



Rolf-Herbert Peters, Jahrgang 1961, ist Autor beim »Stern«. Dort kümmert er sich vor allem um Politik und Wirtschaft, besonders um Energie- und Nachhaltigkeitsthemen. Die Kolumne »Ökobilanz« betreut er seit dem Beginn 2020. Peters studierte Geschichte und Philosophie und arbeitete danach unter anderem bei der »Wirtschaftswoche« und »BIZZ Capital«. 2003 wechselte er zum »Stern«. Er lebt mit seiner Familie bei Köln, die seit Jahren nur E-Autos nutzt und sich energetisch nahezu selbst versorgt. Vegan oder vegetarisch ernährt sie sich allerdings nicht.

[www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de)

ROLF-HERBERT PETERS (HG.)

# ÖKO- BILANZ

---

77 DINGE DES ALLTAGS  
IM NACHHALTIG-  
KEITSCHECK

Mit Beiträgen von  
Alexandra Kraft, Andreas Hoffmann,  
Rolf-Herbert Peters, Marc Winkelmann



PENGUIN VERLAG

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2024

Copyright © 2024 by Penguin Verlag, München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

und ® Lizenz der Marke STERN

durch Gruner + Jahr Deutschland GmbH & Co KG

Grafik: Peter Palm, Berlin

Umschlaggestaltung: Hafen Werbeagentur gsk GmbH

Umschlagabbildungen: © Shutterstock

Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany 2024

ISBN 978-3-328-11183-2

[www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de)

# INHALT

---

Vorwort II

- I Duschen oder baden? 15
- 2 Laubbläser oder Rechen? 19
- 3 Putzlappen oder Küchenrolle? 22
- 4 Fichte oder Plastik? 25
- 5 Hund oder Katze? 28
- 6 Feuer- oder Erdbestattung? 32
- 7 O-Saft oder A-Saft? 35
- 8 Batterie oder Akku? 38
- 9 Imkerhonig oder Industrieware? 41
- 10 Herd oder Mikrowelle? 44
- 11 E-Bike oder Muskelkraft? 47
- 12 Gasgrill oder Holzkohle? 50

- 13 KaffEEKapseln oder Pulver? 53
- 14 Eisbecher oder Waffel? 56
- 15 Mineralwasserflasche oder Wasserhahn? 59
- 16 Blumenladen oder Tanke? 62
- 17 Reis oder Nudeln? 65
- 18 Spülmaschine oder Handspülen? 68
- 19 Tetrapak oder Mehrwegflasche 71
- 20 Metzgertheke oder Laborfleisch? 74
- 21 Butter oder Margarine? 77
- 22 Heizung oder Kaminofen? 80
- 23 Rübe oder Zuckerrohr? 83
- 24 Tütenpüree oder selbstgemacht? 87
- 25 Weihnachtsschmuck kaufen oder basteln? 90
- 26 Latexmatratze oder Federkern? 93
- 27 Streichholz oder Feuerzeug? 96
- 28 Whatsapp oder Postweg? 99
- 29 Fast Food oder Frisches? 102
- 30 Smoothies oder Frischobst? 105
- 31 Parfum? 108

- 32 Heizlüfter oder Heizung? III
- 33 Salatkopf oder aus der Tüte? II4
- 34 Automatik oder Schaltgetriebe? II7
- 35 Pommes frisch oder tiefgekühlt? I20
- 36 Outdoorjacken oder Regenschirm? I23
- 37 Pelletheizung oder Gas? I26
- 38 Pool oder Freibad? I30
- 39 Windräder oder Atomkraft? I33
- 40 Waschanlage oder Handwäsche? I37
- 41 E-Fuels oder Akkuantrieb? I40
- 42 Wein oder Bier? I43
- 43 Jeans oder keine Jeans? I46
- 44 Skifahren oder Daheimbleiben? I49
- 45 Kugelschreiber oder Füller? I52
- 46 E-Zigaretten oder gar nicht rauchen? I55
- 47 Bahn oder Bus? I58
- 48 Echte Wurst oder Veggie? I61
- 49 Plastikzahnbürste oder Bio? I65
- 50 Brot vom Bäcker oder Supermarkt? I68

