

Umweltschutz – ganz leicht

Tipps

in Leichter Sprache



Von

IntegrationLE

Vorwort

Wir versuchen, Ihnen wichtige Tipps zum Schutz unserer Umwelt einfach zu erklären.

Wir schreiben in „Leichter Sprache“ und erklären schwere Wörter. Leichte Sprache ist ein besonderes Deutsch mit besonderen Regeln. Leichte Sprache können fast alle verstehen.

Das ist wichtig, vor allem bei einem so wichtigen Thema wie dem Umweltschutz.

Viel-Leser müssen sich erst an Leichte Sprache gewöhnen.

Mehr zur Leichten Sprache finden Sie unter

<https://www.leichte-sprache.org/> .

Wir haben versucht, alles richtig zu schreiben.

Wir können trotzdem keine Gewähr (*Garantie*) übernehmen (*geben*), dass alles richtig ist.

Wir schließen auch eine Haftung aus (*übernehmen keine Verantwortung für Probleme*).

Vielleicht sind manche Internet-Adressen jetzt anders, weil es neue Adressen gibt - seit dem Schreiben von unseren Informationen.

Aktuelle Tipps und Informationen in Leichter Sprache finden Sie auch auf unserem Blog www.umweltschutz-ganz-leicht.de .

Wir wünschen Ihnen viel Freude und viel Erfolg beim Ausprobieren von unseren Tipps.

Inken Hagestedt

Stephanie Freundner-Hagestedt

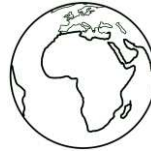
Das vorliegende Dokument wurde ehrenamtlich von IntegrationLE erarbeitet. Die Informationen sind mit größter Sorgfalt zusammengestellt worden. Eine Gewähr für den Inhalt kann trotzdem nicht übernommen werden, insbesondere sind jegliche Haftungsansprüche ausgeschlossen.

Dieses Dokument einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorinnen unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2020 IntegrationLE, Leinfelden-Echterdingen. Autorinnen: Dr. Stephanie Freundner-Hagestedt und Inken Hagestedt, c/o Postflex #413, Emsdettener Str. 10, 48268 Greven, sfh-le@gmx.de .



Umwelt und Klimawandel



- Wir alle müssen uns **um unsere Welt kümmern** (*sorgen, aufpassen*), in der wir leben.
Deshalb müssen wir umweltfreundlich (*gut / besser für die Umwelt*) leben.
- Warum ist das wichtig?
Ohne eine intakte (*gut arbeitende*) Umwelt (*alles um uns herum*) können wir nicht gut leben.
Und unsere **Umwelt ist bedroht** (*ist in Gefahr*).

Allgemeine Informationen



- Sicher haben Sie schon gehört oder es selber bemerkt:
 - Die **Luft** ist oft **schlecht** und riecht nicht gut.
Wir müssen öfter husten.
Unsere Augen tränen (*weinen ein bisschen*).
Der Hals tut weh.
 - Es liegt **Müll** in der Natur.
 - Viel Müll wird verbrannt oder auf große Mülldeponien (*Lager für Müll*) gebracht.
Das schadet (*ist nicht gut*) der Luft und dem Boden.
 - **Giftiger Müll** muss aufwändig (*mit viel Arbeit*) entsorgt (*weggemacht*) werden.
Manchmal wird das nicht gemacht, weil es sehr teuer ist.
Dann bleibt der giftige Müll in der Umwelt liegen.





- Das **Wasser** im Boden (*in der Erde*), in Flüssen, in Seen und in Meeren enthält (*hat*) oft Gift. Das Gift kommt zum Beispiel aus unserem Abwasser (*gebrauchtem Wasser*), aus unserem Müll, vom Düngen (*etwas auf die Felder tun, damit die Pflanzen besser wachsen*), vom Verkehr und von Fabriken.
 - **In den Meeren** schwimmt viel Plastikabfall und Öl.
 - **Mikroplastik** (*sehr kleine Teilchen aus Plastik*) sind in der Natur und auch in unserem Essen und unserem Körper.
 - **Häuser** und **Straßen** brauchen viel Platz. Tiere und Pflanzen haben deshalb weniger Lebensraum (*Platz zum Leben*).
 - Für die Gewinnung (*aus der Erde holen*) von vielen **Bodenschätzen** (*wertvolle Sachen in der Erde, zum Beispiel Kohle, Öl, Gas, Gold*) wird die Natur zerstört (*kaputt gemacht*).
 - Wir verbrauchen zu viel **Trinkwasser** (*sauberes Wasser zum Trinken*).
 - Wir verringern (*machen kleiner*) die **Waldflächen** (*Gebiet mit Wald*) auf der Erde.
 - Wir nehmen mehr aus der Natur und der Erde, als sich wieder bilden (*neu werden, wachsen*) kann.
 - Es ist überall **laut**, weil der Verkehr und die Firmen laut sind.
 - In der Nacht ist es nicht mehr dunkel, weil es in den Städten viel **Licht** gibt.
- Das alles nennt man **Umweltverschmutzung** (*schmutzig / dreckig machen der Umwelt*).





- Umweltverschmutzung ist **schlecht** für unsere **Gesundheit** und für die **Natur**.

Sie ist auch schlecht für unser **Klima** (*beobachtetes Wetter über eine längere Zeit in einem Gebiet oder an einem Ort*).



- Wir wollen **gesund** sein und bleiben.
Wir wollen **gut leben** und wünschen auch für unsere Kinder und Enkel ein gutes Leben.
- Gut leben können wir nur in einer **intakten Umwelt**.
Dafür darf sich das Weltklima (*Klima der Erde*) nicht viel ändern (*anders werden*).

Der Klimawandel und seine Gefahren



- Sie haben sicher schon vom **Klimawandel** (*Veränderung vom Klima*) gehört und ihn auch selber bemerkt (*gefühlt*):
 - Die **Sommer** sind **heißer**.
 - Es **regnet weniger**.
 - Wenn es regnet, dann regnet es sehr stark.
 - Es gibt **Überschwemmungen** (*Wasser, wo sonst kein Wasser ist*).
 - Es gibt sehr heftige (*starke*) Gewitter, starke Stürme (*sehr starker Wind*) und gefährliche **Unwetter** (*starker Sturm, sehr viel Regen, oft auch mit Hagel und Gewittern*).
 - Im **Winter** gibt es keinen Schnee oder sehr, sehr viel Schnee.
 - Im Winter gibt es oft **Eisregen** (*Regentropfen, die schon in der Luft zu Eis frieren*), der alles gefährlich glatt macht.





➤ Das zeigt uns: Auch das **Wetter** und das **Klima** verändern sich (*werden anders*).

➤ Ist der **Klimawandel** ein Problem für uns? – Ja!



- Auf den Feldern wächst nicht mehr genug.
Oder: Unwetter zerstören (*machen kaputt*) die **Ernte**.
Dann haben wir nicht genug zu essen.
- Die Tiere von Bauern haben nicht genug zu fressen (*essen*).
Dann gibt es **weniger Milch** und weniger **Fleisch**.
- Die Wildtiere haben nicht genug zu fressen.
Sie fressen auf unseren Feldern.
Dann haben wir **nicht genug zu essen**.
- Unwetter, Überschwemmungen, Eisregen, Stürme und sehr viel Schnee sind **gefährlich** für uns.
Sie verursachen **große Schäden** (*machen viel kaputt*) an unseren Häusern, Straßen, auf den Feldern, an den Stromleitungen und vielen anderen Sachen.
- Der **Meeresspiegel** (*die Höhe von den Meeren*) **steigt** (*wird höher*).
Das heißt: Die Küsten (*Land direkt am Meer*) werden überschwemmt .
Wir können dort nicht mehr leben.
- Wildtiere ziehen in andere Gebiete.
Sie bringen die Natur in diesen Gebieten durcheinander.
Sie bringen **neue**, gefährliche **Krankheiten** zu uns.
- Es gibt weniger Insekten, die Blüten bestäuben (*Blütenstaub von einer Blüte zur anderen bringen*).
Dann gibt es **weniger Früchte** für uns zu essen.
- Pflanzen wachsen auch in anderen Gebieten als früher.
Sie können giftig sein oder **schwere Allergien** auslösen (*machen*).





- Was sind die **Ursachen** (*Gründe*) für die Umweltverschmutzungen und die Veränderungen von unserem Klima?

Es gibt mehrere Ursachen.

Aber: Das größte Problem sind wir **Menschen**.

Wir kümmern uns zu wenig um die Natur.

Und: Wir denken zu viel an unser Geld und an unsere Bequemlichkeit (*wollen es gut und einfach haben und wenig dafür tun*).



- Was sind die **Folgen** (*kommt danach / später*)?

- Es gibt **zu wenig** sauberes **Trinkwasser** auf der Welt.

- Die **Bodenschätze** werden **knapp** (*zu wenig*).

- Unser **Müll verschmutzt** die Natur.

- **Abgase** (*Abfall-Gase*) vom Verkehr, vom Heizen und von den Firmen **verschmutzen** unsere **Luft**.

- Manche Abgase verursachen (*sind der Grund für*) eine **Erwärmung** (*wärmer werden*) von unserer Atmosphäre (*Hülle / Mantel aus Gas um die Erde*).

So ein Gas ist zum Beispiel **CO₂** (**Kohlendioxid**).

CO₂ entsteht (*gibt es*) immer, wenn etwas **verbrennt**.

Das passiert zum Beispiel bei der Herstellung von Strom, beim Heizen und beim Autofahren.

Die Erde wird deshalb wärmer.



Wie können wir die Umwelt schützen?



- Sie denken vielleicht:
Nein, ich verschmutze die Umwelt nicht.
Ich trenne meinen Müll.
Die Regierungen (*Politiker*) und die Firmen müssen etwas tun.





- Wir sagen:
Ja. Sie haben Recht.
Aber wir sagen auch: **Jeder** kann noch **mehr tun**.
- Warum ist das so wichtig?
 - Die Regierungen und die Fabriken können viel tun.
Aber das reicht nicht.
 - Wir alle müssen mehr tun.
Wir **schaffen** es nur **alle zusammen**.Denn: **Wir, unsere Kinder und unsere Enkel wollen auch in der Zukunft noch gut leben können.**



- Sie denken vielleicht: Ich mache schon viel,
um die Umwelt und das Klima zu schützen.
- Wir sagen: Das ist super!
Aber vielleicht finden Sie in unserer Broschüre **interessante Tipps**, die Sie noch nicht kennen.
- Oder Sie denken vielleicht:
Soll ich alles in meinem Leben ändern?
Nein, das möchte ich nicht.



- Wir sagen:
Sie brauchen nicht ihr ganzes Leben zu ändern.
Wir geben Ihnen **Tipps für viele Bereiche (Teile) im Alltag**.



- Fangen Sie mit wenigen Sachen an.
Probieren (*testen*) Sie, was zu Ihrem Leben passt.



- Sie denken vielleicht:
Warum soll ich diese Tipps ausprobieren?

- Wir sagen:
 - Sie können bei vielen Tipps **Geld sparen**.
 - Mit vielen Tipps tun Sie etwas für Ihre **Gesundheit**.





- Sie denken mehr über das nach, was Sie tun.
Das macht Sie **zufriedener**.
Und: Zufriedene Menschen sind resistenter
(*besser geschützt*) gegen Stress.
 - Sie wissen, dass Sie etwas **Gutes** tun
 - für die Umwelt,
 - für das Klima,
 - für sich und andere Menschen.Auch das macht zufrieden.
 - Und: Das etwas andere Leben macht vielen Menschen
Freude.
Vielleicht auch Ihnen.
-

- Sie denken vielleicht:
Gut, ich werde einen Tipp ausprobieren.
Aber wie finde ich einen Tipp, der zu mir passt?



- Das ist ganz leicht:

- Sie lesen einfach weiter.
- Oder: Sie suchen im **Inhaltsverzeichnis** (von Seite 10 bis Seite 12) nach dem Thema, für das Sie sich besonders interessieren.
- Oder: Sie suchen hinten in der Broschüre nach Stichwörtern (*wichtigen Wörtern*) im **Stichwortverzeichnis** ab Seite 301. Dort finden Sie Erklärungen zu den Stichwörtern. Und die Seite, auf denen mehr Tipps und Informationen zu jedem Stichwort stehen.
- Oder: Sie fangen mit den Tipps an, mit denen Sie **am meisten Geld sparen** können:
 - **Lüften** und **Heizen** (ab Seite 30.)
 - Ab und zu (*manchmal*) mit dem **Fahrrad** fahren (ab Seite 209) oder **zu Fuß** gehen (ab Seite 207)





- Oder: Sie berechnen zuerst Ihren „**ökologischen Fußabdruck**“.

Der ökologische Fußabdruck zeigt, **wie viel CO₂** Sie produzieren (*machen*):

- Insgesamt (*bei allem, was Sie tun*),
- und in bestimmten Bereichen von Ihrem Leben.

Mehr zur Berechnung von Ihrem ökologischen Fußabdruck finden Sie ab Seite 295.

Inhaltsverzeichnis



Einkaufen
Heizen
Haushalt
Müll
Strom
sparen



Einkaufen
Heizen
Haushalt
Müll
Strom
sparen

➤ Umwelt und Klimawandel	Seite	2
○ Allgemeine Informationen	Seite	2
○ Der Klimawandel und seine Gefahren	Seite	4
○ Wie können wir die Umwelt schützen	Seite	6
➤ Wohnen	Seite	13
○ Allgemeine Informationen	Seite	13
○ Die Wohnung umweltfreundlich einrichten	Seite	14
○ Elektrogeräte und Umwelt	Seite	17
○ Strom sparen und Öko-Strom	Seite	19
○ Umweltfreundlich lüften und heizen	Seite	30
○ Abwasser und Wasser sparen	Seite	41
○ Umweltfreundliche Schönheitsreparaturen (<i>kleine Reparaturen, zum Beispiel streichen</i>)	Seite	46
○ Umweltfreundlich renovieren (<i>neu machen</i>)	Seite	48
➤ Umweltfreundlich Einkaufen	Seite	51
○ Allgemeine Informationen	Seite	51
○ Umweltfreundlich mit Lebensmitteln umgehen	Seite	63
○ Umweltfreundlich für die Schule und für die Kita einkaufen	Seite	75
○ Umweltfreundlicher Einkauf von Elektrogeräten	Seite	79
○ Umweltfreundlich Online-Shoppen	Seite	83



➤ Müll vermeiden (<i>nicht machen</i>), verwerten (<i>benutzen</i>) und entsorgen (<i>weg tun</i>)	Seite 87
○ Allgemeine Informationen	Seite 87
○ Müll vermeiden	Seite 89
○ Müll verwerten	Seite 93
○ Müll richtig entsorgen	Seite 97
➤ Haushalt	Seite 99
○ Allgemeine Informationen	Seite 99
○ Umweltfreundlich kochen	Seite 115
○ Umweltfreundlich backen	Seite 121
○ Umweltfreundlich spülen	Seite 123
○ Umweltfreundlich sauber machen	Seite 130
➤ Kleidung und Umwelt	Seite 148
○ Allgemeine Informationen	Seite 148
○ Kleidung umweltfreundlich einkaufen	Seite 150
○ Kleidung umweltfreundlich pflegen	Seite 157
○ Kleidung umweltfreundlich weggeben	Seite 179
➤ Umweltfreundliche Körperpflege	Seite 180
○ Allgemeine Informationen	Seite 180
○ Müll vermeiden bei der Körperpflege	Seite 182
○ Wie geht umweltfreundliche Körperpflege	Seite 189



➤ Mobilität (<i>woanders hin kommen</i>)	Seite 199
○ Allgemeine Informationen	Seite 199
○ Verkehrsmittel und Umwelt	Seite 201
○ Reisen und Umwelt	Seite 234
➤ Freizeit und Umwelt	Seite 244
○ Allgemeine Informationen	Seite 244
○ Hobbys und Umwelt	Seite 246
○ Balkon, Terrasse und Garten	Seite 259
○ Picknick, Feiern und Feste	Seite 271
➤ Aktiv für den Umweltschutz	Seite 294
○ Ihr persönlicher CO ₂ -Fußabdruck (<i>wie viel CO₂ Sie machen</i>)	Seite 295
○ Kompensieren (<i>ausgleichen</i>) von CO ₂	Seite 295
○ Für den Umweltschutz einsetzen	Seite 298
➤ Stichwortverzeichnis (<i>Liste wichtiger Wörter mit Erklärungen und Seitenzahlen zum Finden im Text</i>)	Seite 301

Umweltfreundlich Wohnen



- Wie wir wohnen, hat einen großen Einfluss (*wirkt sehr*) auf die Umwelt.
- Wenn wir nur **wenig** beim Wohnen **ändern** (*anders machen*), können wir **viel für** die **Umwelt** tun.
- Und: Wir können dabei sogar (*auch*) noch **Geld sparen**.



