

# Handlungstipps für Verbraucher:innen - Fossilfree for Peace!



#fossilfreeforpeace  
GREENPEACE

## Einleitung

Der schreckliche Krieg in der Ukraine führt uns in Deutschland sowie in anderen Ländern des globalen Nordens einmal mehr vor Augen, welche Konsequenzen die Abhängigkeit von Öl und Gas aus autokratischen Staaten haben kann. Wir finanzieren durch Importe weiterhin Tag für Tag Putins Krieg. Wir fordern von der Bundesregierung einen sofortigen Importstopp von fossilen Rohstoffen aus Russland und haben Maßnahmenpakete erarbeitet, die den Verbrauch von [Öl](#) und [Gas](#) reduzieren können und somit einen Weg in die Unabhängigkeit ermöglichen. Langfristig kann das jedoch nur gelingen, wenn wir unseren Verbrauch an Öl und Gas auch im Alltag reduzieren! Welchen Einfluss wir als Verbraucher:innen haben können, zeigen wir euch mit den folgenden Handlungstipps aus den Bereichen Energie, Mobilität und Konsum! Jeder Bereich des Lebens hängt unweigerlich mit dem Verbrauch von Rohstoffen zusammen, deswegen hat jede:r von uns den Wandel auch ein Stück weit selbst in der Hand. Welchen Beitrag kannst du für den Frieden und für das Klima leisten? Lese dir folgende Tipps durch und überlege, in welchen Bereich du Energie und Ressourcen sparen kannst, natürlich entsprechend deiner Möglichkeiten.

## Energie

### Strom sparen

Der deutsche Strommix bestand 2021 bereits zu 45,7% aus Erneuerbaren Energien. Dies ist positiv zu bewerten, bedeutet andererseits aber immer noch, dass mehr als die Hälfte des deutschen Stromverbrauchs aus fossilen Quellen generiert wird. Um dies zu ändern und unseren Planeten und seine Ressourcen zu schützen, ist eine Kombination aus reduziertem Verbrauch generell und einem beschleunigten Ausbau der Erneuerbaren Energien nötig.

### Zu Ökostrom wechseln

Die Nachfrage schafft Angebot. Verlangen mehr Verbraucher:innen nach Ökostrom, muss entsprechend das Angebot ausgebaut werden - zugunsten der Erneuerbaren Energien. Du hast selber keinen Stromanbieter? Dann frage doch einmal deine Vermietung, woher diese den Strom bezieht und ob ein Wechsel in Erwägung gezogen wird. [Hier](#) erfährst du, welche Kriterien wir bei Ökostromanbietern empfehlen.

### **Solarstrom vom Balkon**

Erzeuge deinen eigenen Solarstrom. Dafür brauchst du nicht mal ein eigenes Dach. Wenn du einen Richtung Süden ausgerichteten Balkon hast, kannst du dort Solarmodule installieren und den Strom direkt verbrauchen. Der reicht etwa für den Betrieb von Kühlschrank und Waschmaschine. In einigen Städten werden Balkonanlagen sogar finanziell gefördert.

### **Anschaffung von Neugeräten?**

Große Stromfresser im Haushalt sind z.B. Kühlschrank, Spülmaschine, Fernseher und Waschmaschine. Um so wichtig ist, beim Kauf auf den Verbrauch zu achten, wenn ihr einen plant. Lasst euch beraten oder informiert euch vorab. Kauf nur was ihr wirklich braucht: Reicht auch ein kleines Gefrierfach?

### **Licht aus**

Der Klassiker des Stromsparens! Licht braucht nur, wer auch da ist. Dies gilt auch für deine Freund:innen und Mitbewohner:innen. Kleine, schön gestaltete Hinweise können dir bei der Erinnerung helfen.

### **LEDs als Lichtquellen**

LEDs verbrauchen nur sehr wenig Strom im Haushalt. Sind schon alle Lichtquellen in der Wohnung oder deinem Haus LEDs? Du kannst eine Inventur zu Hause machen und mal alle Lampen durchgehen, vielleicht lassen sich noch einige Energiefresser entdecken und durch LEDs ersetzen.

### **Ausschalten statt Stand-By**

Laptop schnell zugeklappt und Fernseher aus? Und dann für mehrere Stunden oder über Nacht nicht mehr benutzt? Auch im Stand-By-Modus verbrauchen elektrische Geräte Strom, pro Jahr etwa so viel wie ein mittelgroßes AKW. Ausmachen spart also Strom - und auch Geld!

