

Katarina Schickling  
Die 100 besten Eco Hacks





Katarina Schickling

# **Die 100 besten ECO HACKS**

Tipps und Tricks für den Alltag  
Einfach nachhaltig leben

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Das Buch wird klimaneutral produziert und auf emissionsarmem Papier gedruckt. Für den Umschlag verwenden wir Recyclingpapier, das aus Abfällen der industriellen Kaffebecherproduktion hergestellt wurde.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

2. Auflage

Originalausgabe Mai 2021

Copyright © 2021: Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustration: © Janina Kress

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®, München, © Janina Kress (Illustrationen)

Redaktion: Antje Steinhäuser

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI, Leck

Printed in Germany

EB · IH

ISBN 978-3-442-17912-1

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

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz





# INHALT



<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
-------------------------	----------

<b>Klimaschonend essen</b> .....	<b>11</b>
1 – Der beste Apfel zu jeder Jahreszeit .....	12
2 – Das richtige Wasser trinken .....	14
3 – Die gute Wahl zwischen regional und bio. ....	15
4 – Zutaten aus China vermeiden .....	16
5 – Fertiggerichte: Mogelpackungen besser erkennen ..	17
6 – Aktiv gegen Lebensmittelverschwendungen .....	18
7 – Lebensmittel richtig lagern .....	19
8 – Was in die Tonne muss. ....	20
9 – From Leaf to Root. ....	22
10 – Die besten Essensretterplattformen.....	23
11 – Mit weniger Fleisch das Klima retten .....	24
12 – Nose to Tail .....	26
13 – Aktiv gegen Überfischung .....	27
14 – Die Milch macht's .....	29
15 – Das klimafreundlichere Ei. ....	30
16 – Vegan die Welt retten .....	31
17 – Das Avocado-Problem .....	32
18 – Erbsenburger für die Ökobilanz .....	33
19 – Milch klimagerecht ersetzen .....	35
20 – Eis – Abkühlen mit gutem Gewissen. ....	37
21 – Kein Geiz bei Lebensmitteln .....	38
22 – Palmöl vermeiden .....	39





23 – Kaffee ohne Klimasünden. . . . .	40
24 – Teetrinken fürs Klima? . . . . .	41
25 – Warum sich Fairtrade auch für uns lohnt. . . . .	42
26 – Besser grillen . . . . .	44
<b>Müll – weniger ist immer mehr! . . . . .</b>	<b>45</b>
27 – Die gute Einkaufstüte . . . . .	46
28 – Obst und Gemüse sicher nach Hause bringen. . . . .	48
29 – Die beste Verpackung für Obst und Gemüse . . . . .	49
30 – Wertstoffe richtig wegwerfen . . . . .	51
31 – Altglas korrekt sortiert . . . . .	53
32 – Kompostierbare Plastiktüten . . . . .	54
33 – Wie aus Küchenresten Kompost wird . . . . .	55
34 – Papier als Wertstoff . . . . .	56
35 – Altpapier richtig sortiert . . . . .	58
36 – Papiersorten besser erkennen . . . . .	59
37 – Plastik vermeiden . . . . .	61
38 – Verlässliche Mikroplastik-Siegel. . . . .	63
39 – Kaffee to go ohne Reue . . . . .	64
40 – Mogelpackungen aus Bambus . . . . .	65
41 – Die beste Verpackung . . . . .	66
42 – Einweg oder Mehrweg?. . . . .	68
43 – Der richtige Strohhalm . . . . .	70
<b>Unterwegs mit weißer Weste . . . . .</b>	<b>71</b>
44 – Der Autoantrieb der Zukunft . . . . .	72
45 – Was ein Auto wirklich kostet. . . . .	74
46 – Bye, bye SUV. . . . .	75
47 – Das bringt ein Tempolimit. . . . .	76
48 – Mit Elektroantrieb sauberer fahren. . . . .	77
49 – Benzinsparend im Auto unterwegs . . . . .	79
50 – E-Scooter, umweltfreundlich eingesetzt . . . . .	81