Allgemeine Informationen



- **Luft** und **Wärme** in unserer Wohnung beeinflussen (*wirken auf*) unsere **Gesundheit** und unser **Wohlbefinden** (*ob wir uns gut fühlen oder nicht*).
- Wie viel wir heizen beeinflusst die Umwelt.
- **Heizen** kann bis zu 75 Prozent vom Energieverbrauch (*wie viel Energie wir verbrauchen als Strom, Gas, Kohle, Öl oder Kraftstoff*) von einem Privat-Haushalt ausmachen (*sein*).
Wenn wir richtig heizen, können wir viel Geld sparen und viel für die Umwelt tun.
- Zum richtigen Heizen gehört auch richtiges **Lüften** (*frische Luft in die Wohnung lassen*).
- Es gibt viele Möglichkeiten, im Alltag (*an jedem normalen Tag*) **Strom zu sparen**.
- Das geht einfach, ohne dass es für uns unbequem (*nicht mehr angenehm*) ist.
Das spart Geld und ist gut für die Umwelt.





- Alles **Wasser**, das wir verbrauchen, ist Trinkwasser von bester Qualität (*wie gut etwas ist*).
- Es gibt auch viele Möglichkeiten, Wasser zu sparen. Das geht einfach, ohne dass es für uns unbequem ist. Auch das spart Geld und ist gut für die Umwelt.



-
- Überlegen Sie, ob Ihre **Wohnung** die passende **Größe** für Sie und Ihre Familie hat.
 - Wenn Ihre Wohnung groß ist, kostet Sie das Heizen mehr Geld als bei einer kleineren Wohnung.



- Es ist schwer, eine andere Wohnung zu finden. Aber:
 - Vielleicht können Sie ein oder zwei Zimmer von Ihrer Wohnung an jemand anderen **vermieten**.
 - Vielleicht können Sie Ihre Wohnung mit jemandem **tauschen**.
Es gibt vielleicht eine Familie, die dringend eine größere Wohnung braucht.
Sie können vielleicht mit dieser Familie die Wohnung tauschen.

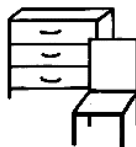


Die Wohnung umweltfreundlich einrichten



- Eine Wohnung müssen wir einrichten (*Möbel und andere Sachen in die Wohnung stellen*).
- Wenn wir **neue Sachen** für die Wohnung brauchen, können wir viel für die **Umwelt** tun.

Umweltfreundlich möblieren



➤ Es ist leicht, die Wohnung umweltfreundlich zu möblieren
(*Möbel aufstellen*).

➤ Wenn Sie **neue Möbel** brauchen:

- Wenn Sie sparen wollen, kaufen Sie qualitativ **gute** (*gut gemacht aus gutem Material*) Möbel. Qualitativ gute Möbel sind teurer. Aber: Diese Möbel halten viel länger (*gehen nicht so schnell kaputt*) als billige Möbel. Sie sparen viel Geld, weil Sie nicht so oft neue Möbel kaufen müssen.



- Sie können auch Möbel „**second hand**“ (*gebraucht*) kaufen. Solche Möbel sind heute modern und heißen „Vintage“. Sie können gebrauchte Möbel schön anstreichen (*anmalen*). Dann sind Ihre Möbel etwas ganz Besonderes.
- Oft können Sie gebrauchte oder kaputte Möbel leicht selber **reparieren**.
 - Sie können Schrauben bei wackeligen (*nicht mehr festen*) Möbeln fest ziehen (*drehen / machen*).
 - Sie können kleine Macken (*kaputte Stellen*) mit passendem Wachs füllen.
 - Sie können einen neuen Stoff auf einen Stuhl oder einen Sessel machen.
 - Sie können ein Möbelstück neu lackieren (*anmalen*).





- Kaufen Sie keine großen Möbel, zum Beispiel große Schränke.
Kombinieren (*nebeneinander oder übereinander stellen*) Sie **kleine** Möbel.



Wenn Sie umziehen, können Sie diese kleinen Möbel auch anders stellen.

Große Möbel passen vielleicht nicht in eine neue Wohnung, wenn Sie das nächste Mal umziehen.

- Kaufen Sie Möbel, die **schadstoffarm** (*wenig schädlich*) sind.
Und die **umweltverträglich** (*der Umwelt nicht schaden*) produziert werden.
Das ist besser für Ihre Gesundheit und die Umwelt.



-
- Wie erkennen Sie schadstoffarme und umweltverträgliche Möbel?

Es gibt besondere **Siegel** (*Zeichen*) für solche Möbel
Diese Siegel nennt man auch Label.



- Diese Label gibt es nur für Produkte, die geprüft wurden und die Anforderungen (*Regeln*) für diese Prüfung bestanden haben.
- Label für schadstoffarme und umweltverträgliche Möbel sind
 - der **Blaue Engel**,
 - das **FSC-Label**,
 - das **PEFC-Label**.



- Diese Label können Sie sich zum Beispiel auf diesen Internetseiten ansehen:

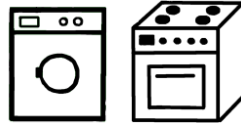
- <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/siegelkunde>
 - <https://www.siegelklarheit.de/home>
-



Tip

- Stellen Sie Ihre **Möbel nicht eng** an die **Außenwände** von Ihrer Wohnung.
Lassen Sie ein bisschen Platz zwischen der Wand und den Möbeln.
Ungefähr die Breite von 2 Fingern.
 - Die Luft kann in diesem Platz zirkulieren (*sich bewegen*).
 - Dann gibt es **weniger** Probleme mit **Schimmel** (*schwarze Stellen*) in Ihrer Wohnung.
Mehr zu Schimmel in der Wohnung können Sie auf Seite 31 lesen.
-
- Informationen zu **Lampen** finden Sie auf Seite 27.
 - Informationen zu **Elektrogeräten** finden Sie im nächsten Kapitel.

Elektrogeräte und Umwelt



- Sie können viel **Geld sparen**, wenn Sie sich vor dem Kauf von einem elektrischen Gerät gut informieren.
- Überlegen Sie, **wie groß** Ihre Elektrogeräte sein sollen.
Die Elektrogeräte sollten genau zu Ihrem Bedarf (*was Sie brauchen*) passen.
- Informieren Sie sich genau
 - über den Stromverbrauch,
 - über den Wasserverbrauch und den Stromverbrauch bei Waschmaschinen und Spülmaschinen.
- Noch mehr wichtige Informationen zum **Kauf** von Elektrogeräten finden Sie auf Seite 79.



Tip



Kühlschrank und Gefrierschrank



- Sie können viel Strom **sparen**, wenn Sie die Elektrogeräte in Ihrer Wohnung an den **richtigen Platz** stellen.

Tipp

- Der **Kühlschrank** und der **Gefrierschrank** sollten möglichst (*wenn es geht*) **nicht** stehen:
 - neben dem Backofen,
 - neben dem Herd,
 - neben der Spülmaschine,
 - neben der Heizung.

Dort ist es oft warm.

Diese Wärme würde den Kühlschrank und den Gefrierschrank aufwärmen.

Der Kühlschrank und der Gefrierschrank müssen dann mehr kühlen.

Das verbraucht mehr Strom und kostet mehr Geld.

- Ein guter Platz für den **Gefrierschrank** ist der Keller. Im Keller ist es meistens kälter. Der Gefrierschrank muss im Keller weniger kühlen.
- Der Kühlschrank und der Gefrierschrank müssen ihre **Abwärme** (*Wärme, die weg muss*) abgeben können. Deshalb muss die Luft hinter und über diesen Geräten zirkulieren (*sich bewegen*) können:
 - Den Kühlschrank und Gefrierschrank nicht direkt an die Wand stellen.
 - Nur wenig auf den Kühlschrank oder auf den Gefrierschrank stellen. Hinter den Geräten muss sich die Luft noch nach oben bewegen können.



- Wie Sie beim **Benutzen von** Ihren anderen **Elektrogeräten** Strom sparen können, können Sie auf der nächsten Seite lesen.
- Informationen zu **Lampen** finden Sie auf Seite 27.

Strom sparen und Öko-Strom



- Strom ist **teuer**.
Und: Ein **großer Teil** vom Strom wird **nicht umweltfreundlich** hergestellt.
Nur ein kleiner Teil von der Stromerzeugung (*Herstellen von Strom*) ist umweltfreundlich.
- Wenn Sie **Strom sparen**, ist das gut für Ihren Geldbeutel und für die Umwelt.
- Wenn Sie **Öko-Strom** kaufen, tun Sie noch mehr Gutes für die Umwelt.



Strom sparen ist umweltfreundlich



- Wenn Sie neue elektrische Gerät brauchen, kaufen Sie **energieeffiziente** (*nutzen den Strom besonders gut*) **Geräte**.
- Mehr Informationen zum Kauf von Elektrogeräten finden Sie auf Seite 79.





- Schalten Sie alle Geräte ab, die Sie nicht benutzen.
Das heißt: Trennen Sie das Gerät vom Strom.
- Das **Abschalten** geht mit dem Ein-Aus-Schalter.
Oder: Über eine schaltbare Steckdose,
in die Sie den Stecker von Ihrem Gerät stecken.
- Achtung: „**Stand by**“ (*angeschaltet zum schnellen Starten*)
ist nicht das Gleiche wie ausschalten.
„Stand by“ verbraucht Strom, mehr Strom als Sie denken.
Deshalb ist es wichtig, die Geräte richtig auszuschalten.

Tipp



Beim Fernsehen Strom sparen



- **Schalten** Sie Ihren Fernseher richtig **aus**,
wenn Sie nicht fernsehen.
Der Fernseher sollte nicht auf „Stand by“ sein.
Dann ist er noch an und verbraucht Strom.
- Probieren Sie, ob Sie die **Helligkeit von Ihrem Fernseher**
(*wie hell das Bild ist*) etwas reduzieren (*kleiner machen*) können.
Dann verbraucht der Fernseher weniger Strom.
- Lassen Sie Ihren Fernseher nur **laufen**, wenn Sie **zuschauen**.

Tipp

Beim Benutzen vom Smartphone und vom Computer Strom sparen



- Ziehen Sie alle **Ladegeräte aus der Steckdose**,
wenn Sie die Ladegeräte nicht brauchen..
- Ladegeräte verbrauchen Strom, wenn sie in
der Steckdose stecken.
Auch wenn kein Akku geladen wird.

Tipp





- Ihr Smartphone, Ihr Laptop und Ihr Fernseher brauchen viel Strom.
Vor allem, wenn Sie viel im **Internet** surfen (*Seiten im Internet ansehen*) und **Streaming**-Dienste benutzen (*ansehen von Videos oder hören von Musik, die zur gleichen Zeit über das Internet übertragen werden*).



- Sie sparen Strom und Geld, wenn Sie überlegen:
 - Muss ich immer online (*im Internet*) sein oder ist es besser, manchmal eine Pause zu machen?
 - Welche Musik will ich wirklich hören?
 - Welchen Film will ich wirklich sehen?



- Schalten Sie Ihr **Smartphone aus**, wenn Sie es nicht brauchen, zum Beispiel nachts.



- Schalten Sie **WLAN, Bluetooth** und **Datenverkehr** bei Ihrem Smartphone nur an, wenn Sie diese benutzen (*gebrauchen*) wollen.
Das spart viel Strom und bringt Ihnen mehr Ruhe.
- Wenn Sie eine Pause am **Laptop** machen, gehen Sie auf „Energiesparen“.
Das spart mehr Energie als ein Bildschirmschoner (*Bild für eine Pause*).
- Fahren Sie Ihren Laptop herunter, wenn Sie ihn für mehrere Stunden nicht brauchen.
- Probieren Sie, ob Sie auch mit weniger **Helligkeit** am **Bildschirm** von Ihrem Laptop oder von Ihrem Smartphone gut arbeiten können.
- Schalten Sie alle **Energiespar-Optionen** (*Energiespar-Möglichkeiten*) an Ihrem Computer ein.





- **Schalten** Sie alles **aus**, was Sie gerade (*jetzt*) nicht brauchen:
 - **Programme** mit hohem Stromverbrauch,
 - die **Tastaturbeleuchtung**,
 - den **Drucker** und den Scanner, zum Beispiel über eine schaltbare Steckdose.
- Stellen Sie Ihren **Router** so ein, dass nachts das WLAN ausgeht.
Sie können das WLAN jederzeit wieder anstellen, wenn Sie es nachts einmal brauchen.

Im Badezimmer Strom sparen



- Stellen Sie Ihre **elektrische Zahnbürste** nur 1 bis 2 Mal in der Woche in die Ladeschale.
Ziehen Sie das Kabel von der Ladeschale aus der Steckdose, wenn Sie nicht laden.
- Besonders viel Strom braucht ein **Föhn**.
Lassen Sie Ihre Haare möglichst an der Luft trocken.
Das ist auch gesünder für Ihre Haare und Ihre Kopfhaut.

Tipp

Beim Kühlen Strom sparen



- Sie können Strom und Geld sparen, wenn Sie richtig mit Ihrem **Kühlschrank** und Ihrem **Gefrierschrank** arbeiten.
- **Öffnen** Sie Kühlschränke und Gefrierschränke immer nur **kurz** und schließen Sie diese wieder richtig.
- **Sortieren** Sie die Lebensmittel in Ihrem Kühlschrank und in Ihrem Gefrierschrank.
Dann finden Sie das Gesuchte (*was Sie suchen*) schneller.

Tipp





- Wenn Sie eine **Feier** haben, müssen Sie den Kühlschrank weniger oft öffnen:
 - Wenn Sie die **Getränke** im Sommer in einem Eimer Wasser kühlen.
 - Wenn Sie die Getränke im Winter auf dem Balkon stellen.
 - Lassen Sie warmes **Essen** immer erst auf Raumtemperatur **abkühlen**.
Stellen Sie es erst dann in den Kühlschrank oder in den Gefrierschrank.
 - **Decken** Sie Lebensmittel im Kühlschrank und im Gefrierschrank immer gut **ab**.
Dann bildet sich weniger Eis im Kühlschrank und im Gefrierschrank.
 - Nehmen Sie zum **Einkaufen** von gefrorenen Lebensmitteln eine **Kühltasche** mit.
Dann werden die Lebensmittel nicht warm, bevor Sie diese Lebensmittel in Ihren Gefrierschrank legen.
 - Lassen Sie **Gefriersachen** im Kühlschrank **auftauen**.
Dann kühlen die auftauenden Gefriersachen ihren Kühlschrank. Der Kühlschrank braucht dann weniger Strom.
-
- Die **Temperaturen** von Ihrem Kühlschrank und von Ihrem Gefrierschrank brauchen nicht sehr tief zu sein.
Ihre Lebensmittel bleiben frisch, wenn Sie die Geräte so einstellen:
 - den **Kühlschrank** auf **7 °C** (*Grad Celsius*),
 - den **Gefrierschrank** auf **-18 ° C**.Dann sparen Sie viel Strom.