### **Steckerleisten verwenden**

Viele Geräte haben keinen richtigen Ausschalter mehr. Wenn sich ein Schalter umlegen lässt, dann ist die Stromverbindung getrennt, andernfalls ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass lediglich der Stand-By-Modus anspringt. Abhilfe schaffen Steckerleisten, mit welchen gleich mehrere Geräte auf einmal vom Netz getrennt werden können.

### **Im Eco-Modus waschen**

Jede moderne Waschmaschine besitzt die Option "Eco-Modus". In diesem Modus heizt die Maschine langsamer auf und lässt die Wäsche länger einweichen. Dadurch reduziert sich der Energieverbrauch etwa um die Hälfte.

### **An der Luft statt im Trockner trocknen**

Trockner brauchen Energie. Warum also nicht die Wäsche bei schönem Wetter (im Sommer) einfach draußen oder auch in der Wohnung bei regelmäßiger Lüftung trocknen?

## **Erneuerbare Wärmequellen im Gebäudesektor statt Gasheizungen**

In Deutschland wird circa jede zweite Wohnung mit Gas geheizt. Und Gas gilt noch immer als sauber und klimafreundlich und wird sogar noch staatlich gefördert. Das muss sich ändern, um den Klimakollaps zu verhindern und unabhängig von Gasimporten zu werden. [Mit diesen sieben Sofortmaßnahmen](#) wäre eine komplette Umstellung auf erneuerbare Wärmequellen möglich.

### **Heizung aus**

Wie für das Licht gilt: Geheizt werden muss nicht immer. Dies gilt tagsüber, wenn ich nicht zuhause bin genauso wie nachts, wenn eine etwas kühlere Temperatur zudem ein angenehmeres Schlafklima liefert. Gleichwohl gilt es auch, zwischen dem Energieverbrauch für das völlige Hochheizen, sowie mögliche Schimmelgefahr abzuwägen.

### **Freie Heizungen**

Heizungen entfalten dann ihre beste Wirkung, wenn sie frei zugänglich sind und somit die Raumluft und nicht etwa die Rückenlehne eines Sofas heizen können. Es lohnt sich folglich, darüber nachzudenken, ob die Wohnung Möglichkeiten zur Umgestaltung bietet. Auch regelmäßiges Entlüften trägt zu einem optimalen Heizergebnis bei. Mittlerweile gibt es für Heizungen auch programmierbare Thermostate für eine Regulierung der Temperatur in jedem Raum, diese lassen sich sogar per App steuern und überwachen.

### **Einfach isolieren**

Die Isolation durch Rollläden und Vorhänge ist nicht zu unterschätzen. Besonders in der Nacht bei großen Temperaturunterschieden halten diese die Wärme im Raum. Wer einen Schritt weitergehen möchte, kann auch auf Zugluftstopper an Türen setzen. Diese schließen den Spalt zwischen Tür und Boden und verhindern so einen übermäßigen Temperatureaustausch.

### **#NurEinRaum**

Besonders bei größeren Wohnungen bietet es sich an, jeweils nur die benötigten Räume zu beheizen. Das spart Energie und Kosten.

### **#EinGradWeniger**

Nur ein Grad weniger Raumtemperatur senkt den Energieverbrauch um 6%.

### **Stoßlüften statt Fenster kippen**

Für den Energieverbrauch gibt es kaum Schlimmeres, als bei gekipptem Fenster zu heizen, denn dadurch wird kontinuierlich Wärme abgeführt. Schnelles, ausführliches Stoßlüften sorgt für genügend frische Luft ohne Verlust der Grundwärme in Wand und Möbeln.

### **Duschen statt Baden**

Baden verbraucht deutlich mehr Wasser als Duschen und somit auch mehr Energie für die Erhitzung des Wassers. Kurze und kältere Duschen bringen zusätzliche Einsparungen und können auch anregend für den Kreislauf sein. Für die Dusche gibt es außerdem Wassersparknöpfe, die nicht nur Wasser, sondern auch Energie für dessen Erhitzung sparen.

## **Mobilität**

Der deutsche Verkehr hat einen Anteil an den gesamten Treibhausgasemissionen von rund 20%. Der überwiegende Teil (96%) entfällt auf den Straßenverkehr, wovon wiederum 61% auf PKW entfallen. Diese Zahlen zeigen, welche große Wirkmacht individuelle Entscheidungen bei der Wahl des Verkehrsmittels besitzen.

Am besten ist es natürlich immer, das Auto stehen zu lassen und per Fuß, Fahrrad und ÖPNV unterwegs zu sein. Laut Statistischem Bundesamt legten 2020 40% der Berufspendler:innen Strecken unter 5km mit dem Auto zurück. Diese können verhältnismäßig leicht durch umweltfreundlichere Alternativen ersetzt werden.