51 – Fliegen ohne schlechtes Öko-Gewissen . . . . .	82
52 – Flüge richtig kompensieren . . . . .	83
53 – Das ökologischste Verkehrsmittel für Reisen . . . . .	85
54 – Mit reinem Gewissen in See stechen . . . . .	86
55 – Reisemüll vermeiden . . . . .	87
56 – Nachhaltig Urlaub machen . . . . .	88
57 – Skiurlaub ökologisch – geht das? . . . . .	90
58 – Klimaschonend durch die Stadt. . . . .	92
<b>Grüne Power . . . . .</b>	<b>93</b>
59 – So komme ich zu Ökostrom . . . . .	94
60 – Schlaue Technik gegen das Stand-by-Problem . . . . .	95
61 – Richtig Licht machen . . . . .	97
62 – Haushaltsgeräte kostensparend nutzen. . . . .	98
63 – Wann Entsorgen die beste Lösung ist . . . . .	100
64 – Haushaltsgeräte im Energiespareinsatz . . . . .	101
65 – Batterien und Akkus sinnvoll nutzen . . . . .	103
66 – Das grünere Smartphone . . . . .	104
67 – Ökologisch unterwegs im Internet . . . . .	106
68 – Ökosünde Streaming . . . . .	108
69 – E-Book-Reader oder Buch? . . . . .	110
70 – Umweltbewusst Geschirr spülen . . . . .	111
71 – Richtig waschen . . . . .	113
72 – Der beste Weg zum keimfreien Mund-Nasen-Schutz	115
73 – Energiesparend Wasser kochen . . . . .	118
74 – Kaffee richtig zubereiten . . . . .	119
75 – Der Ökotrick beim Backen . . . . .	120
<b>Konsumieren und dabei die Welt retten . . . . .</b>	<b>121</b>
76 – Online-Shopping – bequem, aber oho! . . . . .	122
77 – Das politisch korrekte Bad . . . . .	123
78 – Damenhygiene, ökologisch gedacht . . . . .	125





79 – Die CO <sub>2</sub> -Bilanz der Rasur . . . . .	126
80 – Schön mit gutem Öko-Gewissen . . . . .	127
81 – Besser putzen . . . . .	129
82 – Reparieren statt wegwerfen . . . . .	131
83 – Textilien mit sauberer Ökobilanz . . . . .	132
84 – Verlässliche Siegel für faire Kleidung . . . . .	134
85 – Die Öko-Jeans. . . . .	136
86 – Umweltfreundlich beschuht . . . . .	137
87 – Die ökologisch korrekte Corona-Maske. . . . .	139
88 – Die zweite Hand ist erste Sahne! . . . . .	140
89 – Mode aus Abfall . . . . .	142
90 – Umweltfreundlich Sport treiben . . . . .	143
91 – (Kunst-)Pelz – eine haarige Angelegenheit. . . . .	144
92 – Klunker ohne Nebenwirkungen . . . . .	145
93 – Zimmerpflanzen fürs Klima . . . . .	146
94 – Können Blumen Sünde sein? . . . . .	148
95 – Windelwahnsinn vermeiden . . . . .	150
96 – Der ökologische Pfotenabdruck . . . . .	152
97 – Der Öko-Christbaum . . . . .	154
98 – Weihnachtsdeko mit guter CO <sub>2</sub> -Bilanz . . . . .	157
99 – Besser schenken mit Umweltbewusstsein . . . . .	159
100 – Feuerwerk – das ultimative No-Go. . . . .	160
<b>Register . . . . .</b>	<b>163</b>



# EINLEITUNG

Im Grunde wissen wir ja, wie es geht. Möglichst wenig Müll hinterlassen. Sparsam mit Strom und Wasser umgehen. Im Zweifel lieber radeln als Auto fahren ... Aber dann wird es schon kompliziert: Ist Plastik wirklich immer schlecht? Ist die regionale, konventionelle Gurke möglicherweise nachhaltiger als die Biogurke aus Spanien? Darf ich gar kein Fleisch mehr essen, wenn ich das Klima schützen will? Ist der Milchersatz aus Mandeln tatsächlich besser fürs Klima? Schade ich der Umwelt mehr, wenn ich online shoppe oder wenn ich stattdessen mit dem SUV zum Einkaufen fahre?