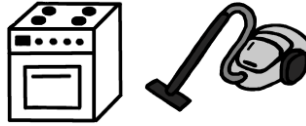




Tip

- Wenn Sie längere Zeit im **Urlaub** sind:
 - **Verbrauchen** Sie möglichst alle **Lebensmittel** aus Ihrem Kühlschrank.
 - Stellen Sie Ihren Kühlschrank auf die niedrigste Stufe. Er braucht nicht viel zu kühlen.
 - Am besten stellen Sie den Kühlschrank **aus**.
Machen Sie die **Kühlschranktür auf**.
Legen Sie etwas vor die Tür, damit die Tür nicht zufallen kann.
Der Kühlschrank muss offen bleiben, sonst schimmelt der Kühlschrank.
Mehr Informationen zu Schimmel finden Sie auf Seite 31.
- **Tauen** (*austräumen und warm werden lassen, damit das Eis zu Wasser wird*) Sie Kühlschränke und Gefrierschränke regelmäßig ab.
Wenn Sie einen Balkon oder eine Terrasse haben:
Sie können vielleicht im Winter abtauen, wenn es kalt ist.
Dann können Sie Ihre Gefriersachen nach draußen stellen und sie bleiben gefroren.
- Tauschen Sie kaputte **Dichtungen** an den Türen von Kühlschränken und von Gefrierschränken schnell aus.
Sonst müssen der Kühlschrank und der Gefrierschrank mehr arbeiten.
Warten Sie nicht.
Denn Sie müssen die Dichtungen auf jeden Fall (*muss sein*) tauschen.
- Stellen Sie Kühlschränke und Gefrierschränke an einen **kühlen Platz**.
Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 18.

Im Haushalt Strom sparen



- Wenn Sie Wasser für Tee oder Kaffee erhitzen (*heiß machen*), benutzen Sie einen **Wasserkocher** (*Gerät, um Wasser heiß zu machen*).
Das geht schneller als mit einem Kochtopf oder einem Wasserkessel (*spezieller Topf ähnlich wie eine Kanne*) auf dem Herd. Und: Es spart viel Strom und Geld.
 - So sparen Sie Strom, wenn Sie Ihren Kaffee mit der **Kaffeemaschine** kochen:
 - Schalten Sie Ihre Kaffeemaschine **aus**, wenn der Kaffee fertig ist.
 - Füllen Sie den Kaffee in eine **Isolierkanne** oder tun Sie eine **Wärmehaube** (*Mütze für eine Kanne*) über die Kaffeekanne.
-
- Mehr Informationen zum **Energiesparen im Haushalt** finden Sie
 - für das Kochen auf Seite 115,
 - für das Backen auf Seite 121,
 - für das Spülen auf Seite 123,
 - für das Waschen auf Seite 158.

Tipp

Beim Heizen und beim warmen Wasser Strom sparen



- Benutzen Sie eine passende Zeitschaltuhr (*schaltet bei den eingestellten Zeiten ein und aus*) für **Warm-Wasser-Boiler** (*Heißwasser-Bereiter*), die mit Strom arbeiten.
Wenn Sie schlafen, brauchen Sie kein warmes Wasser.
- Die **Umwälzpumpe** (*Pumpe, die das Wasser bewegt*) können Sie bei vielen Heizungen automatisch **nachts ausschalten lassen**.

Tipp





- Die Umwälzpumpe von Ihrer Heizung können Sie ausschalten, wenn Sie im Frühjahr und Sommer nicht heizen.
-

- Diese Geräte brauchen viel Strom und sind teuer:

- **Klimaanlagen** (*machen / halten eine eingestellte Temperatur*),
- **Ventilatoren** (*bewegen die Luft*),
- **Luftkühler und Klimageräte** (*kühlen die Luft*),
- **Heizlüfter** (*heizen die Luft*),
- **elektrische Heizungen**.



- Vielleicht brauchen Sie diese Geräte nur noch wenig oder gar nicht mehr:

- Wenn Sie richtig heizen (siehe Seite 36).
- Wenn Sie richtig lüften (siehe Seite 33).
- Wenn Sie im Sommer beschatten (*Schatten machen*).
Dann können Sie viel Strom sparen.



- Stellen Sie Ihre **Klimaanlage** im Sommer nicht kälter als 25 °C ein.

Das ist eine Temperatur, bei der man sich noch gut fühlt.

- Achtung: Sie werden bei Hitze schneller krank:
Wenn Sie aus einem gekühlten Raum mit weniger als 25 °C nach draußen gehen.



- Denken Sie daran:
Wenn Sie eine Klimaanlage benutzen,
müssen alle **Fenster** in Ihrer Wohnung **geschlossen** sein.
-

- **Ventilatoren** kühlen nicht.
Aber: Im Luftstrom (*Luft, die sich bewegt*) von einem Ventilator kann der Körper die Wärme besser abgeben (*weggeben*).





- **Luftkühler** und **Klimageräte** müssen Ihre Wärme nach draußen abgeben.
Viele dieser Geräte geben ihre Wärme über einen Schlauch nach draußen ab.
Dazu müssen Sie das Fenster ein bisschen öffnen.
Durch das geöffnete Fenster kommt wieder warme Luft In das Zimmer.
Diese warme Luft muss auch wieder gekühlt werden.
- **Heizlüfter** und **elektrische Heizungen** heizen nicht wirkungsvoll (*gut*).
Heizen mit der normalen **Heizung** in Ihrer Wohnung ist besser und **billiger**.

Bei Lampen Strom sparen



- Machen Sie das **Licht** nur in den Zimmern an, in denen Sie sich aufhalten (*wo Sie sind*).
- Machen Sie **Energiesparlampen** aber nur aus, wenn Sie länger aus dem Zimmer gehen.
Energiesparlampen gehen schneller kaputt, wenn sie noch warm sind und dann wieder angeschaltet werden.
- Achten Sie beim Kauf von Lampen auf die Energieeffizienz (*wie gut der Strom zu Licht wird*).
- Kaufen Sie nur **Lampen** mit der **Energieeffizienz-Klasse A**.
Das sind:
 - **Energiesparlampen** (*energiesparende Lampe*),
 - **Leuchtstoffröhren** (*energiesparende Lampe, meist lang*),
 - **LED** (Leuchtdioden, *besondere Form von Lampen, die besonders viel Energie spart*).

Tip





- Halogenlampen (*Glühlampe, die viel Energie verbraucht*) brauchen mehr Energie für die gleiche Helligkeit als Energiesparlampen und LED.
-

- Achtung: Energiesparlampen enthalten (*haben*) giftige Stoffe.

Sie müssen vorsichtig sein, wenn eine **Energiesparlampe kaputt** geht:



Tipp

- Nur eine Person räumt die Scherben auf. Alle anderen Personen und Haustiere verlassen (*gehen weg*) das Zimmer.
 - **Lüften** Sie das Zimmer gut.
 - Ziehen Sie **Einmalhandschuhe** an.
 - Sammeln Sie vorsichtig große **Scherben in ein Glas**, für das Sie einen Deckel haben.
 - Schieben Sie kleine Scherben mit Papier oder **Pappe** zusammen. Tun Sie die Scherben, das Papier und die Pappe in das Glas.
 - Scherben auf Teppichen oder Textilien (*Sachen aus Stoff*) können Sie mit einem **Klebeband** wegmachen. Das Klebeband tun Sie auch in das Glas.
 - Tun Sie die gebrauchten Handschuhe in das Glas. Machen Sie das **Glas fest zu**.
 - Energiesparlampen dürfen nicht in den Hausmüll. Energiesparlampen müssen in einen **besonderen Abfall** (*Müll*). Bringen Sie das Glas möglichst bald zu einer **Sammelstelle**.
 - Ihr **Abfallwirtschaftsbetrieb** (*Firma für die Müllabfuhr*) informiert Sie über Sammelstellen.
-



Tipp

- Unsere Tipps für die Beleuchtung auf dem **Balkon** oder im **Garten**:
 - Benutzen Sie **Solarlampen**.
Diese Lampen machen ihren Strom aus Sonnenlicht.
 - Wenn Sie keine Solarlampen benutzen wollen, nehmen Sie **LED-Lampen**.
LED-Lampen verbrauchen wenig Strom.
 - Wenn Ihre Beleuchtung Strom verbraucht:
Schalten Sie die Beleuchtung **nachts aus**, am besten mit einer Zeitschaltuhr.

Öko-Strom



- „**Öko**“ ist die Abkürzung von „**ökologisch**“.
Ökologisch heißt: gut für die Umwelt.
- **Öko-Strom** wird auch grüner Strom oder Naturstrom genannt.
Öko-Strom wird produziert aus:
 - Sonne,
 - Windkraft,
 - Biogas (*Gas aus Pflanzen oder Abfällen von Tieren*)
 - und ökologischer (*umweltfreundlicher*) Wasserkraft.
- Wenn Sie Öko-Strom kaufen, unterstützen Sie die umweltfreundliche Stromerzeugung (*Herstellen von Strom*).
Das ist gut für die Umwelt.



-
- Bekommen Sie schon **Öko-Strom**? – Nein?
Dann informieren Sie sich, ob Öko-Strom bei Ihnen mehr als normaler Strom kostet.



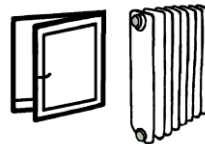


Tipp

- Schauen Sie bei **Vergleichsportalen** (*Internetseiten, die Preise vergleichen*) nach. Solche Vergleichsportale finden Sie, wenn Sie in Ihre Suchmaschine die Wörter „Vergleichsportal Stromanbieter“ eingeben (*schreiben*).
 - Schauen Sie auf mindestens 2 Vergleichsportalen:
 - Nach verschiedenen Anbietern.
 - Wie der Strom erzeugt wird.
 - Nach Preisen, am besten nach Preisen ohne Rabatte (*Ermäßigungen / Gutschriften*).
 - Nach der Laufzeit vom Vertrag.
 - Vielleicht wechseln Sie dann zu Ökostrom. Das **Wechseln** geht leicht über ein Vergleichsportal.
-
- Es gibt mehrere **Siegel** (*Zeichen*) für **Öko-Strom**.
 - Stromanbieter mit dem **OK-Power-Siegel** produzieren 100 Prozent Öko-Strom zu fairen (*gerechten*) Bedingungen.
 - Mehr zu den Strom-Siegeln finden Sie im Internet: <https://www.strom-magazin.de/info/oekostrom-zertifikatesiegel/>



Umweltfreundlich lüften und heizen



- Gute, frische **Luft** und eine angenehme (*zum gut Fühlen*) **Temperatur** in Ihrer Wohnung sind wichtig für Ihre **Gesundheit** und Ihr Wohlbefinden (*gut fühlen*).



- Lüften und heizen ist auch wichtig für Ihre Wohnung. Wenn Sie nicht richtig lüften und heizen, kann sich Schimmel an den Wänden und an den Zimmerdecken bilden.
- **Schimmel** sind schwarze Stellen. Schimmel finden Sie oft in den Ecken an Außenwänden von Ihrer Wohnung, vor allem hinter Möbeln.
- Schimmel sind mikroskopisch (*nur mit dem Mikroskop sichtbar*) kleine Pilze. Oft riecht es in Wohnungen mit Schimmel so wie in einem feuchten Keller.
- Schimmel verbreitet (*woanders hinkommen*) sich über Sporen (*Samen von Pilzen*). Das ist das Schwarze, das Sie sehen können.
- Die Sporen von Schimmel sind schlecht für Ihre Atemwege und Ihre Lunge. Die Atemwege sind die Nase, die Bronchien und der Rachen.
- Empfindliche Menschen, besonders Kinder können durch Schimmel Allergien, schlimmen Husten und Atemprobleme bekommen.
- **Schimmel** in der Wohnung kommt:
 - Oft durch **falsches Lüften**.
 - Oft durch **falsches Heizen**.
 - Manchmal durch **feuchte Wände** in der Wohnung.
- Achtung: Schimmel entsteht (*kommt*) nicht nur an Wänden.





Schimmel entsteht **überall**, wo **Feuchtigkeit** (*wenig Wasser*)

ist und nicht trocknen kann. Zum Beispiel:

- In der geschlossenen Waschmaschine.
- In ausgestellten Kühlschränken, wenn die Tür vom Kühlschrank zu ist.
- In zu früh geschlossenen Trinkflaschen oder Dosen.
- In Sporttaschen mit feuchter Kleidung.



- Lassen Sie immer alle feuchten Sachen **gut trocknen**,

Tipp

- bevor Sie diese Sachen aufräumen.
- Wie Sie Ihre Möbel stellen können, um Schimmel zu vermeiden (*nicht zu bekommen*), lesen Sie auf Seite 17.

- Sie können die **Luftfeuchtigkeit** (*Feuchtigkeit / kleine Wassertropfen in der Luft*) in Ihrer Wohnung mit einem einfachen Hygrometer (*Gerät zum Messen von Feuchtigkeit*) messen.

Tipp

Ein Hygrometer können Sie in einem Baumarkt kaufen.

- Die Luftfeuchtigkeit im Wohnzimmer und in den Kinderzimmern soll 30 bis 65 Prozent sein.

- Wenn es **sehr warm** in Ihrer Wohnung ist, ist die Luft meistens sehr trocken.



- Sehr **trockene Luft** ist auch nicht gut für Ihre Atemwege. Dann bekommen Sie schneller eine Erkältung.

- Wenn Sie richtig lüften und heizen können Sie viel **Geld sparen**.



Und: Es ist gut für Ihren Geldbeutel und die Umwelt.

- Wussten Sie, dass Sie durch richtiges Heizen am meisten Geld im Haushalt sparen können?



Umweltfreundlich lüften



- Achtung: **Lüften** und **heizen** Sie **nicht gleichzeitig**.
Wenn Sie lüften, stellen Sie die Heizkörper aus.
- So lüften Sie **richtig**:
 - Machen Sie „**Stoßlüftung**“. Das heißt:
 - Öffnen Sie **alle Fenster** möglichst **weit** (*groß*).
 - Öffnen Sie auch die Zimmertüren in der Wohnung.Dann kommt schnell viel frische Luft in Ihre Wohnung.
Ihre Wohnung verliert in der kurzen Zeit nur wenig Wärme.
 - Mindestens **3 Mal am Tag** sollten Sie Stoßlüftung machen, am besten:
 - Morgens, bevor Sie wieder heizen oder zur Arbeit gehen.
 - Mittags oder wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen, bevor Sie die Heizkörper höher drehen.
 - Abends vor dem Schlafen-gehen.
 - Wenn Sie und Ihre Familie den **ganzen Tag zuhause** sind, lüften Sie **5 Mal am Tag**.
 - **Lüften** Sie zusätzlich (*mehr*) immer, wenn es in der Wohnung mehr Feuchtigkeit oder starke Gerüche gibt. Zum Beispiel:
 - Beim Kochen.
 - Wenn Sie die fertige Spülmaschine öffnen.
 - Beim Duschen und Baden.
 - Beim Putzen.
 - Wenn viele Menschen in der Wohnung sind.
 - Wenn Sie Wäsche in der Wohnung trocknen.
 - Wenn Sie mit Sachen arbeiten, die stark riechen oder Lösungsmittel (*bestimmte chemische Stoffe, zum Beispiel in Farben und Kleber*) enthalten (*drin sind*).





- Wenn Ihre Dunstabzugshaube beim Kochen an ist.
 - Wenn Sie mit Gas heizen oder kochen.
 - Wenn in Ihrem Kamin ein Feuer brennt.
- **Lüften** Sie viel, wenn Sie **renovieren** oder neue **Möbel gekauft** haben.
- Lüften Sie immer **alle Zimmer** in Ihrer Wohnung.
Auch die Zimmer, die Sie nicht benutzen.



➤ So sollten Sie **nicht** lüften:

- Lassen Sie die **Fenster nicht lange gekippt** (*nur wenig offen*).
- Es kommt nur wenig frische Luft ins Zimmer. Aber:
- Die Wände werden **im Winter kalt**.
Die Wohnung verliert viel Wärme.
Die Gefahr von Schimmelbildung steigt (*wird größer*).
 - **Im Sommer** kommt **Wärme in die Wohnung**.