- 51 Satellitenschüssel oder streamen? 171
- 52 Bioplastik oder klassischer Kunststoff? 174
- 53 Karte oder Bargeld? 177
- 54 Camping oder Hotel? 180
- 55 Gummibärchen oder Schokolade? 183
- 56 Alu- oder Plastikfolie? 186
- 57 Urlaub im All oder auf Erden? 189
- 58 Parkett oder Laminat? 192
- 59 Papiertaschentücher oder Stoff? 195
- 60 Diesel- oder E-Panzer? 198
- 61 Bäume pflanzen oder spenden? 201
- 62 Stein- oder Naturgarten? 204
- 63 Staubsauger mit oder ohne Kabel? 208
- 64 Atmen? 211
- 65 Holzdildo oder Silikon? 215
- 66 Backpapier oder Matte? 218
- 67 Wasser- oder Windkraft? 221
- 68 Nagellack drauf oder Lack ab? 225
- 69 Behalten oder zurückschicken? 228



70 Avocados genießen oder meiden? 231

71 E-Autos oder Verbrenner? 234

72 Blumenerde oder Torf? 237

73 Superfood oder Hausmannskost? 240

74 Waschpulver oder Tabs? 243

75 Fiere oder lamentiere? 246

76 Heimsauna oder öffentlich? 249

77 Goldschmuck oder Imitat? 252

Verzeichnis der Verfasserinnen und Verfasser  
der jeweiligen Kapitel 255



## VORWORT

---

Als ich noch ein Kind war, servierte mir meine Oma gern »gute Butter«, wie sie es nannte. Ob geschmiert auf einer Stulle oder zerlassen in Nudeln. »Gute Butter« war für die Frau, die zwei entbehrungsreiche Weltkriege durchstanden hatte, ein Kennzeichen für die Überwindung der mageren Jahre. Und ein Ideal für eine natürliche, gesunde Ernährung im Wirtschaftswunder.

Ähnlich dachten in den siebziger Jahren offenbar auch die Politiker: Butter wurde derart mit Subventionen gepuscht, dass sich bald in den Kühllhäusern gewaltige Butterberge auftürmten. Um die glitschigen Vorräte abzutragen, wies das Bonner Ernährungsministerium den Handel an, stark verbilligte »Weihnachtsbutter« zu verkaufen. »Molkereibutter aus Interventionsbeständen« stand auf den Packungen.

Heute hat Europa andere Probleme. Vor allem gilt es, den grassierenden Klimawandel aufzuhalten. Und da ist Butter im Überfluss alles andere als »gut« einzustufen. Im Gegenteil, sie hat in den vergangenen Jahrzehnten eine Menge zur Erderwärmung beigetragen. Denn sie ist so ziemlich das klimaschädlichste Lebensmittel in unserem Kulturkreis. Knapp 5,3 Kilogramm konsumieren wir Deutsche pro Kopf und Jahr

davon – in allen Varianten. Jedes Kilo sorgt laut dem Thünen-Institut für 25 Kilogramm CO<sub>2</sub>-Emissionen. Das ist 35-mal mehr als bei Margarine. Die schlechte Bilanz liegt vor allem an der benötigten Milch, für deren Produktion doppelt so viel Landfläche in Anspruch genommen wird wie für Margarine. Und Butter verschlingt sehr viel Milch: rund 18 Liter pro Kilogramm.

Erinnerungen wie über die Butterberge haben 2020 den Impuls geliefert, im »Stern« eine neue wöchentliche Kolumne zu starten: die »Ökobilanz«. Wir wollten darin die Dinge des Alltags daraufhin untersuchen, ob sie den modernen Anforderungen eines umwelt- und klimagerechten Lebens entsprechen. Den Anfang machten wir – zur Frankfurter Buchmesse – mit der Frage: »Bücher oder E-Reader?« Damals kam das Freiburger Öko-Institut zu dem überraschenden Ergebnis, dass E-Reader – trotz ihrer wertvollen Rohstoffe und energieintensiven Herstellung – ab 22 ersetzten Büchern beginnen, die Umwelt zu entlasten.

