

Klimaschutz

66 Nachhaltigkeitstipps für Faule

So ein Ökoalltag ist furchtbar kompliziert? Muss nicht sein. Manche Entscheidungen verändern viel, verursachen aber kaum Aufwand. Und sparen manchmal auch noch Geld.

Von **Ruth Fend**, **Anne Jeschke** und **Viola Kiel**

30. Januar 2023, 9:18 Uhr / [68 Kommentare](#) /

EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN



Worauf man alles achten muss, um nachhaltig zu leben ... Na, auch schon erschöpft, wenn Sie nur dran denken? © Sonia Dauer/unsplash.com

1. Es sind eben nicht nur Flugreisen, klimaschädliche Hobbys oder der SUV in der Garage: 38 Prozent unseres CO₂-Fußabdrucks beruhen auf Konsum [<https://klimaneutral.berlin/tipps/konsum/>]. Bei vielen Anschaffungen lohnt es sich, erst einmal auf Portalen wie eBay-Kleinanzeigen oder nebenan.de vorbeizuschauen. Vielleicht gibt es genau das, was Sie suchen, gebraucht – und damit günstiger und ressourcenschonend [<https://www.zeit.de/green/2023-01/second-hand-waren-vinted-ebay-verkauf>].

2. Das gilt auch für die Materialhölle schlechthin: Kindergeburtstage [<https://www.zeit.de/green/2022-09/minimalismus-kinder-geschenke-grosseltern>]. Sie können die anderen Eltern bitten, dem Klima zuliebe nur Gebrauchtes zu verschenken oder stattdessen

etwas zu Essen mitzubringen. Mit älteren Kindern kann man auch darüber sprechen, ob sie einen größeren Wunsch haben, an dem sich mehrere beteiligen.

3. Das Geld, das Sie gegenüber Neukäufen sparen, hauen Sie, wenn Sie es sich momentan leisten können, ruhig auch ab und an im Restaurant auf den Kopf. Essen müssen Sie sowieso und so unterstützen Sie die Gastro. Großküchen und Großeinkauf können grundsätzlich leichter Energie und Müll reduzieren als jede Einzelne.

4. Verschwendung ist zwar auch in Restaurants ein großes Problem – aber eines, das man beeinflussen kann: Mehr als die Hälfte beruht darauf, dass Gäste halbvolle Teller stehen lassen. Also: aufessen oder Reste mitnehmen (für Fortgeschrittene: in mitgebrachten Behältern).

5. Übrig gebliebene Restaurantspeisen, Snacks oder Backwaren können Sie auch über die App Too Good To Go klarmachen [<https://www.zeit.de/wirtschaft/2022-09/too-good-to-go-app-lebensmittel>] und dann abholen. Unkomplizierter war Lebensmittelretten selten.

6. Online bestellen ist denkbar bequem. Wie viel Verkehr es verursacht, hängt auch davon ab, welche Lieferzeiten Sie einfordern. Faustregel: Je schneller die Ware ankommen soll, desto mehr Lieferwagen werden spärlich beladen durch die Stadt geschickt. Express oder Apps wie Arrive also wirklich nur in Notfällen verwenden. Wenn möglich, sind Sie zum Zustelltermin zu Hause, um das Paket entgegenzunehmen – im ersten Anlauf. Wenn das erfahrungsgemäß selten klappt: einen Nachbarn oder eine Packstation im System hinterlegen.

7. Vermeiden Sie Impulskäufe und Bestellungen, die in Retouren oder der Vernichtung neuwertiger Ware [<https://www.zeit.de/2021/46/nike-sneaker-turnschuhe-recycling-muell-modeindustrie-sneakerjagd/seite-3>] enden. In Deutschland wird jedes vierte Onlineshoppingpaket komplett oder zum Teil zurückgeschickt [<https://www.zeit.de/wirtschaft/2022-09/retouren-online-handel-studie-umweltbelastung>].

8. Finger weg vom Kurzwäsche Knopf! Der Ökowaschgang Ihrer Maschine ist umweltschonender [<https://www.zeit.de/green/2023-01/alte-haushaltsgeraete-austausch-klima-energie>], gerade weil er länger läuft. Das Wasser heizt langsamer auf, und das spart Energie.

9. 30 Grad tun's meistens auch, sogar bei Unterwäsche. Bettwäsche und Handtücher einfach einmal im Monat bei 60 Grad waschen, so verhindern Sie auch kleinere Schmutzrückstände in der Maschine.

10. Waschen Sie so selten und voll beladen wie möglich und verzichten Sie auf einen Trockner. Der frisst viel mehr Energie als die Waschmaschine.

11. Finden sich in Ihrem Schrank Kleidungsstücke aus Polyester oder anderen synthetischen Fasern? Dann brechen bei jedem Waschgang Mikroplastikfasern von der Kleidung und gelangen übers Abwasser in die Umwelt. Ein spezieller Waschbeutel, zum Beispiel von der Marke Guppyfriend [<https://guppyfriend.com/>], hält einen Großteil von ihnen zurück.