➤ So kommt im **Sommer** die Hitze nicht in Ihre Wohnung:

- Wenn es **draußen wärmer** als drinnen ist,
schließen Sie die **Fenster**.
- Wenn es **draußen kühler** (*kälter*) als drinnen ist,
öffnen Sie alle Fenster und Zimmertüren zum Lüften.
- Wenn Sie möglichst viel in der **Nacht** oder früh morgens
lüften.
- Wenn Sie Ihre Fenster gut **beschatten** (*Schatten machen*),
damit die Sonne nicht in Ihre Wohnung scheinen kann:
- Lassen Sie Ihre **Rollläden** (*außen am Fenster*) herunter.
 - Lassen Sie **Rollos** (*innen am Fenster*) herunter.
 - Ziehen Sie die **Gardinen** zu.
 - Machen Sie mit **Sonnenschirmen** Schatten auf
Ihrem Balkon oder auf Ihrer Terrasse.





- Spannen Sie ein **Sonnensegel** auf.
- Fahren Sie die **Markise** (*Sonnendach*) aus.

- Mit Beschatten und richtigem Lüften bleibt Ihre **Wohnung kühler**.
Dann brauchen Sie diese Geräte weniger oder
Vielleicht gar nicht mehr:
- Ihre Klimaanlage,
 - Ihren Ventilator,
 - Ihren Luftkühler.
- Das spart viel Strom und Geld.
Und es ist gut für die Umwelt.



- Achtung:
Das Lüften von Ihrem **Keller** ist anders als
das Lüften von Ihrer Wohnung.
- **Schließen** Sie die Fenster, wenn es **draußen wärmer** ist als in Ihrem Keller.
Das heißt die Fenster sind zu:
 - am Tag im Sommer und im Frühling,
 - bei großer Hitze auch nachts .Sonst wird Ihr Keller feucht.
Und es kann sich Schimmel bilden.
 - Nur wenn **viel Feuchtigkeit** im Keller entsteht,
sollten Sie bei Hitze draußen den Keller kurz lüften.
 - Den Keller können Sie **mehr lüften**,
wenn es **draußen kälter** ist:
 - nachts,
 - im Herbst und im Winter.
 - Bei **großer Kälte** sollten Sie den Keller nicht so viel lüften.
Sonst wird der Fußboden im Erdgeschoss kalt.
Und Sie müssen im Erdgeschoss mehr heizen.



Umweltfreundlich heizen



- Wenn Sie Ihre Wohnung viel heizen, damit es sehr warm ist: Das kostet Sie viel Geld und ist nicht gut für Ihre Gesundheit. Sie werden dann schneller krank.
- Nur mit richtigem Lüften können Sie schon viel **Heizkosten** (*Geld für das Heizen*) sparen und viel für die Umwelt tun. Noch mehr Heizkosten sparen Sie mit unseren Tipps.

- Sie **frieren** schnell, wenn Sie sitzen und sich wenig **bewegen**.
Und: Ohne Bewegung frieren Sie auch bei höheren Temperaturen im Zimmer.
Durch Bewegung wird Ihnen schneller warm, als wenn Sie mehr heizen.
- Im Winter ziehen Sie oft einen **Pullover** oder eine **Jacke** unter Ihrem Mantel an.
Den Pullover oder die Jacke können Sie auch in Ihrer Wohnung tragen (*an haben*).
Dann brauchen Sie sich nicht so oft umzuziehen.
Und: In einem kurzärmeligen T-Shirt frieren Sie besonders schnell.

- Der Rat von Experten (*Menschen, die sehr viel über etwas wissen*) für das **Heizen** von Ihrer **Wohnung** ist:
 - im Wohnzimmer, Kinderzimmer und Arbeitszimmer: 20 bis 21 °C (*Grad Celsius*),
 - im Schlafzimmer: 16 bis 18 °C,
 - im Flur: 15 °C,
 - in der Küche: 18 °C,
 - im WC: 16 bis 18 °C,
 - im Badezimmer: 20 bis 23 °C kurz vor dem Duschen oder Baden.





20 °C ist ungefähr Stufe 3 am Thermostat (*regelt automatisch die Temperatur*) an Heizkörpern.

- **Kälter** sollten die Zimmer **nicht** sein.
Sonst bildet sich schneller Schimmel an den Wänden.
Mehr zu Schimmel können Sie auf Seite 31 lesen.



- Denken Sie daran:
Jedes Grad **mehr** an **Temperatur** in Ihrer Wohnung kostet Sie ungefähr 6 Prozent **mehr** an **Heizkosten**.



- Kaufen Sie ein **Thermometer** und kontrollieren Sie die Zimmertemperatur.
Dann können Sie die Heizung leicht auf die richtige Temperatur einstellen.

- **Nachts** und wenn Sie **nicht zuhause** sind, brauchen Sie nicht so viel zu heizen.



- Die Temperatur kann **2 °C niedriger** (*weniger*) sein.
- Lüften Sie morgens oder wenn Sie nach Hause kommen.
Nach dem Lüften heizen Sie wieder auf die normale Temperatur.
Ihre Wohnung wird dann schnell warm.
Und die Luft in Ihren Zimmern ist frisch.
- Es ist nicht gut, die Heizung für wenige Stunden ganz abzustellen.
Sie müssen mehr heizen, um wieder eine angenehme Temperatur zu erreichen (*hinkommen*).

- Achtung: **Zimmer** müssen auch ein bisschen **geheizt** werden, wenn Sie **nicht benutzt** werden.
Sonst bildet sich schnell Schimmel in diesen Zimmern.



- **Schließen** Sie nach dem Lüften die Türen von **wenig geheizten Zimmern** wieder.
Sonst verlieren Sie viel warme Luft aus den geheizten Zimmern..





Die Feuchtigkeit der warmen Luft schlägt sich (*bildet kleine Tröpfchen*) an den kalten Wänden vom Zimmer nieder. Es bildet sich schnell Schimmel an den kalten Wänden.

- In Wohnungen ohne Fußbodenheizung bekommen Sie leicht **kalte Füße**.

Dagegen hilft mehr Heizen nicht.

Denn: Die wärmste Luft ist immer oben im Zimmer.

Unten ist die Luft immer kälter.



- In Hausschuhen oder dicken Socken bleiben Ihre Füße besser warm.

Tipp

Noch wärmer bleiben Ihre Füße, wenn Sie sich öfter bewegen.

- So können sie noch mehr Heizkosten sparen:

Tipp

- Wenn die **Heizkörper frei** sind. Das heißt:

- Es hängen keine Gardinen über die Heizkörper.
- Es stehen keine Möbel vor den Heizkörpern.

Dann kann die warme Luft sich besser im Zimmer verteilen.

- Wenn Sie die **Türen** von den geheizten Zimmern immer **schließen**, verlieren die geheizten Zimmer weniger Wärme.

- Wenn Sie die **Heizkörper** am Anfang vom Winter **entlüften** (*Luft heraus lassen*).

Entlüften Sie auch, wenn der Heizkörper gluckert (*Geräusch von Wasser macht, zum Beispiel von einem Bach*).

Für das Entlüften gibt es einen speziellen **Schlüssel**.

Diesen Schlüssel bekommen Sie von Ihrem Hausmeister oder Vermieter.

Er kann Ihnen auch zeigen, wie Sie die Heizung entlüften.

Entlüftungsschlüssel können Sie auch im Baumarkt kaufen.

- Wenn Sie **Dichtband** (*ein besonderes, dickes Klebeband*) in Ihre Fensterrahmen und Türrahmen kleben, kann keine kalte Luft durch die geschlossenen Fenster und Türen hereinkommen.





Tip

- Wenn Sie einen **Zugluft-Stopper** (*meistens eine Rolle aus Stoff*) vor Ihre Tür legen, kann keine kalte Luft unter der Tür in das Zimmer kommen.
- Wenn Sie die **Heizkörper** etwa 1 Stunde vor dem Schlafen-gehen **herunter drehen**.
- Bei Wohnungen oder Häusern mit **offenen Fluren** (*ohne Wand zu einem Zimmer*) oder mit einer offenen Treppe: Bringen Sie an der Decke **Gardinen** an, die Sie im Winter zuziehen.
Dann geht die Wärme nicht in den Flur oder ins Treppenhaus weg.
- Schließen Sie bei **Dunkelheit** (*wenn es dunkel ist*) die **Rollläden** und Gardinen.
Denn über die Fenster verlieren Sie 20 Prozent Wärme.
- Lassen Sie Ihre Heizung 1 Mal im Jahr **warten** (*vom Handwerker kontrollieren*).

Beim warmen Wasser sparen



- Warmes Wasser wird von der Heizung in einem Warm-Wasser-Boiler (*Vorrat für warmes Wasser*) erwärmt (*warm gemacht*) und warm gehalten.
Oder warmes Wasser wird direkt von einem Durchlauf-Erhitzer (*Heizgerät, durch das das Wasser durch läuft*) erwärmt.
- Die **Temperatur** vom **warmen Wasser** können Sie oft selber einstellen.
Für private Haushalte reichen meistens 60 °C.





- Einmal im Jahr sollten Sie aus hygienischen (*Sauberkeit*) Gründen das Wasser im Boiler oder Erhitzer für wenige Stunden auf über 60 °C erhitzen.
-
- So sparen Sie Energie bei **warmem Wasser**:
 - Stellen Sie die **Warmwasserpumpe** über Nacht aus.
 - Verwenden Sie Wasser sparende **Wasserhähne** und **Duschköpfe**.
 - Mehr zum Sparen von Wasser finden Sie auf Seite 41.

Tipp



Öko-Gas

- **Ökologisches** (*umweltfreundliches*) **Gas** ist gut für die Umwelt.
- **Öko-Gas** nennt man Gas, das klimaneutral ist. **Klimaneutral** heißt, dass es nicht zur Erwärmung der Erde beiträgt (*nichts dazu tut*).
Der Begriff (*Wort*) Öko-Gas sagt nichts darüber, woher das Gas kommt.
- Es gibt verschiedene Öko-Gase:
 - „**Klima-Gas**“ besteht (*ist*) zu 100 Prozent aus Erdgas. Es enthält (*hat*) kein reines Bio-Gas.
 - **Reines Bio-Gas** ist Gas, das aus Pflanzen oder Abfällen produziert wird.
- Die Anbieter von **Klima-Gas gleichen** (*aufheben, wegmachen*) das beim Verbrennen von Erdgas entstandene **CO₂** durch die Unterstützung (*Geld geben*) von Umweltschutz-Projekten **aus**. Mehr Informationen zum Ausgleichen von CO₂ durch Umweltschutz-Projekte finden Sie auf Seite 296.



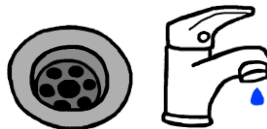


- Gasanbieter dürfen ihr Gas „**Bio-Gas**“ nennen, auch wenn es nur **ein bisschen reines Bio-Gas** enthält. Ein „Bio-Gas“ enthält oft nur 5 oder 10 Prozent reines Bio-Gas. Der Rest ist Erdgas.
- Nur wenige Gasanbieter verkaufen 100 Prozent reines Bio-Gas.
- Wenn Sie einen neuen Vertrag mit einem Gasanbieter (*Firma für Gas*) abschließen wollen: **Informieren** Sie sich genau, **wie viel reines Bio-Gas** in dem Gas von einem Gasanbieter ist.



Tip

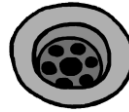
Abwasser und Wasser sparen



- **Trinkwasser** ist lebenswichtig und **wertvoll** (*hat einen großen Wert*).
- Trinkwasser muss aufwändig (*mit viel Arbeit*) aufbereitet (*für das Trinken fertig gemacht*) werden. Deshalb ist Trinkwasser teuer.
- Wenn wir zu **viel** Trinkwasser **verbrauchen**, ist das **nicht gut für die Umwelt**. Das Wasser fehlt im Boden (*in der Erde*) und in Flüssen. Und: Das meiste Trinkwasser wird durch unseren Gebrauch schnell zu Abwasser.



Abwasser sparen



- **Abwasser** ist **verschmutztes** (*schmutziges*) **Wasser**.
 - Abwasser muss aufwändig **gereinigt** werden, bevor es wieder zurück in die Natur geleitet werden (*über Rohre fließen*) kann.
Aber: Das Abwasser kann oft **nicht vollständig** (*ganz*) gereinigt werden.
 - Es gibt Stoffe, die im Abwasser bleiben.
Diese Stoffe **belasten** (*verschmutzen, schädigen*) die **Umwelt**.
 - Das **Abwasser** zu reinigen, ist **teuer**.
 - Auf Ihrer Wasserrechnung sehen Sie:
 - Sie bezahlen für das frische Trinkwasser.
 - Und: Sie bezahlen extra (*noch einmal*) für das Abwasser.
 - Wenn Sie **Wasser sparen**, sparen Sie 2 Mal Geld.
Und: Es ist gut die Umwelt.
-
- Denken Sie daran:
In das **Abwasser** gehören **nicht** (*soll nicht hinein*):
 - Öl und Fett,
 - Reste vom Essen,
 - Medikamente,
 - Haushaltsreiniger,
 - Damenbinden und Tampons.





Wasser sparen



- Ein Haushalt verbraucht mehr als die Hälfte von seinem Wasser für die Körperpflege und Toilettenspülung.

Im Bad Wasser sparen



- Kurzes **Duschen** verbraucht weniger Wasser als **Baden** in der Badewanne.
Aber: Wenn Sie lange duschen, verbraucht ein Bad weniger Wasser.
- Stellen Sie das Wasser ab:
 - Wenn Sie sich **einseifen** (*Seife auf den Körper machen*).
 - Wenn Sie Ihre Haare **schanponieren** (*Schampon auf die Haare tun*).
- Ein **Wasserspar-Duschkopf** (*besondere Brause an der Dusche*) spart Wasser, ohne dass das Duschen anders wird.
- Lassen Sie das Wasser nicht die ganze Zeit laufen, wenn Sie die **Zähne putzen**.
- Benutzen Sie möglichst (*wenn es geht*) oft die Wasserspartaste oder die Stopptaste an Ihrer **Toilettenspülung**.

Tipp

Im Haushalt Wasser sparen



- Im Haushalt können Sie viel Wasser sparen.
- **Spülen** Sie möglichst nicht mit der Hand, wenn Sie eine Spülmaschine haben.
- Spülen Sie möglichst **wenig** unter **fließendem Wasser**, wenn Sie mit der Hand spülen.

Tipp





Tip

Das ist besser:

- Lassen Sie Wasser in das Waschbecken laufen.
Spülen Sie in diesem Wasser.
- Lassen Sie dann nur ganz wenig frisches Wasser über das Geschirr laufen, um die Reste vom Spülwasser abzuspülen.

- Wenn Sie Töpfe **vorspülen**:
Sie brauchen weniger Wasser, wenn Sie das Wasser von einem saubereren Topf weiter für einen schmutzigeren Topf benutzen.
- Tipps zum Wasser-sparen beim **Waschen** finden Sie auf Seite 158.
- Tipps zum Wasser-sparen auf dem Balkon und im Garten finden Sie auf Seite 267.

-
- Lassen Sie **tropfende Wasserhähne** und **tropfende Klospülungen** schnell reparieren. Die Reparatur ist in jedem Fall (*immer*) nötig. Tropfende Wasserhähne und Klospülungen verbrauchen sehr viel Wasser. Das müssen Sie bezahlen, zusätzlich (*plus*) zur Reparatur. Wenn Sie schnell reparieren lassen, sparen Sie viel Wasser. Das ist gut für Ihren Geldbeutel und die Umwelt.

Tip

- Ein **Perlator** vermischt Wasser mit Luft. Der Wasserstrahl aus einem Wasserhahn mit Perlator besteht (*ist*) dann nicht mehr nur aus Wasser, sondern aus Wasser vermischt mit Luft. Der Wasserstrahl aus dem Perlator funktioniert für das Waschen, Spülen und alles andere genauso gut wie ohne Perlator. Aber: Mit einem Perlator in Ihrem Wasserhahn können Sie viel Wasser und Geld sparen.