Die »Ökobilanz« muss stets rein wissenschaftlich begründet sein, das ist unser Prinzip. Vor allem: ohne Ideologie. Wenn Forscher also aus nachvollziehbaren Gründen Atomkraftwerke für die klimafreundlichere Stromquelle halten als Windräder, dann sollte das im »Stern« auch so stehen. Und wenn das E-Auto die Eisenbahn schlägt, ebenfalls. Deshalb suchen wir stets nach unabhängigen Studien zum Thema und befragen anerkannte Experten, die kein finanzielles Interesse verfolgen. Und wir versuchen, den gesamten Lebenszyklus des untersuchten Gegenstands abzubilden. Das ist nicht immer einfach, und wenn wir zu keinem eindeutigen Resultat kommen, dann schreiben wir es auch so. Spannend sind die Recherchen immer. Nicht selten stellen wir fest, dass unser

Anfangsverdacht nicht zutrifft. Manchmal kommt bei der Recherche sogar das Gegenteil dessen heraus, was wir angenommen hatten.

So war es zum Beispiel 2007 – der »Stern« kann auf eine lange Tradition mit Klimafragen zurückschauen. Damals begleitete eine Kollegin einen Bioapfel aus Südamerika über 13 000 Kilometer in einen Kölner Supermarkt. Sie wollte herausfinden, ob er für deutsche Kunden, wie es offensichtlich zu sein schien, wirklich umweltfeindlicher ist als eine Frucht aus dem Rheinland. Das Ergebnis überraschte selbst die Fachwelt und produzierte weitere Schlagzeilen: Spätestens ab April, also ein halbes Jahr nach der hiesigen Erntezeit, liegt der Import-Apfel ökologisch vorn, weil der heimische über Monate energieintensiv gekühlt werden muss.

Mit dem Klimawandel drängen sich solche Fragen immer stärker auf. Für dieses Buch haben wir 77 Kolumnen ausgewählt und auf den neuesten Stand gebracht. Außer mir, der ich die Reihe in der Redaktion verantworte, haben meine Kollegen Alexandra Kraft und Andreas Hoffmann die Texte verfasst, zwei erfahrene Fachkräfte aus dem »Stern«-Ressort »Wissen«. Als Vierter im Bunde schreibt Autor Marc Winkelmann, unter anderem Redaktionsleiter des recherche- und analysekräftigen Fachportals »ESG.Table für zukunftsfähiges Wirtschaften«. Es gilt als Vorbild für tiefeschürfenden Journalismus und Sachkompetenz.

Immer wieder erstaunt uns die außergewöhnlich große Resonanz der »Stern«-Leserinnen und Leser auf jede »Ökobilanz«. Nach Erscheinen erreichen uns viele Mails mit Lob und Kritik, vor allem aber auch mit Wünschen, um welche Produkte wir uns als Nächstes kümmern sollten. Die Absender geben uns mit großer Mehrheit das gute Gefühl, uns

verstanden zu haben: Wir wollen nicht missionieren und drängen auch niemanden zu einem asketischen Leben. Wir wollen vielmehr fundierte Erkenntnisse weitergeben, damit die Menschen gerüstet sind, eigenständig zu entscheiden, wie viel sie persönlich in den Klimaschutz investieren möchten. Ohnehin belegen die »Ökobilanzen« sehr oft, dass man ohne großen Komfort- und Genussverlust mit reinem Gewissen weiterkonsumieren kann, wenn man nur an ein paar Stellschrauben dreht.