Als ich angefangen habe, mich professionell mit dem Thema Nachhaltigkeit zu befassen, gingen in ganz Deutschland jeden Freitag Jugendliche auf die Straße, um für die Rettung unseres Planeten zu demonstrieren, und die Grünen feierten derartig große Umfrageerfolge, dass schon über einen Bundeskanzler Habeck spekuliert wurde. Dann kam Corona, und plötzlich schien das Thema nicht mehr »sexy« zu sein. Als ob ein nachhaltiger Lebensstil ein Luxus für Boomzeiten sei ... Ich glaube, das ist der falsche Gedanke, und ich bin davon überzeugt, dass ich mit dieser Meinung nicht alleine bin.

Seit einiger Zeit berechnen Umweltschützer jedes Jahr den so genannten »Earth Overshoot Day«, auf gut Deutsch Erdüberlastungstag. Das ist der Tag, an dem wir Menschen das an Ressourcen verbraucht haben, was sich von alleine wieder regeneriert. 2019 begann unser Raubbau am 29. Juli. 2020 wäre es vermutlich schon Anfang Mai so weit gewesen – wenn nicht die Corona-Krise vorübergehend weltweit zu einem starken Rück-

gang der Emissionen geführt hätte. So wurde es 2020 der 22. August.

Wir haben allen Grund, uns weiter um die Zukunft zu sorgen – die Klimaerwärmung macht ja nicht Pause, nur weil wir plötzlich noch mehr Angst vor einem neuartigen Virus haben. Zudem führt der Wunsch nach Keimfreiheit zu einer wahren Flut von Plastik und zu neuen Wegwerfprodukten, Stichwort Schutzmaske. Viele Menschen haben seit Corona Bedenken, selbst mit Maske, öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen, dicht an dicht. Ein neues Dilemma: Unseren Planeten retten und umweltbewusst Zug fahren oder lieber »nur« die eigene Gesundheit, alleine im Auto ...

Trotz alldem bin ich optimistisch, dass wir die Sache mit der Weltrettung immer noch schaffen können. Zu meinen größten Lerneffekten aus den Wochen des Corona-Shutdowns gehört, auf wie viel sich ganz gut verzichten lässt, ohne dass das Leben davon wirklich schlechter wird. Daraus müsste sich doch etwas lernen lassen, oder?

Dieses Buch ist eine Sammlung von Tricks und Kniffen, wie sich unser Alltag nachhaltiger gestalten lässt, oft schon durch ganz einfache Entscheidungen. Für mein letztes Buch, *Der Konsumkompass*, habe ich zahlreiche Studien analysiert, CO<sub>2</sub>-Bilanzen gewälzt, mit Wissenschaftlern gesprochen und nachgerechnet. Die Tipps in diesem Buch beruhen unter anderem auf diesen – natürlich aktualisierten – Recherchen. Wer gerne Studien nachlesen und Hintergründe besser verstehen möchte, findet im *Konsumkompass* umfassende Informationen und weiterführende Quellen. Doch wer einfach nur schnell und fundiert einen Überblick bekommen will, wie sich unser Alltag klimafreundlicher gestalten lässt, hält mit den 100 Eco Hacks genau den richtigen Wegweiser in der Hand.

Selbstverständlich werden die Eco Hacks allein nicht die Erderwärmung stoppen oder gar eine Klimakatastrophe verhindern. Aber viele kleine Schritte ergeben irgendwann auch etwas Großes. Also fangen wir doch einfach gemeinsam an!



# KLIMA-SCHONEND ESSEN

Ungefähr 16 Prozent der Emissionen, die wir Bundesbürger pro Kopf und Jahr verursachen, gehen aufs Konto unserer Ernährung. Nirgendwo sonst ist unsere Einflussmöglichkeit so unmittelbar: Wir entscheiden, welche Erzeuger wir mit unseren Einkäufen für nachhaltiges Wirtschaften belohnen und welche nicht.

Wir Verbraucher neigen oft dazu zu unterschätzen, welche enorme Macht wir dadurch haben. Gerade in einem so umkämpften Markt wie der deutschen Lebensmittelbranche beobachten Hersteller und Handel ganz genau, was die Kundschaft verlangt. Diese Macht sollten wir nutzen, durch gezielte Konsumententscheidungen zugunsten eines klimafreundlichen Lebensstils.

Die ersten 26 Eco Hacks sollen dabei helfen, beim täglichen Lebensmitteleinkauf die richtige Auswahl zu treffen.



# 1 – Der beste Apfel zu jeder Jahreszeit

Regional boomt, und das völlig zu Recht. Lebensmittel mit weiter Anreise sollten nur ausnahmsweise auf den Tisch kommen. Für den täglichen Bedarf sind Produkte aus der Region ökologisch sinnvoller.