Tip





Einen Perlator können Sie im Baumarkt kaufen.
Ein Perlator kostet nur wenige Euro.

- Kaufen Sie eine **Wasser sparende** und Energie sparende **Spülmaschine** und **Waschmaschine**, wenn Sie ein neues Gerät brauchen.
Mehr dazu können Sie auf Seite 129 und Seite 166 lesen.

Tipp

Beim Auto waschen Wasser sparen



- **Auto waschen** mit dem Gartenschlauch verbraucht viel Wasser.
- Das ist besser:
 - Waschen Sie Ihr Auto mit einem Schwamm und einem Eimer Wasser.
 - Oder: Lassen Sie Ihr Auto in einer Waschanlage waschen. Waschanlagen verwenden (*nehmen*) das Wasser mehrfach (*mehrere Male*).

Tipp

Warmes Wasser sparen



- Sie brauchen **viel Energie**, um **Wasser erwärmen**.
 - Wenn Sie möglichst wenig warmes Wasser verbrauchen, sparen Sie doppelt: Wasser und Energie. Das ist auch doppelt gut für die Umwelt.
-
- Wenn es länger dauert, bis warmes Wasser aus Ihrem Wasserhahn kommt:
 - **Sammeln** Sie das kalte **Wasser** in einem Eimer, das vor dem warmen Wasser kommt.



Tipp



Benutzen Sie dieses kalte Wasser zum Beispiel zum Blumen-gießen oder zum Vorspülen.

- **Waschen** Sie Ihre **Hände** möglichst mit kaltem Wasser. Benutzen Sie warmes Wasser nur zum Waschen von sehr schmutzigen Händen.
- Machen Sie alles mit warmem Wasser nur **1 Mal am Tag**. Sammeln Sie schmutziges Geschirr und andere Sachen.
- Mehr Informationen zum Sparen von warmem Wasser finden Sie auf Seite 39.

Umweltfreundliche Schönheitsreparaturen



- **Schönheitsreparaturen** sind zum Beispiel:
 - Löcher in Wänden zuspachteln (*zumachen*).
 - Tapezieren (*Tapeten an die Wände kleben*).
 - Wände und Zimmerdecke anstreichen.
 - Heizkörper anstreichen.
 - Fenster und Türen von innen streichen.
 - Neuen Fußboden legen.



Müll entsorgen bei Schönheitsreparaturen



- Bei allen **Schönheitsreparaturen** (*kleine Reparaturen, damit es schöner aussieht*) gibt es **Abfall**. Zum Beispiel:
 - Alte Tapeten und Reste von neuen Tapeten.
 - Benutzte Pinsel, Plastikfolien, benutztes Schleifpapier.
 - Material zum Säubern.
 - Alte Fußböden und Reste von neuen Fußböden.
 - Reste von Farben und von Kleber.





- Viele von diesen Abfällen dürfen oft nicht in den Hausmüll.
Informieren Sie sich, wie Sie diese **Abfälle entsorgen** (*wegwerfen*) müssen.
- Sehen Sie in die Informationen von Ihrem **Abfallwirtschaftsbetrieb**.
Meistens finden Sie solche Informationen, wenn Sie in Ihre Internet-Suche eingeben:
 - Abfälle, die Sie entsorgen wollen,
 - Name der Stadt oder von dem Kreis, in dem Sie wohnen.

Tip

Umweltfreundlich einkaufen für Schönheitsreparaturen



- Sparen Sie beim Einkaufen für Schönheitsreparaturen und achten Sie auf Ihre Gesundheit:
 - Überlegen Sie genau, **wie viel** Farbe oder anderes Material Sie brauchen.
Kaufen Sie lieber (*besser*) weniger Material und später noch einmal nach (*wieder*).
Denn die Reste vom Material müssen Sie entsorgen.
 - Achten (*aufpassen*) Sie darauf, dass Sie nur Material kaufen, das **für Innenräume** geeignet (*passend*) ist.
 - Kaufen Sie nur Material:
 - Das **schadstoffarm** (*wenig schädliche Stoffe hat*) ist.
 - Das **emissionsarm** (*gibt wenige schädliche Stoffe ab, zum Beispiel Gerüche*) ist.
 - Das **umweltfreundlich** ist.

Tip

Das Siegel (*Zeichen*) **Blauer Engel** zeigt Ihnen solche Produkte.

Solche Produkte sind gut für Ihre Gesundheit.

Mehr zu Siegeln können Sie auf Seite 53 lesen.





- **Lüften Sie viel**, während Sie in Ihrer Wohnung Schönheitsreparaturen machen.
Lüften Sie auch noch einige Zeit danach viel.
Das ist besser für Ihre Gesundheit.

Umweltfreundlich renovieren



- Renovieren (*erneuern*) und **energetisch sanieren** (*modern machen*) spart viel Energie und ist gut für die Umwelt.
- Für viele Sanierungsmaßnahmen gibt es **Förderprogramme** (*Zuschüsse / Geld*).
- So können Sie sich über Förderprogramme **informieren**:
 - Informieren Sie sich zum Beispiel bei der **KfW** (Kreditanstalt für Wiederaufbau):
<https://www.kfw.de/kfw.de.html>
 - Ihre **Stadtwerke** (*Firma von Ihrer Stadt, die Wasser, Gas und Strom liefert und viele andere Sachen macht*) können Ihnen auch oft Informationen geben.
 - Fragen Sie Ihre **Handwerker**.
 - Viele Informationen finden Sie im **Internet**.
Geben Sie in Ihre Suche zum Beispiel diese Wörter ein:
 - Förderprogramm,
 - energetische Sanierung,
 - oder: Heizung Modernisierung
 - Aber: Informieren Sie sich immer aus **mehreren Quellen** (*hier: Texte, Internetseiten, Personen und Institutionen*).

Tip



- Große **Einsparungen** (*viel sparen*) an **Energie** bringen diese Maßnahmen (*Änderungen*):
- Einbau von Wasser sparenden **Armaturen** (*Wasserhähnen und Duschköpfen*).
 - Einbau von neuen **Fenstern**.
 - **Wärmedämmung** (*Schutz vor Kälte und Wärme*) vom Haus.
 - Montage (*Aufstellen*) von **Sonnenkollektoren** (*Solarzellen; machen aus Sonnenlicht Strom oder Wärme*).
 - Einbau einer **Wärmepumpe** (*nutzt Wärme aus der Erde zum Heizen*), wenn das möglich ist.
 - Einbau von programmierbaren **Thermostaten** an den Heizkörpern.
 - Erneuerung der **Heizungsanlage**, wenn Sie älter als 15 Jahre ist.
 - Isolierung von **Heizungsrohren** in ungeheizten Räumen, zum Beispiel im Keller.
 - Anbringen von speziellen **Heizkörperdämmplatten** (*halten die Wärme im Zimmer*) hinter den Heizkörpern.
 - Einbau von modernen **Heizkörpern**.



- Bei allen Renovierungsarbeiten sollte
- umweltfreundliches,
 - emissionsarmes
 - und schadstoffarmes Material verwendet (*genommen*) werden.
- Das Siegel **Blauer Engel** zeigt Ihnen solche Produkte. Solche Produkte sind auch gut für Ihre Gesundheit. Mehr zu Siegeln können Sie auf Seite 53 lesen.
- **Lüften** Sie **viel**, während Sie in Ihrer Wohnung renovieren. Lüften Sie auch noch einige Zeit danach viel.



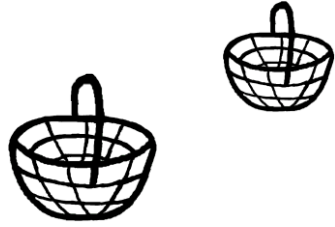
- Die **Abfälle von Renovierungen** dürfen meistens nicht über den Hausmüll entsorgt werden. **Informieren** Sie sich, wie Sie diese **Abfälle entsorgen** müssen.





- Sehen Sie in die Informationen von Ihrem **Abfallwirtschaftsbetrieb**.
Meistens finden Sie solche Informationen, wenn Sie in Ihre Internetsuche eingeben:
 - Abfälle, die Sie entsorgen wollen,
 - Name der Stadt oder von dem Kreis, in dem Sie wohnen.

Umweltfreundlich einkaufen



- **Einkaufen** kostet **Geld** und macht **Müll**.
- Die Produktion von Waren (*Sachen zum Kaufen*) und von Lebensmitteln verbraucht **Energie** und **Rohstoffe** (*Material / aus was eine Sache gemacht ist*).
- Deshalb: Viel kaufen ist nicht gut für Ihren Geldbeutel und die Umwelt.

Allgemeine Informationen



- **Kaufen** Sie nur das, was Sie **brauchen**.
- Wenn Sie etwas sehen, was Ihnen gut **gefällt** und Sie nicht unbedingt (*dringend, auf jeden Fall*) brauchen, **überlegen** Sie:
„Was werde ich damit in einem halben Jahr und in einem Jahr machen?“
Wenn Sie denken, dass Sie dann immer noch Freude an dem Produkt (*Sache*) haben, kaufen Sie es.
Sonst kaufen Sie es nicht.

Tip

Vorsicht bei Werbung und Sale



- **Werbung** (*sagt, wie gut und billig eine Sache ist*) soll Sie dazu bringen, **schnell** und **viel zu kaufen**.
- Sie sollen beim Kaufen möglichst (*wenn es geht*) wenig nachdenken.





Deshalb steht bei Angeboten oft

- „nur für kurze Zeit“
- oder „solange der Vorrat reicht“.

➤ **Überlegen** Sie möglichst immer **bei „Sale“** (*besonders billigen Angeboten*):

- Brauche ich das?
- Ist das Angebot wirklich (*stimmt das*) gut und billig?



➤ Viele „Sale“-Angebote sind **nicht billig**.

Die durchgestrichenen Preise sind oft keine richtigen Preise.

Deshalb: **Vergleichen** Sie die **Preise** für ein Produkt bei verschiedenen Geschäften oder in Online-Shops.



➤ Es gibt in den verschiedenen Geschäften immer einige (*wenige*) **Sonderangebote** (*Produkte, die sehr billig sein sollen*).

➤ Überlegen Sie: Ist das sinnvoll (*vernünftig / gut*):

- Sie kaufen in dem einen Geschäft das eine billige Produkt.
- Sie kaufen im zweiten Geschäft ein anderes billiges Produkt.
- Sie kaufen im dritten Geschäft wieder ein anderes billiges Produkt.



➤ Ist es nicht so:

- Das spart nur **wenig Geld**.
- Sie brauchen **viel Zeit** für das Einkaufen.
- Und: Wenn Sie mit dem Auto fahren, kostet Sie das viel Benzin und ist **schlecht für die Umwelt**.

➤ Wenn Sie gerne Sonderangebote in verschiedenen Geschäften kaufen, gehen Sie **zu Fuß** oder fahren Sie mit dem **Fahrrad**.



Qualität einkaufen



- Kaufen Sie **gute Qualität** (*wie etwas gemacht ist*). Dann **halten** (*bleiben gut*) die Sachen **länger**.
- Sachen von guter Qualität lassen sich meistens auch leichter **reparieren**.
- Dann müssen Sie weniger schnell etwas Neues kaufen. Das spart Geld, Energie, Rohstoffe und Müll. Das ist gut für Ihren Geldbeutel und für die Umwelt.

Tipp

- Kaufen Sie möglichst **Produkte**, die **umweltfreundlich** und unter **fairen** (*gerechten*) **Bedingungen** (*Situation*) für die Arbeiter produziert (*gemacht*) werden.

Tipp

- Umweltfreundliche und faire Produkte erkennen Sie an speziellen (*besonderen*) **Siegeln** (*Labeln / Zeichen*). Es gibt unterschiedliche Siegel für Gruppen von Produkten.



- Das Siegel „**Blauer Engel**“ gibt es für Produkte aus vielen Gruppen.

Mehr zum Blauen Engel finden Sie im Internet:

<https://www.blauer-engel.de/de/news-infos/publikationen>

- Das „**Fair-Trade-Siegel**“ sagt Ihnen, dass das Produkt fair produziert wurde.



- Einen Überblick über die Siegel umweltfreundlicher und fairer Produkte finden Sie im Internet:

<https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/siegelkunde>



- Sie können sich den Überblick über die Siegel auch als **App** auf Ihr Smartphone laden (*herunter holen*). Diese App heißt „**Siegelkunde**“. Dann können Sie sich auch über die Siegel informieren, wenn Sie in einem Geschäft sind. Diese App gibt es bei „Google play“ und im „App Store“.

Tipp

- Über viele Produkte können Sie sich bei der „**Stiftung Warentest**“ informieren. Die Stiftung Warentest **testet Produkte** und berichtet (*schreibt*) über die Ergebnisse von ihren Tests.
- Manche Tests können Sie kostenlos im Internet lesen. Für das Lesen von anderen Tests müssen Sie ein bisschen Geld bezahlen. Aber: Sie bekommen für wenig Geld gute Informationen, auch über teure Produkte.
- Das geht so: Auf der Internetseite <https://www.test.de/> können Sie in die Suche das Produkt eingeben (*schreiben*), das Sie interessiert.
- Auch **Öko-Test** informiert Sie gut über Tests von vielen Produkten: <https://www.oekotest.de/tests>
- Achtung: Im Internet finden Sie viele **Testberichte**. Oft sind die Testberichte nicht gut. Sie sind zum Beispiel von Firmen, die Ihre Produkte besser verkaufen wollen.
- Wenn Sie einen zuverlässigen (*richtigen*) Testbericht suchen:
 - Lesen Sie Testberichte von Stiftung Warentest oder von Ökotest.
 - Sehen Sie in das Impressum von Internetseiten mit Testberichten und informieren Sie sich über den Tester (*jemand, der etwas testet / prüft*) im Internet.

Tipp



Tipp





- Wenn Sie etwas Teures kaufen wollen:
Lesen Sie möglichst mehrere zuverlässige Testberichte.

Gebraucht kaufen, ausleihen oder mieten



- Wenn Sie etwas brauchen, überlegen Sie:
 - Muss ich etwas Neues kaufen?
 - Kann ich das Produkt vielleicht von jemandem in der Familie oder von einem Freund oder von einer Freundin **ausleihen** (für eine Zeit benutzen)?
 - Kann ich das Produkt vielleicht **second-hand** (gebraucht) kaufen?
 - Kann ich das Produkt vielleicht **mieten** (für Geld ausleihen)?
- Sie sagen vielleicht:
Nein! Das mache ich auf keinen Fall!
- Wir sagen:
 - Es gibt sehr **gute** und sehr **schöne gebrauchte Sachen**.
 - Und: Es ist heute ganz (sehr) **modern** (neu, aktuell), Sachen zu leihen, gebraucht zu kaufen oder zu mieten.
 - Viele Menschen machen das. Vielleicht auch bald Sie.



Umweltfreundliches Einkaufen vorbereiten



- Wenn Sie Ihre **Einkäufe vorbereiten**, sparen Sie Zeit und Geld.
Und Sie tun Gutes für die Umwelt.





- **Überlegen** Sie, was Sie brauchen.
Schreiben Sie einen **Einkaufszettel** (*Liste, was Sie einkaufen wollen*).
Kaufen Sie möglichst **nur das**, was **auf** Ihrem **Einkaufszettel** steht.

Tipp

- Nehmen Sie einen **Korb** und **Einkaufstaschen** mit.
Denken Sie daran:
Auch Papiertüten und Stofftaschen sind nicht gut für die Umwelt, wenn Sie diese nur einmal oder wenig benutzen.
- Packen Sie **in** Ihre **Handtasche**, in Ihre **Aktentasche**, in Ihren **Rucksack** und in Ihr **Auto** mindestens einen Einkaufsbeutel (*dünne Tasche zum Einkaufen*).
Dann haben Sie immer eine Tasche, wenn Sie unterwegs (*nicht zuhause*) noch schnell einkaufen wollen.