### **Autofahrten vermeiden**

Die Wahl, welche Verkehrsmittel wir nutzen, hat viel mit Gewohnheiten zu tun. Jetzt ist ein guter Moment die eigenen Gewohnheiten zu hinterfragen. Denn unser Alltagsverhalten kann einen entscheidenden Unterschied machen, wenn viele Menschen ihr Verhalten anpassen. So können Autofahrende sich fragen, ob es Möglichkeiten gibt, Autofahrten einzusparen.

### **Rauf aufs Fahrrad**

Kurze Strecken lassen sich super mit dem Rad bestreiten. Das ist nicht nur klimafreundlich, sondern sorgt auch für die tägliche Fitness-Einheit. Gerade in der Stadt spart man in vielen Fällen sogar Zeit, die die Zeit für Stau und Parkplatzsuche wegfallen. Eine win-win-Situation!

### **Rein in die Öffis**

Eine andere Möglichkeit das Auto stehen zu lassen, bietet der ÖPNV. Vor allem für viele Städter:innen sind Bus und Tram schon heute eine bequeme und schnelle Möglichkeit ans Ziel zu kommen. Doch klar ist auch, dass vielerorts das Angebot besser werden muss, damit der ÖPNV für alle eine echte Option wird.

Falls Auto, dann:

### **Carsharing**

Vor allem für Stadt-Bewohner:innen, welche kurze Strecken bereits anderweitig zurücklegen und nur hin und wieder Auto fahren möchten, bietet es sich an, auf Carsharing umzusteigen. Die Kosten und Emissionen werden dabei auf alle verteilt. Das spart Platz und ist gut fürs Klima.

### **Fahrgemeinschaften**

Laut Bundesregierung beträgt der PKW-Besetzungsgrad knapp unter 1,5. Das bedeutet, dass im Durchschnitt lediglich 1,5 Personen pro Fahrt im Auto sitzen. Fahrgemeinschaften sind eine echte Alternative. Würden auch nur 2 Personen pro Fahrt im Auto sitzen, wäre die Menge an Fahrzeugen bereits um 25% reduziert. Dies bietet sich insbesondere für Pendler:innen an, welcher zur selben Zeit an den selben Ort fahren.

### **Langsam fahren**

Wer auf Autobahnen freiwillig das Tempo reduziert, ist nicht nur sicherer unterwegs, sondern spart auch Sprit. Bis zu 2 Millionen Tonnen oder 3,8% des gesamten Diesel- und Benzinabsatzes wären alleine in Deutschland durch ein Tempolimit von 100 km/h möglich.

### **Hoher Reifendruck**

Mit platten Reifen steigt der Rollwiderstand und somit der Spritverbrauch. Ein kurzer Halt bei einer Tankstelle kann dieses Problem beheben. 0,1 bis 0,3 bar über dem Mindestdruck sind empfehlenswert.

## **Konsum**

Überkonsum ist das grundlegende Problem unserer Wegwerfgesellschaft. Jedes Produkt benötigt Ressourcen und verursacht Treibhausgas-Emissionen für Material, Herstellung, Transport und oftmals Nutzung. Deshalb gilt hier insbesondere: Weniger ist mehr! Die folgenden Tipps geben einen Einblick in die Einspar-Optionen. Darunter finden sich Klassiker, aber auch Punkte, bei denen man nicht direkt an fossile Energien denken würde.

### **Unverpackt einkaufen**

Ob direkt im Unverpackt-Laden oder mit eigenem Behälter und Netzen im Supermarkt, es gibt viele Möglichkeiten, Plastik zu sparen. Beinahe ein Drittel des deutschen Plastikverbrauchs entfällt auf Verpackungen, ein enormes Einspar-Potenzial! Und was hat Plastik mit fossilen Rohstoffen zu tun? Viel! Denn Plastikverpackungen werden zu 99% aus Erdöl hergestellt! Wo du in deiner Nähe Möglichkeiten hast unverpackt einzukaufen, erfährst du in der ReUse Revolution Map: <https://reuse-revolution-map.greenpeace.de/>.

### **Anwendung von Plastik reduzieren**

Auf Plastik zu verzichten muss gar nicht schwer sein, wie die folgenden beiden Beispiele zeigen. Statt Frischhaltefolien können Bienenwachstücher benutzt werden. Einmal gekauft, lassen diese sich mehrmals verwenden und wieder neu beschichten. Als Alternative zu Shampoo aus der Flasche bieten sich feste Seifen, Nachfüllen im Unverpackt-Laden oder Roggenmehl-Shampoo an.