- Heimische Äpfel haben gegenüber Äpfeln aus Übersee immer die bessere Ökobilanz, selbst dann noch, wenn sie längere Zeit im Kühlhaus lagen. Zumal der chilenische Apfel nach seiner Ankunft in einem europäischen Hafen womöglich auch noch ein, zwei Monate auf seinen Weitertransport gewartet hat – gekühlt, natürlich.
- Auch der Transport innerhalb von Deutschland spielt eine Rolle: Ein Hamburger ist mit einem Apfel aus dem Alten Land besser bedient, ein Bayer mit dem vom Bodensee.
- Noch besser jedoch ist es, Obst und Gemüse generell regional *und* saisonal einzukaufen – was direkt nach der Ernte ohne längere Transportwege und Lagerzeiten verbraucht wird, hinterlässt den geringsten ökologischen Fußabdruck.
- Je höher der Verarbeitungsgrad eines Lebensmittels ist, desto schlechter ist fast zwangsläufig die CO<sub>2</sub>-Bilanz. Kaufen Sie deshalb möglichst oft frische, unverarbeitete Ware. Da haben Sie dann auch die Kontrolle über die Inhaltsstoffe!
- Vorsicht bei regionalen Siegeln – leider gibt es keine gesetzlichen Vorgaben, was sich »regional« nennen darf, das definieren die jeweiligen Vermarkter selbst. Eine gute Richtschnur liefert das »Regionalfenster« mit sehr detaillierten Angaben.

Eine gute Übersicht über die Siegel gibt es unter:  
[www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/  
kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/regionale-lebensmittel-11403](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/regionale-lebensmittel-11403)

⚠ Achtung: Ausgerechnet das EU-Siegel »Geschützte geografische Angabe«, etwa beim Schwarzwälder Schinken, kann eine echte Mogelpackung sein. Es schützt nur die Zubereitungsweise und verlangt einen Arbeitsschritt in der Region. Die Schweineschenkel für den Schinken können also durchaus aus Dänemark angereist sein, ohne dass Sie das beim Kauf erkennen können.





## 2 – Das richtige Wasser trinken

Ein für unsere Gesundheit besonders wertvolles Getränk – und eigentlich ganz einfach und ökologisch zu beschaffen, aus dem Wasserhahn. Trinkwasser ist das vielleicht am strengsten kontrollierte Lebensmittel in Deutschland. Der Verzicht auf den Wasser-kauf ist eines der einfachsten Mittel, nachhaltig zu leben!

- ☛ Leitungswasser ist nicht nur billiger als Wasser aus der Flasche, es hat auch die viel bessere Ökobilanz – und mineralstoffreicher ist es obendrein.
- ☛ Allerdings nur, wenn Sie es ungefiltert trinken. Ein Wasserfilter ist gut für Ihre Kaffeemaschine, weil er die vor Kalk schützt. Aber was ist Kalk? Ein Mineral ... also unbedingt ungefiltert trinken!
- ☛ Wenn Sie Wassersprudler nutzen: Achten Sie darauf, dass sich die Flaschen in der Spülmaschine waschen lassen. Sonst kann sich ein so genannter Biofilm bilden – und der hat mit »öko« nichts zu tun, sondern enthält Keime, die schlimmstenfalls sogar krank machen können.
- ☛ Leitungswasser für unterwegs? Mit »Refill« kein Problem! In ganz Deutschland kann man sich an den »Refill-Stationen«, zu erkennen an einem blauen Aufkleber, seine Trinkflasche kostenlos auffüllen lassen. Eine Karte findet man unter [www.refill-deutschland.de](http://www.refill-deutschland.de), und eine App für unterwegs gibt's auch.
- ☛ Wer Biofleisch kauft, betreibt aktiven Trinkwasserschutz.

### 3 – Die gute Wahl zwischen regional und bio



Klarer Fall: am besten regional *und* bio. Natürlich gibt es viele konventionelle Bauern, die sehr ordentlich arbeiten. Sollten Sie das Glück haben, so einen Landwirt um die Ecke zu haben, wo Sie sich selbst von Nachhaltigkeit und tiergerechter Haltung überzeugen können: Herzlichen Glückwunsch! Den sollten Sie unbedingt unterstützen. Falls nicht, ist bio eine gute Wahl. Da kontrollieren die Verbände für Sie.