Tipp

- Nehmen Sie zum Einkaufen von **Gemüse** und **Obst** kleine **Beutel** oder kleine Säcke mit.
In allen Geschäften können Sie Ihr Gemüse und Obst in Ihre Beutel oder Säcke tun.
Dann brauchen Sie keine Plastiktüten und keine Papiertüten mehr.
- Nehmen Sie eine **Kühltasche** mit,
wenn Sie Gefrierprodukte kaufen wollen.
Benutzen Sie die Kühltasche, bis sie kaputt ist.
Wenn Sie mehrere Kühltaschen haben,
legen Sie eine in Ihr Auto.
Dann haben Sie immer eine Kühltasche,
wenn Sie einmal ungeplant Gefrierprodukte kaufen wollen,
zum Beispiel Eis im Sommer.
- Nehmen Sie **Dosen für Käse** und **Wurst** mit.
Auf dem Markt und in vielen Geschäften legen die Verkäufer Ihnen gerne Käse und Wurst in Ihre Dosen.

Tipp



- Auf dem Markt und in einigen Geschäften können Sie lose (*nicht verpackte*) Eier kaufen.
Nehmen Sie saubere, alte **Eierkartons** zum Kauf von Eiern mit.
- Nehmen Sie für Ihren Einkauf beim **Bäcker** einen sauberen **Beutel** mit, den Sie nur für Brot und Brötchen benutzen.
Dann brauchen Sie keine Papiertüten für Ihre Backwaren (*Gebackenes*).
Zuhause legen Sie Ihre Backwaren in einen **Brotkasten** (*spezieller Kasten / Kiste zum Aufbewahren von Brot und Brötchen*).
Dann bleiben Ihre Backwaren länger frisch.

- Wenn Sie mit dem **Auto** zum Einkaufen fahren:
Kaufen Sie nur **einmal in der Woche** groß (*viel*) mit dem Auto ein.

Tipp

- Vielleicht können Sie Ihren Wocheneinkauf auch **auf dem Weg** von der Arbeit nach Hause machen.
- Fahren Sie **keine langen Wege** zu Einkaufszentren.
Denken Sie an die **Benzinkosten**.
- Zwischen den großen Einkäufen können Sie **frische Produkte** wahrscheinlich auch **zu Fuß** oder mit dem **Fahrrad** einkaufen.

- Kaufen Sie frische Produkte auf dem **Markt** oder bei **Direktvermarktern** (*Bauern, die Ihre Produkte selber verkaufen*), wenn es für Sie möglich ist.
Aber: Fahren Sie keinen langen Weg mit dem Auto dorthin.
Fahren Sie mit dem Fahrrad.

Tipp

- Sie sagen vielleicht:
Ich brauche das Auto zum Einkaufen, weil ich nicht so viele schwere Sachen tragen kann.
Überlegen Sie, ob Sie sich einen **Einkaufsroller** (*große Tasche mit Rädern zum Ziehen*) kaufen.





Bei manchen Einkaufsrollern können Sie die Tasche abnehmen. Dann können Sie sogar (*auch*) eine Kiste mit Getränken damit transportieren.

Dann brauchen Sie nicht mit dem Auto zu fahren.

Und: Ihr Einkaufsroller hält sicher länger als Ihr Auto.

Weniger Verpackungen sind besser für die Umwelt



- Manche **Verpackungen** brauchen wir zuhause noch. Viele Verpackungen brauchen wir nicht.
- Oft sind die Verpackungen nur für den **Transport** zum Geschäft. Wir **werfen** diese Verpackungen sofort **weg**. Das gibt viel **Müll** und wir müssen für die Müllabfuhr bezahlen.
- Müll ist nicht gut für die Umwelt. Und: Die Verpackungen werden mit viel **Wasser**, vielen **Rohstoffen** und mit viel **Energie** produziert.



-
- Jeder kann etwas gegen den vielen **Verpackungsmüll** tun.
 - Kaufen Sie **unverpackte Produkte**, wenn es geht.
 - Gibt es in Ihrer Nähe einen „**Unverpackt-Laden**“? Dort können Sie alle Waren lose (*ohne Verpackungen*) kaufen. Nehmen Sie sich Dosen, Gefäße (*etwas zum Hinein-tun*) und Beutel mit. Aber: Fahren Sie keinen langen Weg mit dem Auto dorthin.
 - Kaufen Sie Produkte mit **Verpackungen aus Recycling-Material**. **Recycling** ist die Wiederverwertung (*noch einmal als Rohstoff benutzen*) von Müll.





- Kaufen Sie lieber Produkte in Verpackungen aus Papier als aus Plastik.
Das Papier sollte möglichst **Recycling-Papier** sein und das **FSC-Zertifizierungs-Siegel** aufgedruckt haben.
 - Kaufen Sie **Nachfüll-Packungen** (*Packungen zum Umfüllen / Tun in die normalen Verpackungen*) von Produkten, die Sie viel benutzen.
 - Kaufen Sie lieber Produkte in **Mehrweg-Verpackungen** (*werden mehrere Male benutzt*) als in Einweg-Verpackungen (*werden nur einmal benutzt*).
Das spart Rohstoffe und Müll.
 - Lassen Sie alle **Verpackungen im Geschäft**, die Sie nicht zum Transport oder zuhause brauchen.
Dann müssen die Geschäfte die Verpackungen entsorgen.
Wenn viele Verpackungen im Geschäft bleiben, gibt es viel Arbeit mit der Entsorgung.
Dann wollen die Geschäfte vielleicht, dass die Firmen nicht so viele Produkte kompliziert verpacken.
-
- Überlegen Sie, ob Sie die **Verpackungen** vielleicht **weiter** benutzen können.
Zum Beispiel:
 - Verpackungen von Toilettenpapier als Müllbeutel.
 - Gläser für Vorräte (*was Sie nicht sofort brauchen*).
 - Schachteln für Knöpfe, Nägel oder andere kleine Sachen.
 - Aus manchen Verpackungen können Sie schöne Sachen basteln (*mit der Hand etwas machen*).
Im Internet gibt es viele Anleitungen dafür, zum Beispiel auf www.umweltschutz-ganz-leicht.de

Tipp

Fertiges Essen macht viel Müll



- Wir mögen **fertiges Trinken** und **fertiges Essen**.
Zum Beispiel:
 - Coffee-to-go (*Kaffee zum Mitnehmen*),
 - Getränke in kleinen Plastikflaschen und Dosen,
 - Essen to-go (*Essen zum Mitnehmen*),
 - Fast-food (*Essen, das schnell fertig ist*),
 - geliefertes (*was wir bestellt haben*) Essen,
 - Fertiggerichte.
- Das fertige Trinken und Essen:
 - Ist einfach.
 - Es schmeckt.
 - Wir brauchen nicht zu kochen.
- Aber: Fertiges Trinken und Essen macht **viel Müll**.
 - Es muss hygienisch (*sauber*) verpackt sein.
 - Oft muss es auch warm bleiben.
- Die **Verpackungen** von fertigem Essen:
 - Sind oft kompliziert:
 - Weil sie heiß werden.
 - Weil sie das Trinken und Essen nicht verändern (*es anders machen*) dürfen.
 - Werden oft auch noch zusätzlich (*plus*) in Alufolie verpackt.
 - Lassen sich nur schwer recyceln.
- Wir werfen die Verpackungen oft nicht in den Müll, sondern einfach auf die Straße.
Und: Wir trennen diesen Müll oft nicht.
Das ist nicht gut für die Umwelt.





- Was können wir gegen diese vielen Verpackungen tun?
 - Wir füllen (*tun*) unser Trinken und Essen in **Trinkflaschen** und in **Dosen**.

Tipp

Wir **nehmen** unser Trinken und Essen von zuhause **mit**:

 - Für die Kita (*Kindertagesstätte*) und für die Schule.
 - Für die Arbeit.
 - Für unterwegs, für ein Picknick, für einen Ausflug und für die Reise.
 - Wir **kochen selber** frisch.
 - Oder: Wir kochen mehr und **frieren** fertiges Essen für später **ein**.
 - Wir nehmen **Kaffeebecher**, **Gefäße** und **Besteck** mit und lassen uns den Kaffee und das Essen in die Becher und Gefäße **füllen**.
- Dann **kaufen** wir **weniger** und machen **weniger Müll**. Das ist billiger und umweltfreundlich.



Informieren Sie sich: Was ist im Produkt?



- Lesen Sie nach, was in einem **Produkt drin** ist.
- Dann können Sie bewusst (*mit Nachdenken*) entscheiden (*wählen*), ob Sie das Produkt kaufen wollen oder nicht.
- Es gibt Produkte, in denen **umweltschädliche** (*nicht gut für die Umwelt*) und **gesundheitsschädliche** (*nicht gut für die Gesundheit*) chemische **Stoffe** sind.
- Diese Produkte wollen Sie vielleicht **nicht kaufen**, sondern lieber ein umweltfreundliches, gesundes Produkt.





- Kaufen Sie Produkte **aus nachwachsenden Rohstoffen**, wenn es geht.

Nachwachsende Rohstoffe sind Pflanzen, zum Beispiel Bambus.

Dann werden für das Produkt keine anderen Rohstoffe gebraucht.

Und: **Bambus** wächst sehr schnell.

Deshalb kann man immer wieder neue Sachen aus Bambus machen.



- Kaufen Sie Produkte **aus Recycling-Material**, wenn es geht.

Dann werden keine neuen Rohstoffe dafür gebraucht.

- Kaufen Sie möglichst wenige oder gar **keine Produkte**, in denen **Palmöl** ist.

Palmöl ist in vielen Produkten.

Achtung: Für die Produktion von Palmöl wird jedes Jahr viel Regenwald (*großer Wald in den Tropen*) zerstört.

Aber: Wir brauchen den Regenwald, damit unser Klima nicht schnell zu warm wird.

Tip



- **Spezielle Informationen zum Kauf**

- von **Lebensmitteln** finden Sie ab Seite 67.
- von **Elektrogeräten** ab Seite 79.
- von **Lampen** auf Seite 27.
- von **Möbeln** ab Seite 15.
- von Material für **Schönheitsreparaturen** auf Seite 47.
- von Sachen und Reinigern für den **Haushalt** ab Seite 106.
- von **Kleidung** ab Seite 150.
- von **Kosmetik** und Produkten für die **Körperpflege** ab Seite 182.
- von Sachen für die Kita und die **Schule** auf Seite 75.
- von Sachen für Ihr **Hobby** auf Seite 247.



- von Sachen für **Feiern** und **Feste** ab Seite 276.
- von **Geschenken** ab Seite 289.
- bei **Online-Shops** auf Seite 83.

Umweltfreundlich mit Lebensmitteln umgehen



- Um Lebensmittel (*Sachen zum Essen und Trinken*) zu produzieren und in ein Geschäft oder auf den Markt zu bringen, braucht man:
 - viel Wasser,
 - viel Dünger (*damit die Pflanzen besser wachsen*),
 - viel Energie für das Heizen von Gewächshäusern (*Glashäuser für das Wachsen von Pflanzen*) und für den Transport.
- Deshalb sind **Lebensmittel wertvoll** (*viel wert*).
- Denken Sie daran: Es gibt viele Menschen auf der Welt, die nicht genug zu essen haben.
- Deshalb ist es wichtig: Gehen (*benutzen, brauchen*) Sie gut mit Lebensmitteln um.



Lebensmittel sind zu gut für den Müll



- In Deutschland werden viele **Lebensmittel weggeworfen**:
 - Ungefähr 40 Prozent **in privaten Haushalten**.
 - Ungefähr 60 Prozent von **Geschäften**.
- Das ist nicht gut für den Geldbeutel und für die Umwelt.
 - Sie bezahlen für die Lebensmittel, die Sie kaufen.
 - Aber: Sie bezahlen auch für die Lebensmittel, die von den Geschäften weggeworfen werden.
Denn: Alle anderen Lebensmittel sind deshalb teurer.



Alle Reste verbrauchen



- Sie können beim Einkaufen von Lebensmitteln viel für Ihren Geldbeutel und die Umwelt tun.
- Das fängt schon in Ihrer **Küche** und an Ihrem **Esstisch** an:
Sie brauchen weniger Lebensmittel, wenn Sie immer alle **Reste** verbrauchen:
 - Oft lässt sich aus übrig gebliebenen (*zu viel gekauften*) Lebensmitteln im Kühlschrank oder im Vorratsschrank noch etwas Leckeres kochen. Im Internet finden Sie viele Rezepte dafür. Geben Sie in Ihre Suche ein:
 - „Reste-Rezepte“
 - die Lebensmittel, mit denen Sie kochen wollen.
 - Besonders gut nutzen Sie Ihre Lebensmittel, wenn Sie auch alles fertig gekochte Essen aufessen (*alles essen*). **Reste** aus Schüsseln oder von Platten (*große Teller zum Servieren von Essen*) können Sie:
 - In den Kühlschrank stellen.
 - Und später oder **am nächsten Tag aufessen**.
- Tun Sie die Essensreste **in** einer **Dose** in den Kühlschrank. Oder: Sie legen einen passenden Teller über eine Schüssel mit Essensresten.
Benutzen Sie möglichst keine Alufolie und auch keine Frischhaltefolie zum Einpacken.
Sonst gibt es viel Müll.
Alufolie zu produzieren, ist sehr schädlich für die Umwelt.



Tipp



- Am nächsten Tag können Sie einen Salat oder eine andere Kleinigkeit (*etwas Kleines*) zu den Essensresten machen. Dann sind Sie mit dem Kochen schnell fertig. Und: Die Essensreste werden gut verwertet.
- Mehr Informationen zum Müll-vermeiden im Haushalt finden Sie auf Seite 101 und zum Müll-vermeiden beim Einkaufen auf Seite 89.

-
- Achten Sie am Tisch darauf:

- Dass Sie sich selber nicht zu viel auf den Teller tun.
- Dass Sie Ihren Gästen **nicht zu viel auf die Teller** tun.



- Denn: Essen, das auf dem Teller von einer Person war, sollte aus hygienischen (*wichtig für die Gesundheit*) Gründen in den Biomüll getan werden.

- Fragen Sie Ihre **Gäste**, wie viel Essen Sie auf ihren Teller haben wollen.



Bieten (*fragen, ob jemand etwas will*) Sie lieber (*besser*) noch einmal vom Essen **an**, wenn der Teller von Ihren Gästen leer ist.

- **Kinder** essen oft nicht viel.

Besonders, wenn sie zu Besuch sind.

Kinder wissen oft nicht, wie viel sie essen können.

Oft wollen sie viel auf ihren Teller haben und essen es dann das Meiste nicht auf.

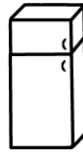


- Unsere Tipps:

- Legen Sie Kindern **wenig** Essen auf den Teller.
- **Teilen** Sie größere Stücke Fleisch oder Kuchen. Geben Sie den Kindern nur ein kleines Stück.
- Geben Sie Ihrem Kind bei Kuchen, Keksen oder Obst die Sachen **nacheinander**, die es haben möchte. Ihr Kind kann **nachnehmen** (*noch mehr nehmen*), wenn es mehr essen möchte.



Lebensmittel richtig lagern



- Sie müssen weniger wegwerfen und weniger einkaufen, wenn Sie die Lebensmittel zuhause richtig **lagern** (*für später irgendwo hin tun*).
Dann verderben (*schlecht werden*) Lebensmittel nicht so schnell.
- Wie Sie ein verpacktes Produkt am besten lagern, steht meistens auf der Verpackung.

- Es gibt auch noch andere Tipps:

- **Obst** und **Gemüse** hält länger, wenn Sie es erst kurz vor dem Essen waschen.
- Obst und Gemüse hält länger, wenn Sie es getrennt von (*nicht zusammen mit*) Äpfeln und Bananen lagern.
- Noch mehr Tipps zur Lagerung von Lebensmitteln in Leichter Sprache finden Sie im Internet:
<https://www.bzfe.de/lagerung-34719.htm>

Tipp

- Sie sind nicht sicher, ob ein **Lebensmittel noch gut** ist?
Denn das Verfallsdatum (*Datum, wie lange es gut sein muss*) ist überschritten (*vorbei*).

