

09.01.2024

## Fünf Vorsätze: So wird 2024 einfach nachhaltiger

Mit einigen Änderungen viel erreichen für Umwelt und Klima

**Verpackungsmüll vermeiden, Strom sparen, regionale Lebensmittel kaufen: Viele starten auch in Sachen Umwelt- und Klimaschutz mit guten Vorsätzen ins neue Jahr. Doch wer sich zu viel vornimmt, ist schnell überfordert. „Kaum jemand schafft es, in allen Alltagsbereichen sofort den nachhaltigeren Weg zu gehen. Trotzdem lohnt es sich, Gewohnheiten zu überdenken und Neues anzupacken. Das muss gar nicht aufwendig und kompliziert sein“, so Philip Heldt, Umweltperte der Verbraucherzentrale NRW. Er hat fünf Tipps für den Einstieg in ein nachhaltigeres 2024 zusammengestellt.**

- **Tipp 1: Sparduschkopf einbauen**

Etwa ein Sechstel der Energiekosten eines Haushalts gehen auf das Konto Warmwasser. Bei elektrischer Wassererwärmung ist der Anteil sogar deutlich höher. Hier zu sparen, bringt richtig viel in Bezug auf Kosten und Klimaschutz. Mit einem Sparduschkopf ab etwa 25 Euro lässt sich bei gleichem Duschkomfort der Warmwasserverbrauch bis auf die Hälfte verringern. Der neue Duschkopf sollte einen Wasserdurchfluss von weniger als neun Liter pro Minute haben. Die Verbrauchsmenge ist auf der Verpackung angegeben. Achtung: Begriffe wie „eco2“ oder „sparsam“ sind nicht geschützt und deshalb keine Garantie für einen niedrigen Wasserverbrauch. Wie viel sich individuell einsparen lässt zeigt der Duschkostenrechner der Verbraucherzentrale unter [www.verbraucherzentrale.nrw/duschrechner](http://www.verbraucherzentrale.nrw/duschrechner).

- **Tipp 2: Auto für Kurzstrecken stehen lassen**

Bei kurzen Wegen aufs Auto zu verzichten, ist ein weiterer „Big Point“ in Sachen Klimaschutz. So können Berufspendler:innen, die je fünf Kilometer mit dem Rad zur Arbeit hin- und zurückfahren, durch Verzicht auf die Autonutzung im Jahr pro Kopf rund 300 Kilogramm CO<sub>2</sub>-Emissionen einsparen. Geld bringt's auch noch, denn Spritkosten entfallen und die Pendlerpauschale wird unabhängig vom gewählten Verkehrsmittel gezahlt. Auch die meisten sonstigen Alltagswege sind weniger als fünf Kilometer lang und können zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem ÖPNV nachhaltiger erledigt werden. Übrigens: Trotz Produktion, Akku und Ladestrom entstehen auch beim E-Bike auf den Kilometer gerechnet mehr als zwölfmal weniger Treibhausgase als beim Auto. Auf elektrische Unterstützung braucht also niemand zu verzichten.

Pressestelle

Verbraucherzentrale  
Nordrhein-Westfalen e.V.

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 91380-1101

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)  
[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)

tipp  
tipp  
tipp  
tipp  
tipp

- **Tipp 3: Dinge lange nutzen oder gebraucht kaufen**

Ob Handy oder Winterjacke: Die meisten Ressourcen und die meiste Energie werden bei der Herstellung von Konsumgütern verbraucht. So schlägt laut einer Studie des Öko-Instituts Berlin die Produktion eines Smartphones inklusive Netzteil mit im Schnitt rund 100 Kilogramm CO<sub>2</sub> zu Buche, der Strom zum Aufladen hingegen nur mit etwa fünf Kilogramm im Jahr. Je länger Dinge und Geräte genutzt werden, desto besser ihr ökologischer Fußabdruck. Eigenen Sachen kann man eventuell durch eine Reparatur ein zweites Leben schenken. In Second-hand-Läden oder auf Gebrauchtwagen-Plattformen gibt es generalüberholte beziehungsweise professionell aufbereitete Produkte zu attraktiven Preisen. Was dabei rechtlich wichtig ist, steht online unter [www.verbraucherzentrale.nrw/node/79356](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/79356).

- **Tipp 4: Kurze Flüge vermeiden**

Wer ferne Länder bereisen möchte, kommt ums Fliegen kaum herum. Innerhalb Deutschlands und Europas allerdings kann man über Alternativen nachdenken, die das Klima deutlich weniger belasten als Flugzeuge – Busse und Bahnen etwa, die schnell und zum Teil auch in der Nacht verkehren. In die Zeitbilanz für einen Kurstreckenflug müssen schließlich auch An- und Abreise zum Flughafen sowie Wartezeiten, etwa am Check-in oder am Gepäckband, eingerechnet werden. Jeder nicht geflogene Kilometer verbessert die individuelle Klimabilanz jedenfalls enorm. Wie stark sich ein Flugverzicht auswirkt, kann beispielsweise mit dem CO<sub>2</sub>-Rechner des Umweltbundesamtes (UBA) herausgefunden werden unter [https://uba.co2-rechner.de/de\\_DE/](https://uba.co2-rechner.de/de_DE/).

- **Tipp 5: Leitungswasser statt Mineralwasser trinken**

16,5 Milliarden Einweg-Plastikflaschen fallen pro Jahr in Deutschland für Mineralwasser an. Wer sich für einen Umstieg auf Leitungswasser entscheidet, trägt dazu bei, diesen Abfallberg zu verkleinern. Zudem ist Wasser aus dem Hahn unschlagbar günstig: Für zehn Euro gibt es rund 4.000 Liter Leitungswasser, jedoch je nach Marke und Einkaufsort nur bis zu 20 Liter Mineralwasser. Und nicht zuletzt ist die Klimabelastung vor allem durch Mineralwasser, das in Einwegflaschen abgefüllt wurde, fast 600-mal höher als bei unverpacktem „Kranenberger“. Weitere Fakten, Tipps und Antworten rund ums Leitungswasser hat die Verbraucherzentrale NRW zusammengestellt unter [www.verbraucherzentrale.nrw/node/34783](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/34783).

### Weiterführende Infos und Links:

- Auf [www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw) finden sich unter dem Stichwort „Nachhaltigkeit“ zahlreiche Hintergrundinformationen und Tipps zu nachhaltigem Konsum.
- Entscheidungshilfen für einen umwelt- und klimabewussten Alltag bietet der Ratgeber „Einfach nachhaltig“. Er kann für 16,90 Euro bestellt werden unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de).

### Für weitere Informationen

Pressestelle Verbraucherzentrale NRW

Tel. (0211) 91380-1101

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)