf die Qualität der CO<sub>2</sub>-Ausgleichsprojekte achten. Fluggesellschaften hingegen geben durchweg einen zu niedrigen CO<sub>2</sub>-Wert zur Kompensation an. Wer die CO<sub>2</sub>-Emissionen seines Urlaubs kompensieren möchte, sollte sich daher an die spezialisierten Kompensationsagenturen halten. Auch Kreuzfahrten auf dem Meer haben eine verheerende Energiebilanz und verschmutzen die Umwelt.

#### **Quellen:**

<https://www.ifeu.de/themen/biomasse-und-ernaehrung/lebensmittel-und-getraenke/lebensmittel/>

<https://www.ifeu.de/regional-oder-saisonal-am-besten-beides/>

<https://schrotundkorn.de/essen/problemfrucht-avocado>

<https://bewusstgruen.de/ernaehrung/saisonal-einkaufen-und-das-klima-schuetzen/>

[Fragen und Antworten zu Palmöl - Rettet den Regenwald e.V.](#)

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/saisonkalender-obst-und-gemuese-frisch-und-saisonal-einkaufen-17229>

[Baumwolle & Umweltprobleme \(baumwoll-seite.de\)](#)

[Faltblatt Schmutzige Kleidung.pdf \(umweltinstitut.org\)](#)

[Textilindustrie | Umweltbundesamt](#)

[Mit Wäschebeuteln Mikroplastik abfangen – BUND e.V.](#)

[10 Tipps zur Vermeidung von Mikroplastik beim Waschen | Bergzeit Magazin](#)

[Marktcheck: Fluggesellschaften berechnen bei Kompensation zu wenig Emissionen | VZBV](#)

[Kreuzfahrtranking 2019 - NABU](#)