### **Produkte länger nutzen**

Brauche ich wirklich jedes Jahr ein neues Handy? Wer seine Geräte länger nutzt, spart Ressourcen, welche nicht für die Herstellung neuer Produkte benötigt werden. In einem Handy stecken beispielsweise Gold, Silber, Seltene Erden und 4,54 Liter Erdöl.

### **Reparieren statt neu kaufen**

Ein Riss im Display oder ein kaputtes Kabel sind kein Grund zum Neukauf. Oftmals gibt es die Möglichkeit, das Gerät zu reparieren und weiter zu nutzen. Eine gute Anlaufstelle hierfür sind Repair-Cafes, in welchen Freiwillige mit Expertise bei der Reparatur helfen.

## **Textilien & Kleidung**

70% unserer Kleidung besteht aus Polyester, welches auf Erdöl basiert. Bei 60 neuen Kleidungsstücken pro Person und pro Jahr im Durchschnitt ergibt sich daraus eine große Wirkmacht. Die folgenden Tipps zeigen dir, wie.

### **Keine synthetischen Stoffe**

Der Verzicht auf synthetische Stoffe wie Polyester und Acryl hat gleich 2 Vorteile. Durch den Verzicht auf Plastik lässt sich Erdöl sparen und die Belastung mit Mikroplastik verhindern. Dieses wird in Form von Fasern bei jeder Wäsche ausgewaschen. Ein Waschsack kann die Menge von diesen Fasern stark reduzieren.

### **Weniger ist mehr**

Nur 2 Kleidungsstücke weniger pro Jahr sparen so viele CO<sub>2</sub>-Emissionen wie der gesamte innerdeutsche Flugverkehr! Schau doch einfach mal in deinen Kleiderschrank. Rund ein Fünftel aller gekauften Klamotten wird nie getragen, jetzt ist die Zeit dazu gekommen!

### **Second hand statt neu**

Wer neue Klamotten kaufen möchte, kann darauf achten, dass diese aus Second Hand Beständen kommen. Denn diese Klamotten wurden bereits genutzt und stehen damit der Fast Fashion gegenüber.

### **Leihen und Tauschen**

Für besondere Anlässe bietet es sich an, Kleidung nicht zu kaufen, sondern zu leihen. Hierfür gibt es inzwischen zahlreiche Plattformen, welche sowohl Kleidung für Events, als auch für den Alltagsbedarf anbieten (z.B. Kleiderei.de). Eine weitere Möglichkeit sind Kleidertauschpartys. In netter Atmosphäre können dabei gute und kreative Kleider getauscht werden. Auf der Plattform [www.kleidertausch.de](http://www.kleidertausch.de) findest du eine Übersicht aller Kleidertauschpartys in Deutschland.

### **Kleidung ändern und reparieren**

Deine Klamotten passen oder gefallen dir nicht mehr oder zeigen Abnutzungserscheinungen? Kein Grund für die Tonne. In Änderungsschneidereien, Reparatur-Cafes oder auch daheim kannst du deinen Stücken zu neuem Glanz und Style verhelfen.

## **Ernährung**

Beim Thema Ernährung würde man zumeist nicht direkt an die Verknüpfung mit fossilen Energien denken. Dabei werden für die Herstellung unserer Nahrung große Mengen dabei verbraucht, etwa für Industriedünger, Mastanlagen und Transport. Deshalb zeigen wir dir auch hier ein paar einfache Tipps.

### **Weniger Fleisch**

Weniger Fleisch ist gesund und gut für die Umwelt und spart auch fossile Energien. Für die gesamte Infrastruktur der Tierhaltung wird Energie benötigt. Von den großen Maschinen der

Monokultur-Bewirtschaftung bis zu den Ställen und den langen Transporten. Eine Reduktion des Fleisch-Konsums reduziert somit auch den Energie-Verbrauch.

### Saisonal und regional kaufen

Desto weiter ein Produkt transportiert wird, desto mehr Energie wird verbraucht. Gleiches gilt für geheizte Treibhäuser und allgemein Importware. Saisonale und regionale Produkte verringern den Verbrauch und stärken die lokalen Erzeuger:innen.

### Essensplan statt Müll

75kg Abfall an Lebensmitteln produzieren Deutsche pro Jahr. 33kg davon wären vermeidbar und damit auch der dahinterstehende Energieverbrauch. Ein Essensplan kann dabei helfen, nur diejenigen Lebensmittel zu kaufen, welche auch wirklich verwendet werden. Auch Reste und Weiterverwertungen können so besser geplant werden.