Testen Sie das Produkt:

- **Sehen** Sie sich das Lebensmittel genau an.
- **Riechen** Sie daran,
- **Essen** Sie ein ganz kleines (*sehr wenig*) **bisschen** davon.

Tipp




- Wenn es noch gut aussieht, normal riecht und normal schmeckt, können Sie es noch essen.
Das wird oft so sein.

Die Umwelt beim Einkauf von Lebensmitteln schützen



Den Einkauf von Lebensmitteln planen



- Wenn Sie Ihren **Einkauf** gut **vorbereiten**, können Sie Geld sparen und gleichzeitig (*und auch*) Gutes für die Umwelt tun.
- Für den **Wocheneinkauf** planen Sie, was Sie in der Woche kochen wollen. 
Dann brauchen Sie nur frische Produkte zwischendrin (*in der Zeit bis zum nächsten Wocheneinkauf*) zu kaufen.
- Vielleicht können Sie auch überlegen, ob Sie sich etwas anders **ernähren** (*essen*) wollen. Das ist vielleicht **gesünder** für Sie und besser für die Umwelt. Mehr Informationen finden dazu Sie auf der Seite 73.
- Überlegen Sie, welches **Gemüse** und **Obst Saison** hat (*zu dieser Jahreszeit reif / fertig ist*). Gemüse und Obst aus dem **Gewächshaus** oder aus anderen Ländern braucht mehr Energie zum Wachsen und für den **Transport**.
Aber: Die **Lagerung** von regionalen (*aus der Nahe*) Produkten in Kühlhäusern für längere Zeit braucht auch viel Energie. 
- Überlegen Sie, welches Gemüse und Obst jetzt am umweltfreundlichsten in das Geschäft oder auf den Markt kommt.
- Bereiten Sie Ihren Einkauf vor. Mehr Informationen zum gut geplanten Einkaufen finden Sie auf der Seite 55. 



Lebensmittel umweltfreundlich einkaufen



- Kaufen Sie möglichst nur das, was **auf** Ihrem **Einkaufszettel** steht.
Vorsicht bei Sonderangeboten.
Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 51.
- Gehen Sie **nicht hungrig** (*mit Hunger*) einkaufen.
Wenn Sie Hunger haben, kaufen Sie mehr, als Sie brauchen.

Tipp

- Kaufen Sie möglichst **unverpackte Produkte**.
Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 58.
- Kaufen Sie möglichst wenige **Fertiggerichte**.
Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 60.
- Kaufen Sie möglichst wenig Lebensmittel in Einweg-Verpackungen (*die Verpackungen werden nach einem Gebrauch weggeworfen*).
- Kaufen Sie lieber Lebensmittel in **Mehrweg-Verpackungen** (*die Verpackungen werden mehrere Male gebraucht*).
- Wenn Sie Lebensmittel nur in Einweg-Verpackungen kaufen können:
Kaufen Sie lieber Lebensmitteln **in Gläsern** als in Plastikbechern.

Tipp

- Kaufen Sie möglichst Produkte, die mit diesen **Siegeln** ausgezeichnet sind (*bekommen haben*):
 - **Blauer Engel**,
 - **Fair Trade**.Mehr Informationen zu Siegeln finden Sie auf Seite 53.
- Kaufen Sie möglichst viele **Bio-Lebensmittel**.

Tipp



- „**Bio**“ ist die Abkürzung von „biologisch“. Biologisch bedeutet: **natürlich** oder aus natürlichen Sachen hergestellt.
- Bio-Lebensmittel werden **umweltschonender** (*besser für die Umwelt*) und schonender für die Tiere produziert. Auf Biolebensmitteln sollte ein **Bio-Siegel** (*Bio-Zeichen*) sein, zum Beispiel die Siegel:
 - **Bioland**,
 - **Naturland**,
 - **Demeter**.



- Kaufen Sie möglichst keine Produkte, in denen **Palmöl** ist. Mehr Informationen finden Sie auf Seite 62.

- Überlegen Sie:

Will ich Lebensmittel kaufen, die **Zusatzstoffe** (*Sachen, die extra in ein Lebensmittel getan werden*) enthalten (*haben*).

Solche Zusatzstoffe sind zum Beispiel:

- **Konservierungsstoffe** (*machen länger haltbar*),
 - **Stabilisatoren** (*halten den Geschmack oder andere Eigenschaften über eine längere Zeit stabil / gleich*),
 - **Farbstoffe** (*zum Färben von Lebensmitteln*),
 - **Hefe-Extrakt** (*wird aus Hefe gemacht; macht die Menge vom Lebensmittel größer*).
- Lesen Sie die **Zutatenliste** auf der Verpackung. In der Zutatenliste steht, was in einem Lebensmittel ist. Bei unverpackter Ware **fragen** Sie den Verkäufer.
 - In **unverarbeiteten** (*bleiben, wie sie sind*) **Lebensmitteln** sind keine Zusatzstoffe. In **Bio-Lebensmitteln** sind auch meistens keine Zusatzstoffe.



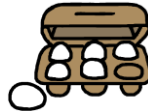
Gemüse und Obst einkaufen



- Kaufen Sie Gemüse und Obst **saisonal** (*nach der Jahreszeit*).
- Kaufen Sie möglichst **regionale** (*aus Ihrer Nähe*) **Produkte**. Das ist umweltfreundlich, weil die **Transportwege** zum Geschäft **kurz** sind. Manchmal müssen Sie genau nachlesen, wo ein Produkt herkommt. Oder fragen Sie im Geschäft, wo es herkommt.
- Umweltfreundlich ist auch das Einkaufen auf dem **Markt** und bei **Direktvermarktern** (*Bauern, die ihre Produkte selber verkaufen*). Die Transportwege von diesen Produkten sind dann besonders kurz. Am besten fahren Sie nicht mit dem Auto dorthin. Gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad.

Tipp

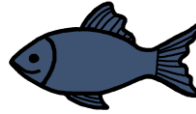
Eier einkaufen



- Kaufen Sie möglichst **Eier** aus ökologischer (*gut für die Umwelt*) Tierhaltung (*wie Tiere beim Bauern leben*). Auf dem Etikett (*Schild*) von solchen Eiern steht die Zahl „**0**“. Diese Eier werden umweltschonender (*besser für die Umwelt*) und schonender (*besser*) für die Tiere produziert.
- Wenn es geht: Nehmen Sie einen sauberen Eierkarton mit und kaufen Sie lose Eier.

Tipp

Fisch einkaufen



- Kaufen Sie nur **Fisch mit diesen 4 Siegeln**:
 - **MSC**,
 - **Bioland**,
 - **WWF**,
 - **Greenpeace**.

Tipp

Dann sind Sie sicher, dass der Fisch nach den Regeln der internationalen Fischerei gefangen wurde.
Oder: Der Fisch konnte umweltschonend und tierschonend wachsen.

Fleisch einkaufen



- Verpacktes, billiges **Fleisch** aus der Kühltruhe oder dem Kühlregal verursacht (*macht*) viel Verpackungsmüll.
Und: Solches Fleisch kommt oft aus schlechter Tierhaltung.
Die Tiere hatten kein gutes Leben.
- Kaufen Sie lieber unverpacktes Fleisch, am besten beim **Metzger** (*Fleischer*).
Beim Metzger ist das Fleisch teurer.
Dann können Sie wahrscheinlich weniger Fleisch essen.
- Denken Sie daran:
Viel Fleisch zu essen, ist nicht gesund und schlecht für die Umwelt.
Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 73.
- Achten Sie auf das **Tierwohl-Label**.
 - Das sagt etwas über
 - die Tierhaltung (*wie das Tier gelebt hat*),
 - das Futter (*was das Tier zu fressen hatte*),
 - den Transport zum Schlachthof (*wo Tiere getötet wurden*).

Tipp

Tipp







- Die Zahlen vom Tierwohl-Label gehen von 1 bis 4.
 - 1 steht für die schlechtesten Bedingungen (*Situationen für das Tier*).
Dieses Fleisch ist am billigsten.
 - 4 steht für die besten Bedingungen.
Dieses Fleisch ist am teuersten.
- Am besten geht es den Tieren, wenn Sie bei Bio-Bauern leben.
Bio-Fleisch erkennen sie an diesen Siegeln:
 - **Naturland**,
 - **Bioland**,
 - **Demeter**.Bio-Fleisch können Sie in **Bio-Läden** oder bei Bio-Metzgern kaufen.

Getränke einkaufen



- **Einweg-Flaschen** aus **Glas** sind umweltfreundlicher als aus Plastik. 
- **Mehrweg-Flaschen** aus **Plastik** sind umweltfreundlicher als aus Glas.

- In Deutschland brauchen Sie kein **Mineralwasser** zu kaufen. 
Das **Leitungswasser** ist sehr gut.
- Leitungswasser ist das am häufigsten getestete Lebensmittel in Deutschland.
Es enthält (*hat*) oft mehr **Mineralien** (*Salze*) als Mineralwasser.
- **Mineralwasser** hat oft lange **Transportwege**.
Leitungswasser kommt aus Ihrem Wasserhahn.
- Trinken Sie Leitungswasser.
Wenn Ihnen stilles Wasser nicht schmeckt, können Sie ein **Sprudelgerät** benutzen.
Das Sprudelgerät macht Gas in das Leitungswasser.

Tipp



Gesunde Ernährung



- Die Ernährung (*Essen*) hat einen großen Einfluss auf Ihre Gesundheit und die Umwelt.
- Überlegen Sie:
Ist es vielleicht besser, Ihre **Ernährung** zu ändern?
- Warum?
 - Viele Menschen essen mehr Fleisch, als gesund ist.
 - Viele Menschen essen mehr Milchprodukte, als gesund ist.
 - Viele Menschen essen zu wenig Gemüse und Obst.
 - Die Produktion von Fleisch und Milchprodukten schadet der **Umwelt** mehr als die Produktion von Gemüse und Obst.
- Mehr Informationen über eine gesunde Ernährung finden Sie im Internet: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>

- Das ist gut für die Umwelt und für Ihre Gesundheit:
 - Essen Sie **mehr Getreideprodukte** (*Lebensmittel aus Getreide / Körnern*), **Gemüse** und **Obst**.
 - Essen Sie **weniger Fleisch**.
 - Essen Sie insgesamt (*im Ganzen*) **weniger Milchprodukte** (*Lebensmittel aus Milch*).
 - Essen Sie vor allem (*besonders*) **weniger** Sahne, Butter und andere **fette Milchprodukte**.
Für die Herstellung von diesen Produkten wird besonders viel Milch gebraucht.





➤ Wenn Sie sich vegetarisch (*ohne Fleisch*) oder vegan (*ohne Produkte von Tieren*) ernähren, überlegen Sie:



- Für den Anbau von **Soja** (*Sojabohnen*) werden viele Naturflächen (*Gebiete / Bereiche von der Natur*) in Ackerflächen (*Felder*) umgewandelt (*verändert*). Das ist nicht gut für die Umwelt.
- Vielleicht können Sie einen Teil von Soja in Ihrer Ernährung durch andere Proteine (*Eiweiße*) haltige Produkte **ersetzen** (*anderes nehmen*), die umweltschonender produziert werden. Das geht zum Beispiel mit Produkten aus Weizen, Hafer, Nüssen oder verschiedenen Bohnen.

Tipp

- Es gibt viele neue **vegane** (*ohne Zutaten / Sachen von Tieren*) oder **vegetarische** (*ohne Fleisch*) **Lebensmittel**, die **stark verarbeitet** (*mit vielen Arbeitsschritten hergestellt*) sind.



Zum Beispiel: vegetarische Pizza, vegetarische oder vegane Wurst.

Diese Produkte werden vielleicht nicht umweltschonender als andere Fertiggerichte produziert.

Informieren Sie sich **über die Inhaltsstoffe** und über die **Produktion** dieser Produkte.

Tipp

Nur so erfahren (*lernen*) Sie, ob diese Produkte umweltfreundlich sind.



Umweltfreundlich für die Schule und für die Kita einkaufen



- Der Start in der **Kita**, in der **Schule** oder in ein neues Schuljahr ist für Kinder aufregend (*macht nervös*).
 - Die Kinder brauchen **viele neue Sachen**.
Meistens wollen die Kinder schöne bunte Sachen haben.
 - Aber Achtung: Viele von den schönen bunten Sachen sind
 - **nicht umweltfreundlich**
 - und sogar (*auch noch*) **gefährlich für die Gesundheit**.
 - Wenn Sie umweltfreundliche Sachen für Ihre Kinder kaufen, ist das besser für die Gesundheit Ihrer Kinder.
 - Viele Sachen für die Kita und Schule geben **gefährliche, chemische Stoffe** ab.
Diese Stoffe sind dann
 - an den Händen von den Kindern
 - und in die Luft.
 - Ihre Kinder trinken und essen diese chemischen Stoffe.
Und Ihre Kinder atmen diese chemischen Stoffe ein.
 - In diesen Sachen können gefährliche, chemische Stoffe sein:
 - in vielen Sachen aus Plastik,
 - in vielen Stiften und Farben
 - und in vielen Klebern.
-
- Achten Sie beim Einkaufen aller Sachen für Kinder:
 - Auf das Siegel „**Blauer Engel**“.
Mehr Informationen zum Blauen Engel finden Sie auf Seite 53.
 - Auf das Siegel „**FSC**“ für Umweltfreundlichkeit.



Tipp





- Auf das Siegel „**CE**“ für Sicherheit.
- Auf **Recycling-Produkte**.

-
- Kaufen Sie möglichst Taschen und Rucksäcke
 - aus recyceltem Material
 - oder aus umweltfreundlichem Material.

Tipp

- Fragen Sie in einem Fachgeschäft.
Oder: Informieren Sie sich im Internet.
Zum Beispiel bei Ökotest: https://www.oekotest.de/kinder-familie/Schulranzen-Test-Nur-drei-Ranzen-empfehlenswert_111642_1.html
- Es ist schwer eine umweltfreundliche Schultasche zu finden.
Vielleicht können Sie eine schöne Schultasche **gebraucht kaufen**.
- Eine gebrauchte Schultasche gibt nicht mehr so viele schädliche Stoffe ab, weil sie älter ist.
Und: Für die Umwelt ist es besser, wenn Sachen lange benutzt werden.

-
- **Hefte, Mappen und Papier** zum Einschlagen von Büchern gibt es aus recyceltem Papier.

Tipp

- **Mäppchen** (*Taschen für Stifte*) aus Jute (*ein Stoff für Kleidung und andere Sachen*) oder Leinen (*ein anderer Stoff für Kleidung*) sind umweltfreundlich.
Und: Sie können die Mäppchen waschen, wenn sie schmutzig sind.
- Kaufen Sie möglichst **nachfüllbare** (*wenn es leer ist, können Sie wieder neue Farbe und Kleber rein tun*)
 - **Stifte**,
 - **Kleber**,
 - **Wasserfarben-Kästen**.

Wenn Sie diese Sachen nachfüllen, spart das viel Müll.





- **Filzstifte** und **Kleber** sollten die Aufschrift haben „**auf Wasserbasis**“ (*Farben und Klebstoff sind in Wasser*). Dann sind die Stifte und der Kleber besser für die Gesundheit.
- **Anspitzer, Lineal** und **Buntstifte aus unlackiertem** (*nicht gestrichenem*) **Holz** sind besser als aus Plastik.
- Kaufen Sie möglichst **Radiergummis aus Kautschuk** (*natürliches Gummi*).
- **Wachsmalstifte aus Bienenwachs** sind umweltfreundlich.

- **Regenkleidung** und **Gummistiefel** gibt es auch aus Recycling-Material. Tipp
Oder: Sie kaufen Regenkleidung und Gummistiefel **gebraucht**, zum Beispiel auf einem Kinderbasar. Mehr Informationen zum Kaufen von gebrauchten Sachen finden Sie auf Seite 156.