- ☛ Konventionelle Landwirtschaft erzeugt auf kleineren Flächen mehr Ertrag. Das ist erst mal gut fürs Klima.
- ☛ Andererseits belastet konventionelle Tierhaltung das Grundwasser, Pestizide schaden der Artenvielfalt.
- ☛ Bio sollte immer nur ein Aspekt bei der Kaufentscheidung sein. Je weiter die Ware gereist ist, desto schlechter der ökologische Fußabdruck. Auch bei Biolebensmitteln ist regional und saisonal Trumpf!
- ☛ Fragen Sie mal eine Muttersau in einem Abfertikel-Kastenstand, ob sie das so mag. Oder eine Kuh in Anbindehaltung. In Sachen Tierwohl ist bio immer die bessere Wahl.





## 4 – Zutaten aus China vermeiden

Leider müssen verarbeitete Lebensmittel in der EU die Herkunft der Zutaten nicht nachweisen. Tatsache ist jedoch, dass Sie in aller Regel mit großer Wahrscheinlichkeit davon ausgehen können, dass die Erdbeeren in Ihrem Fruchtjoghurt, die Tomaten auf Ihrer Tiefkühlpizza oder die Zwiebeln in Ihrer Instantsoße aus China stammen. Ich habe mehrmals für Dokus großflächig in der Lebensmittelindustrie zur Herkunft von Zutaten recherchiert – kaum einer der Großen, der nicht die billige Ware aus Fernost verarbeitet. Gut für deren Bilanz, schlecht für die des Klimas:

- 👉 Wie schon weiter vorne erwähnt: Transport spielt bei der Ökobilanz immer eine wesentliche Rolle. Selbst als Schiffsfracht ist chinesische Ware ein Ökoproblem.
- 👉 Die meisten Lebensmittel, die wir aus China importieren, gibt es auch bei uns, und das sogar zu ähnlichen Erntezeiten. Schließlich liegt auch China auf der Nordhalbkugel. Mehr heimische Produkte auf dem Tisch, das wäre gut fürs Klima *und* für unsere Bauern.
- 👉 In China sind Pestizide im Einsatz, die in der EU schon lange aus gutem Grund verboten sind.
- 👉 Gerade in der Landwirtschaft ist Kinderarbeit verbreitet. Und auch sonst sind die Arbeitsbedingungen für Beschäftigte in der chinesischen Landwirtschaft oft nicht gut.



## 5 – Fertiggerichte: Mogelpackungen besser erkennen

Wir Deutschen gelten ja als besonders sparsam beim Lebensmitteleinkauf. Umso erstaunlicher, dass Fertiggerichte immer noch so im Trend sind. Denn teurer kann man kaum einkaufen! Für eine ARD-Doku habe ich mal ausgerechnet, was besonders beliebte Fertiggerichte – die Tiefkühlpizza etwa, Nudeln im Set mit Soße und Käse oder Kartoffelpüree – im Vergleich zu frisch Gekochtem kosten. Selbstgemacht war in jedem einzelnen Fall extrem viel günstiger, selbst in Bio-Qualität. Und nachhaltiger ist selbst kochen auch.

- ☛ Je höher der Verarbeitungsgrad eines Produktes ist, desto schlechter die Ökobilanz. Das fällt insbesondere bei allen Instantprodukten ins Gewicht.
- ☛ Was tiefgekühlt verkauft wird, ist zwar von der Produktqualität her meist hochwertiger, hat dafür aber einen sehr ressourcenverbrauchenden Transport auf dem Buckel, wegen der Kühlkette.
- ☛ Wenn Sie unbedingt für Notfälle Convenience zu Hause haben wollen: Versuchen Sie, Produkte mit möglichst wenig Verpackung zu finden! Die Tiefkühlpizza im Karton braucht nicht auch noch eine Plastikfolie.
- ☛ Tiefkühlgemüse gibt es mittlerweile auch in Papiertüten statt in Folienverpackungen. Das ist allerdings von der Ökobilanz her gar nicht besser. Papier verbraucht bei der Herstellung enorme Ressourcen; wenn es gleich anschließend im Müll landet, ist das noch umweltschädlicher als ein dünner Plastikbeutel, der ordentlich recycelt wird.