


Umweltfreundlich wohnen

- **Ökostrom nutzen:** Nutze Ökostrom und Biogas: Den Wechsel erledigen die Ökostromanbieter (Grüner Strom Label, grünes Gas Label). 
- **Auf Energieeffizienz achten:** Kühlschrank, Spül- oder Waschmaschine mit Energieeffizienzklasse A++ oder A+++.
- **Energiebewusst waschen:** Erst waschen, wenn die Maschine voll ist. Wähle die Waschtemperatur möglichst niedrig, 30- oder 40-Grad spart ca. die Hälfte der Energie gegenüber 60 Grad. Nutze zum Trocknen einen Wäscheständer, keinen Trockner.
- **Umweltbewusst putzen:** Kalkablagerungen lassen sich mit Essig oder Zitronensäure lösen. Sodapulver eignet sich als Toilettenreiniger. Mehr Tipps: utopia.de, besser-leben-ohne-plastik.de, einfachzerowasteleben.de.
- **Richtig lüften:** Zwei bis vier Mal täglich 5 Minuten lang Fenster weit öffnen und in dieser Zeit die Heizungen herunterdrehen. Nicht dauerlüften mit gekipptem Fenster.
- **Energiesparend kochen:** Erhitze Wasser im Wasserkocher (bis 1,5 L energiesparender als auf dem Herd), koche mit Deckel, nutze die Restwärme von Herdplatte und Backofen.
- **Kein Tropenholz kaufen:** Fußbodenbeläge, Fensterrahmen und Gartenmöbel niemals aus Tropenholz, verwende Holzkohle mit dem FSC- oder Naturland-Siegel.

- **Plastikmüll vermeiden:** Kaufe Getränke in Mehrweg-Glasflaschen, vermeide aufwändig verpackte Produkte, nimm zum Einkaufen wiederverwendbare Gläser oder Boxen und eine Stofftasche mit. Tipps: besser-leben-ohne-plastik.de, einfachzerowasteleben.de.
- **Mikroplastik vermeiden:** Verzichte möglichst auf Textilien aus Kunstfasern. Verwende feste Seife (statt Shampoo und Flüssigseife) und Kosmetikartikel ohne Mikroplastik (siehe www.utopia.de). Fahre mit dem Auto defensiv und reduziere dadurch den Reifenabrieb.
- **Video-Streaming und Cloud-Nutzung reduzieren:** Die riesigen Rechenzentren verbrauchen etwa so viel Energie wie die gesamte Luftfahrt. Auch jedes Foto in der Cloud verbraucht ständig Strom.

Nachhaltig unterwegs

- **Radfahren:** Für Strecken unter 5 km nimmt man am besten das Fahrrad.
- **Sparsames Auto fahren:** Bilde Fahrgegemeinschaften, nutze Carsharing.
- **Bahnfahren:** Die Bahn ist wesentlich klimafreundlicher als das Flugzeug:
Bsp: München – Berlin (kg CO₂ pro Person):
ICE: 34,4; Flugzeug: 308
Quelle: <https://www.co2online.de>
- **Emissionen kompensieren:** Klimaschäden durch Flüge können durch freiwillige Kompensationszahlung ausgeglichen werden (z.B. <https://klima-kollekte.de>).



Nachhaltig leben



Penzberg ist Fairtrade-Stadt.

siehe <https://www.penzberg.de/stadtleben/fairtrade-stadt-penzberg/>

Interreligiöses Umweltteam Penzberg

Kath. Pfarrgemeinde Christkönig, Sigmundstr. 18;
Evang.-Luth. Kirchengemeinde, Karl-Steinbauer-Weg 5;
Islamische Gemeinde, Bichler Str. 15, 82377 Penzberg

Die Umwelt schützen - die Schöpfung bewahren - nachhaltig leben

Nachhaltig leben bedeutet, die **natürlichen Ressourcen**, die uns Menschen heute zur Verfügung stehen, **schonend zu behandeln**, damit sie von **künftigen Generationen** noch genutzt werden können.

Was wir essen, was wir kaufen, wie wir uns fortbewegen, wie wir wohnen – **wir entscheiden jeden Tag**, ob wir nachhaltig leben wollen.

Die Größe seines **CO₂-Fussabdrucks** kann jeder **selbst beeinflussen**.



Mobilität 19%

Konsum 38%

Ernährung 15%

Heizung 15%

Strom 7%

öffnet. Emissionen 6%

Treibhausgasemission eines deutschen Durchschnittsbürgers in CO₂ Äquivalente. Quelle: Umweltbundesamt

Unser Flyer gibt Dir einige Tipps, wie Du nachhaltig leben kannst.

Lebensmittel

- **Bio-Lebensmittel kaufen:** aus ökologischer Landwirtschaft, ohne Pestizide, Kunstdünger und Gentechnik, aus artgerechter Tierhaltung (keine Massentierhaltung und Wachstumshormone, weniger Antibiotika, sauberes Grundwasser).
- **Regional und saisonal kaufen:** Vermeide weite Lieferstrecken, qualvolle Tiertransporte, energieaufwändige Gewächshäuser und Lagerung, stärke die Wirtschaft vor Ort.
- **Weniger Fleisch & Milchprodukte essen:** Schütze Tropenwälder (Soja-Anbau!), Klima, Grundwasser und die eigene Gesundheit.
- **Fisch aus nachhaltigem Fang essen:** Vermeide bedrohte Arten - Ratgeber: fischratgeber.wwf.de oder greenpeace.de/fischratgeber – auch als App.
- **Leitungswasser trinken:** Das vermeidet Transportwege, spart Energie (Abfallanlagen) und Geld. Wenn Mineralwasser, dann möglichst in Glasflaschen.
- **Palmöl vermeiden:** Das rettet den Regenwald. Palmöl ist in vielen Fertiggerichten, Schokoriegeln, Kosmetik, Waschmittel usw. enthalten. Es gibt aber auch palmölfreie Produkte: www.umweltblick.de

Wichtige Siegel: deutsches Bio-Siegel, EU-Bio-Siegel, Naturland, Bioland und Demeter.



Bewusster konsumieren

- **Produkte aus fairem Handel kaufen:** Vermeide Produkte, die unter ausbeuterischen und gefährlichen Arbeitsbedingungen hergestellt wurden.



- **Fair hergestelltes Smartphone kaufen:** z.B. Fairphone oder Shiftphone oder ein gebrauchtes Gerät (www.flip4shop.de). Bringe kaputte Smartphones zum Recyclen.
- **Coffee-to-go Becher vermeiden:** Verwende Mehrwegbecher. Trinke fair gehandelten Kaffee und Kakao.
- **Recycling-Papier verwenden, Altpapier sammeln:** Druckerpapier, Schulhefte, Taschentücher, Toilettenpapier mit „Blauer Engel“ (100% Altpapier), drucke sparsam, möglichst beidseitig und in schwarzweiß.

Wichtige Siegel:

Fairtrade-Siegel, Naturland-Fair-Siegel, Label fair-for-life, GEPA, Weltpartner, El Puente