Ein großer Dank gilt der gesamten »Stern«-Redaktion. Bei vielen Video- oder Präsenzkonferenzen, in denen wir über aktuelle und zeitlose Themen nachdenken und streiten, poppen Fragen und Anregungen auf, die uns zu einer neuen »Ökobilanz« führen. Ein großer Dank gebührt aber auch unseren Familien. Denn nicht selten liefert der ganz normale Alltag die allerbesten Geschichten, auch für unsere Kolumnen.

*Rolf-Herbert Peters*

## DUSCHEN ODER BADEN?

---

Unser Einfamilienhaus am Rande Kölns war mal das Gästehaus der berühmten Dierks Studios, die unter anderem den Scorpions zu Weltruhm verholfen haben. Früher nächtigten in den Gästezimmern Tina Turner, Jon Lord (Deep Purple) oder der »King of Blues«, Alexis Korner. Als wir das Haus übernahmen, hatte es fünf Bäder. In jedem Bad gab es eine Dusche und eine Wanne. Wir stellen uns manchmal vor, wie die Rockstars wilde Schaumbadorgien feierten – splish-splash! Und wie dabei die Wasseruhr glühte.

Baden und Duschen sind ein bedeutender Posten in der Ökobilanz. In Privathaushalten geht gut ein Drittel des verbrauchten Wassers dafür drauf. Die verbleibende Menge wird beim Wäschewaschen, Geschirrspülen, Toilettengang, Kochen, Putzen und Blumengießen eingesetzt. Viele glauben: Das Kurz-unter-die-Dusche-Stellen nach dem Aufstehen könne den hohen Wasserverbrauch nicht erklären. Schuld seien die ausgedehnten Schaumbäder, die sich gewisse Familienmitglieder mit Kopfhörer, Buch oder Sektflöte gönnen.

Doch die Lage ist nicht so eindeutig. Klar, Duschen ist die umweltfreundlichere Variante – wenn man sich an die strengen Regeln der »Öko-Weisen« hält, etwa die aus dem

Umweltbundesamt. Danach darf man nur alle zwei, drei Tage unter die Brause (was auch Dermatologen raten) und nicht mindestens einmal pro Tag, wie es fast zwei Drittel der Deutschen tun. Marathonduschen ist tabu, nach spätestens fünf Minuten muss der Griff zum Handtuch folgen. Beim Einschäumen soll man das Wasser abdrehen. Und bloß keine Spaßdusche verwenden, die aus allen Rohren schießt und sonst unerreichbare Körperregionen kärchert. Erlaubt ist ein Sparduschkopf, der etwa sechs Liter pro Minute durchlässt – wie Nieselregen.

Knausern also, wo es geht. Die Realität ist aber eine andere. Die Deutschen, so zeigen Umfragen, stehen im Durchschnitt zwischen sechs und elf Minuten unter der Brause. Oft stecken noch betagte Duschköpfe an den Zulaufschläuchen, die 15 Liter und mehr pro Minute durchlassen und sogar einen Wohnungsbrand löschen könnten. Was bedeutet: Im schlimmsten Fall versickern pro Duschgang 165 Liter im Abfluss. Das ist mehr, als üblicherweise für eine Standardwanne benötigt wird, die man ein- oder zweimal pro Woche füllt.

Ist die Dusche wenigstens beim Energiebedarf für das Erwärmen des Wassers klarer Sieger? Nicht grundsätzlich. Laut dem Bund der Energieverbraucher werden für elf Minuten Duschen mit herkömmlichem Brausekopf und 40-Grad-Temperatur gut sechs Kilowattstunden Energie benötigt. Ein 39-Grad-Vollbad in einer Durchschnittswanne kommt auf einen ähnlichen Wert. Das bedeutet auch hier: Nur wenn sich der Warmduscher bei Dauer und Wassermenge diszipliniert, reinigt er seinen Körper nachhaltig.