### Engagement

Du willst nicht nur dein persönliches Verhalten ändern, sondern auch, dass sich etwas auf politischer und wirtschaftlicher Ebene ändert? Dann engagiere dich ehrenamtlich. Ob in einer Bürger:innen-Initiative gegen Kohlekraftwerke, mit einem Bürger:innen-Begehren für mehr Klimaschutz oder auch in Genossenschaften für Erneuerbare Energien, es gibt zahlreiche Möglichkeiten.

Typ	Thema	Team
einen Blick in den Kleiderschrank werfen → jedes 5. Kleidungsstück wird so gut wie nie getragen, Zeit das zu ändern!	Textil	Konsum
Reparieren statt kaufen z.B. nähen und flicken	Textil	Konsum
Ändern statt kaufen z.B. durch färben, kürzen, Siebdruck :)	Textil	Konsum
Leihen statt kaufen z.B für besondere Anlässe	Textil	Konsum
Tauschen statt kaufen z.B. Kleidertauschparty und Tauschbörsen/Regale	Textil	Konsum

weniger kaufen → 60 Kleidungsstücke/Jahr sind zuviel → 2 weniger spart schon die CO2-Emissionen des gesamten innerdeutschen Flugverkehrs	Textil	Konsum
Second-Hand kaufen, statt neu z.B. im Laden oder Online auf Plattformen wie vinted	Textil	Konsum
Kleidung aus natürlichen Materialien kaufen → Plastikfrei	Textil	Konsum
Waschsack nutzen, um die Umwelt vor Mikroplastik zu schützen	Textil	Konsum
Einkauf in "Unverpackt"-Läden	Plastik	Konsum
Obst und Gemüse lose kaufen	Plastik	Konsum
Mehrweg statt Einweg Flaschen, Dosen etc.	Plastik	Konsum
Papier, Glas und Alu-Verpackungen statt Plastik	Plastik	Konsum
Kernseife oder Roggenmehl statt Shampoo oder festes Shampoo	Plastik	Konsum
Bienenwachstücher und Dose statt Frischhaltefolie	Plastik	Konsum
eigene Behälter/Thermosflasche/Becher statt (Einweg-)Verpackung	Plastik	Konsum
Elektronikgeräte länger nutzen statt neu kaufen	Elektro	Konsum
reparieren statt neu kaufen z.B. in Handysshops,	Elektro	Konsum



Repair-Cafes		
Essensplan machen → weniger Abfall → weniger Produktion nötig → weniger Energieverbrauch	Ernährung	Konsum
bio, regional und saisonal kaufen → weniger energieintensive Herstellung und Transport	Ernährung	Konsum
vegetarisch/vegan statt Fleisch → weniger ist weniger: Energieverbrauch	Ernährung	Konsum
Lokal statt Online einkaufen → spart Energie für Einzeltransport und Verpackung	allgemeiner Konsum	Konsum
Licht und Heizung aus, wenn nicht da	Strom & Heizung	Energie
Vermieter:in ansprechen: Wechsel zu Ökostrom & Gas/Wärmepumpe, Möglichkeit der Gebäudesanierung, einer PV-Anlage	Strom & Heizung	Energie
Geräte aus, statt Stand-by	Strom sparen	Energie
Steckerleisten mit Kippschalter nutzen	Strom sparen	Energie
stromsparend waschen (Öko-Modus)	Strom sparen	Energie
Kleidung an der Luft trocknen	Strom sparen	Energie
#NurEinRaum heizen	Energie sparen	Energie
#EinGradWeniger		
Nachtabenkung der Heizung, wenn nicht da	Energie sparen	Energie
Rollläden und Vorhänge als Temperaturbarriere nutzen	Energie sparen	Energie

Stoßlüften statt gekipptes Fenster	Energie sparen	Energie
freie Heizungen sind effektiver als hinter dem Sofa	Energie sparen	Energie
weniger/kürzer/kälter duschen und duschen statt baden	Energie/Wasser sparen	Energie
sich lokal bei BIs, Bürger:innebegehren, Genossenschaften für EE und gegen fossile Energien engagieren	Engagement	Energie
Fuß, Fahrrad und ÖPNV statt Auto	ÖPNV	Mobilität
Urlaub mit Bus und Bahn (Auto) statt Auto (Flugzeug)	Urlaub	Mobilität
Hoher Reifendruck spart Benzin	Auto	Mobilität
Langsamer fahren/sich ans Tempolimit halten	Auto	Mobilität
Carsharing statt eigenes Auto	Auto	Mobilität
Fahrgemeinschaften statt alleine fahren	Auto	Mobilität