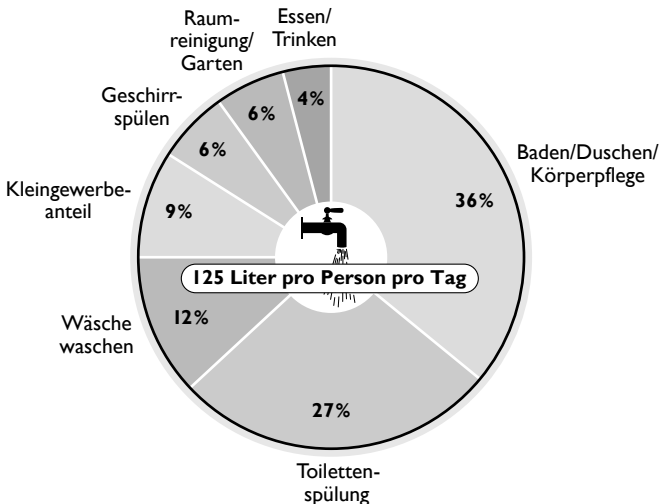
Es gibt nur einen Weg, um Schuldgefühle abperlen zu lassen: Man muss grüne Energie einsetzen. Leider verbrennen



noch etwa drei Viertel der deutschen Haushalte Gas und Heizöl, also fossile Stoffe mit hohem CO<sub>2</sub>-Ausstoss, um Warmwasser zu produzieren. 4,8 Prozent nutzen Strom – wobei inzwischen etwa die Hälfte davon Ökostrom ist. Der Anteil muss sich erhöhen, sonst kann die Energiewende nicht gelingen – da sind sich die Öko-Weisen und die Regierung mal ziemlich einig. Auch Berlin drängt, mehr Photovoltaik, Solarthermie, grüne Fernwärme, Pellet-Heizungen oder mit Ökostrom betriebene Wärmepumpen einzusetzen, um die Klimaziele zu schaffen.

Wassermangel gibt es hierzulande – trotz zunehmender Trockenheit – dagegen noch nicht. Die Deutschen sind mit rund 125 Litern pro Kopf und Tag recht genügsam (EU-Durch-

#### Trinkwasserverwendung in deutschen Haushalten 2022



Quelle: BDEW; <https://www.bdew.de/service/daten-und-grafiken/trinkwasserverwendung-im-haushalt/>; Stand Juli 2024.

schnitt: 144 Liter). Manche Kommunen müssen schon Tausende Liter Frischwasser zusätzlich ins Abwassernetz kippen, um Keime zu verhindern.

Wir haben übrigens abgerüstet: In unserem Haus gibt es nur noch zwei Duschen und eine Wanne, die – völlig ideologiefrei – so gut wie nie genutzt wird.

## 2

### LAUBBLÄSER ODER RECHEN?

---

Sie sind wieder da. Ich kann sie hinter den Hecken hören. Einer nach dem anderen heult in den Nachbargärten auf: Laubbläser und -sauger. In diesem Moment ist klar: Die Kaffeetafel auf der Terrasse in der Oktobersonne ist beendet. Ich denke an meine Kindheit, als bei den Herbstmanövern Starfighter aus dem Nichts über unseren Garten donnerten. Ihr Lärm jagte uns eine Höllenangst ein.

Der Vergleich ist gar nicht so weit hergeholt. Laut Umweltbundesamt (UBA) können Laubbläser bis zu 120 Dezibel erzeugen – wie ein Presslufthammer. Selbst die leisen Modelle tosen wie starker Verkehr. 60 Prozent der Deutschen fühlen sich laut einer UBA-Umfrage durch lärmende Nachbarn gestört. Warum tun Menschen das nur? Ein Freund sagte neulich, als er einen Mann mit Laubsauger in Hüfthöhe wüten sah: »Schwanzverlängerung. Es saugt und bläst der Heinzelmann ...«

Laubsauger oder Rechen? Die Frage stellte sich früher nicht. Seit Menschengedenken haben die Leute die bunte Biomasse mit Muskelkraft zusammengeharkt. Freunde von uns mit einem Garten wie ein Fußballfeld veranstalten noch heute jedes Jahr eine Laubrechen-Party. Aber nun locken die