- Kaufen Sie für Ihre Kinder **umweltfreundliche Sportkleidung**. Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 247.

- **Trinkflaschen** aus Metall und **Dosen** für Obst oder Brot **aus Metall** sind besser als aus Plastik. Tipp

- Geben Sie Ihren Kindern **genug zu trinken** und **gesundes Essen** mit.
Genug zu trinken ist besonders wichtig:
 - Wenn Ihre Kinder Sport haben.
 - Wenn es sehr heiß ist.
- Kinder können in vielen Schulen **gutes Trinken** und **Essen** in der **Schulmensa** (*Restaurant für die Schüler*) bekommen. Das ist besser als **Trinken** und **Essen** in einem Geschäft oder in einem **Imbiss** zu kaufen.
 - Das ist meistens **nicht gesund**. Mehr Informationen zu gesundem Essen finden Sie auf Seite 73.





- Und: Gekauftes, fertiges Trinken und Essen machen **viel Müll.**

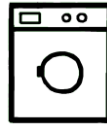
Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 60.

- Bei der Einschulung (*in die Schule kommen*) ist die **Schultüte** für Kinder sehr wichtig.
- Tun Sie möglichst wenig Süßigkeiten und wenig Spielzeug aus Plastik in die Schultüte.
- **Obst** sieht schön aus und ist gesünder.
- Ein schönes Spiel, kleine Bücher oder Malsachen machen Kindern auch Freude.
- Eine **Schultüte** soll bunt und schön sein. Oft wird sie nach wenigen Tagen **weggeworfen**.
- Das richtige Wegwerfen von einer Schultüte ist nicht einfach. Denn: Oft besteht (*ist*) eine Schultüte aus vielen verschiedenen Materialien.
- Sie können eine **umweltfreundliche Schultüte** selber machen:
 - Kaufen Sie eine Schultüte aus Pappe.
 - Um die Schultüte kleben Sie mit wenig Kleber **Papier**.
 - Das Papier können Sie schön **anmalen**.
 - Später können Sie das Papier wieder abmachen. Und: Sie können die Schultüten-Pappe noch einmal benutzen. Oder: In der Familie oder an Freunde weitergeben.
 - Oder: Sie nähen für die Schultüte einen **Bezug aus** einem bunten **Stoff**. Am besten mit den Lieblingsmotiven von Ihrem Kind (*den Bildern, die ihr Kind am liebsten hat*).
 - Den Stoff kleben Sie mit wenig Kleber an die Pappe. Dann können Sie den Stoff später wieder abmachen.
 - Vielleicht können Sie später aus dem Stoff für Ihr Kind ein Kissen zum Kuscheln machen.

Tipp



Umweltfreundlicher Einkauf von Elektrogeräten



- Beim **Kauf** von **Elektrogeräten** können Sie viel für die Umwelt tun und auch Geld sparen.
- Dafür ist es wichtig:
 - Genau zu überlegen, was Sie **brauchen**.
 - Sich gut über die Geräte zu **informieren**.
 - Zu rechnen, wie viel die **Geräte verbrauchen**.

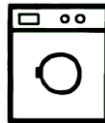


Das ist nicht leicht und braucht Zeit.
Aber es lohnt sich (*ist gut*).

-
- Kaufen Sie Elektrogeräte, die zu Ihrem **Bedarf** (*was Sie brauchen*) **passen**.
Zu große Geräte sind schon beim Kauf meistens teurer und die großen Geräte verbrauchen viel Strom.
Diese Geräte sind deshalb unnötig (*nicht nötig*) teuer.

Tipp

Gut informiert Elektrogeräte kaufen



- Informieren Sie sich genau:
 - Über den **Stromverbrauch**.
 - Bei Waschmaschinen und Spülmaschinen über den Stromverbrauch und über den **Wasserverbrauch**.
- Sie müssen nicht sofort ein Gerät kaufen, wenn Sie sich in einem Geschäft informieren.
Sie dürfen sagen, dass Sie sich den Kauf in **Ruhe überlegen** wollen.





- Den **Verbrauch** finden Sie in den **Produktbeschreibungen** (*Erklärungen*) von den Geräten.
Oder: Lassen Sie sich den Verbrauch von Ihrem Händler in der Produktbeschreibung zeigen.
 - Die Produktbeschreibungen finden Sie auch im Internet.
Zum Beispiel, wenn Sie in Ihre Suche den genauen Namen von dem Gerät und das Wort „Produktbeschreibung“ eingeben (*schreiben*).
 - **Rechnen** Sie aus, wie viel Sie in den nächsten 5 und 7 Jahren für das Gerät an Verbrauchskosten (*Stromkosten und Wasserkosten*) bezahlen müssen.
Denken Sie auch daran, dass Strom und Wasser in den nächsten Jahren wahrscheinlich teurer wird.
 - Dann **vergleichen** Sie die **Gesamtkosten** (*Kaufpreis plus / und Verbrauchskosten*) von den Geräten, die Sie interessieren.
 - **Sparsame Geräte** sind beim Kauf meistens teurer.
Sie werden oft feststellen (*sehen*), dass Sie ein teures, sparsames Gerät insgesamt (*alles zusammen*) weniger kostet als ein billiges.
-
- Wie effizient (*gut*) ein Gerät den Strom in Arbeit (*zum Beispiel Kühlen oder Waschen*) umwandelt (*macht*), erkennen Sie am **EU- Energielabel** (*Etikett, Zeichen*).
 - Mehr zum Energielabel finden Sie auf der Internetseite vom Bundesumweltamt:
<https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/siegelkunde/eu-energielabel>
 - Die Energieeffizienz von Elektrogeräten sollte mindestens **A++** sein.
Besser ist **A+++**.

Tipp





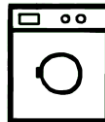
- Achtung: Vergleichen Sie trotzdem den Stromverbrauch von den Geräten, die Sie vielleicht kaufen wollen. Der **Stromverbrauch** kann auch bei der gleichen Effizienz bei den einzelnen Geräten sehr **unterschiedlich** sein.



- Elektrogeräte sollen **abschaltbar** sein. Das heißt: Die Geräte können ganz ausgeschaltet werden.
- Denken Sie daran: „**Stand-by**“ ist **nicht ausgeschaltet**. Stand-by **verbraucht Strom**, meistens mehr Strom als Sie denken.
- Wenn ein Gerät nicht abschaltbar ist: Kaufen Sie eine **schaltbare Steckdose**. Schließen Sie das Gerät über diese Steckdose an. Dann können Sie das Gerät über den Schalter von der Steckdose anschalten und ausschalten.



Tipps zum Kaufen von Elektrogeräten



Tipps

- Viele **Kaffeemaschinen** lassen sich nicht abschalten. Schauen (*suchen*) Sie nach einer Kaffeemaschine mit einer „**Auto-off-Funktion**“. Eine solche Maschine schaltet sich automatisch aus, wenn sie längere Zeit nicht benutzt wird. Oder: Schalten Sie die Kaffeemaschine über eine schaltbare Steckdose an und aus.





- **Fernseher** brauchen viel Strom, wenn sie laufen (*arbeiten*).
Größere Fernseher brauchen mehr Strom als kleinere.
- Überlegen Sie, ob Sie wirklich einen ganz großen Fernseher brauchen.
- Überlegen Sie auch, ob Sie in mehreren Zimmern einen Fernseher brauchen.



-
- **Computer** brauchen viel Energie.
 - Wenn Sie einen Computer mit geringem **Energieverbrauch** kaufen, können Sie bis zu 100 € (*Euro*) Stromkosten im Jahr sparen.
 - Ein **Laptop** verbraucht weniger Energie als ein Desktop (*großer Computer*).
Auch an einen Laptop können Sie einen großen Bildschirm und eine Tastatur anschließen.
 - Überlegen Sie:
 - Brauche ich einen neuen Computer.
 - Oder: **Tausche** ich kaputte oder alte **Teile** gegen moderne (*neue*) aus.



Das spart Geld und Müll.

-
- Kaufen Sie möglichst **keine Geräte**, die nur mit **Batterien** (*Speicher für Strom*) laufen.
Batterien produzieren viel Müll, der giftige Stoffe enthält.
Kaufen Sie lieber Geräte mit **Akkus** (*Batterien zum Wiederaufladen*).



-
- Informationen zum Kauf
 - von Spülmaschinen finden Sie auf Seite 129.
 - von Waschmaschinen finden Sie auf Seite 166.

Umweltfreundlich Online-Shoppen



- Es ist nicht leicht zu sagen, ob **Online-Shoppen** (*Kaufen über das Internet*) für die **Umwelt** schlechter ist als das Einkaufen in einem Geschäft.
- Das kommt auf Ihre persönliche **Situation** an:
 - Wohnen Sie in einer großen Stadt mit vielen Geschäften?
 - Können Sie zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln (*Bussen, Bahnen*) zu den Geschäften kommen?
 - Gibt es in Ihrer Nähe ein Geschäft für die speziellen Sachen, die Sie brauchen?
Zum Beispiel gibt es viele ökologische Produkte gar nicht in Geschäften, sondern nur bei Online-Shops.



Online- Bestellungen gut planen



- Mit diesen Tipps können Sie viel tun, um das **Bestellen** in Online-Shops **umweltfreundlicher** zu machen:
 - Bestellen Sie keine Produkte einzeln (*nur eine Sache*).
Warten Sie, bis Sie bei Ihrem Online-Händler **mehrere Produkte zusammen** bestellen können.
 - Bestellen Sie möglichst nur **in einem Online-Shop**, wenn Sie mehrere Sachen brauchen.
Bestellen Sie nicht bei mehreren Online-Shops, weil Sie wenige Euros sparen können.
 - Bestellen Sie möglichst nur **Produkte**, die Sie **nicht in Ihrer Nähe** in einem Geschäft kaufen können.





- **Vermeiden** (*nicht machen*) Sie **Retouren**

(*Rücksendungen*).

Retouren scheinen (*es sieht so aus*) für Sie kostenlos zu sein.

Aber: Viele Retouren verteuern (*machen teurer*) alle Produkte.

Retouren sind auch schlecht für die Umwelt.

Denn: Retouren müssen wieder zurücktransportiert werden.

Und: Retouren werden oft sofort vom Online-Shop in den **Müll** geworfen.



- Informieren Sie sich genau und **planen** Sie Ihre **Bestellungen** so, dass Sie möglichst nur defekte (*kaputte*) Produkte zurückschicken müssen.



Tipp

- Bestellen Sie **Kleidung** möglichst nur, wenn Sie Ihre Größe genau wissen.

In jedem Online-Shop gibt es einen „**Größenberater**“.

Dort finden Sie, welche Größe zu Ihren Körpermaßen (*was Sie an Ihrem Körper messen*) passt.

- Bestellen Sie **keine** Produkte zur **Auswahl** (*damit Sie wählen können*).

-
- Lassen Sie sich **nicht in** einem **Geschäft** beraten und **bestellen** dann für etwas weniger Geld **in** einem **Online-Shop**.



Das ist **unfair** gegenüber dem Geschäft

und **doppelt schlecht für die Umwelt**.

Denn: Das Geschäft verbraucht Energie für Beleuchtung (*Licht*), Heizung und den Transport von Waren.



Und Sie verursachen (*sind der Grund*) durch Ihre Bestellung noch mehr Verbrauch von Energie beim Online-Shop und für den Transport vom Paket zu Ihnen.





Tipp

- Wenn Sie bei **großen Online-Shops** bestellen:
Die Produkte werden oft **von mehreren**
verschiedenen **Händlern** verschickt.
Das heißt: Es müssen **mehrere Pakete** für
eine Bestellung zu Ihnen transportiert werden.
Das ist nicht gut für die Umwelt.
- Lassen Sie sich **alle Produkte in einer Lieferung** schicken,
wenn das möglich ist.
Oft können Sie in einem speziellen Kästchen bei
der Bestellung dafür einen Haken machen.
- **Fragen** Sie Ihre Familie und Freunde, ob sie auch etwas
brauchen.
Dann machen Sie eine **größere Bestellung**.
Zum Beispiel für Ökoprodukte, die Sie nicht im Geschäft
kaufen können.

Umweltfreundlich, wenn Ihre Online-Ware da ist



- Für die Umwelt können Sie auch etwas tun,
wenn Ihre **Lieferung** kommt:
 - Viele Online-Shops schicken Ihnen die **Rechnung**
per (*mit*) E-Mail.
Drucken Sie die Rechnung möglichst nicht aus,
sondern speichern sie die Rechnung.
 - Das spart Benzin und ist besser für die Umwelt:
 - Lassen Sie Ihre Lieferung in einen **Paketshop** (*ein
Geschäft, wo Sie Pakete hinbringen und abholen können*) oder an
eine **Packstation** (*viele Fächer zum Abschließen für Pakete*)
bringen.
 - Holen Sie Ihr Paket zu Fuß oder mit dem Fahrrad ab.

Tipp



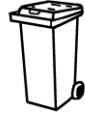


Tipp

- Bringen Sie Ihrer Familie und Ihren Freunden die für sie mit bestellten Produkte **zu Fuß** oder mit dem **Fahrrad**.
Nehmen Sie möglichst nicht das Auto.
- Werfen Sie die **Kartons** und das **Verpackungsmaterial** nicht sofort weg.
Benutzen Sie die Kartons und das Verpackungsmaterial Weiter.
zum Beispiel:
 - Zum Verschicken von Päckchen oder Paketen.
 - Zum Sortieren von Sachen in Ihrem Keller.
 - Zum Schutz von empfindlichen Sachen bei einem Umzug.
 - Zum Spielen für Ihre Kinder.
 - Zum Basteln, zum Beispiel von einem Puppenhaus.



Müll vermeiden, verwerten und entsorgen



- Am besten für die Umwelt ist, Müll zu **vermeiden** (*nicht zu machen*).
Das können wir oft machen, aber nicht immer.
- Sachen, die wir nicht mehr brauchen, können wir **verwerten**.
Verwerten heißt:
 - Wir benutzen (*gebrauchen*) eine Sache wieder.
Für den gleichen Zweck (*Grund*) oder für etwas anderes.
 - Oder: Wir machen aus der Sache etwas Neues.
- Erst, wenn wir oder andere etwas gar nicht mehr verwerten können, sollten wir es entsorgen (*wegwerfen*).

Allgemeine Informationen



- Wir alle produzieren (*machen*) **zu viel Müll**.
- Wir brauchen große **Müll-Deponien** (*Müll-Lager*) und **Müll-Verbrennungsanlagen** (*große Öfen zum Verbrennen*) für unseren Müll.
- Viel **Müll** gibt es auch **in der Umwelt**:
 - Auf jedem Spaziergang im **Wald** oder in der **Stadt** sehen wir Müll herumliegen.
 - In unseren **Meeren** gibt es viel Plastikmüll.
 - Manchmal sterben die Fische in **Flüssen** und **Seen**, weil giftige, chemische Stoffe aus unserem Abwasser oder aus dem Müll in das Wasser gelangt (*gekommen*) sind.
- Das ist sehr **schlecht** für unsere Umwelt.





- Was können wir gegen den vielen **Müll** tun?
 - Wir müssen **möglichst wenig** Müll machen.
 - Wir müssen unseren Müll **richtig entsorgen**.
 - Wir dürfen unseren Müll **nicht in unsere Umwelt** werfen.

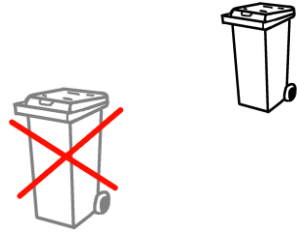


Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 272.

- Wir alle können viel Müll **vermeiden**.
 - Das können wir schon beim **Einkaufen** machen.
Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 89.
 - Wir können noch viel mehr machen:
 - Wir können viele Sachen **lange benutzen**.
 - Wir können kaputte Sachen selber **reparieren** oder reparieren lassen
 - Wir können Sachen, die wir nicht mehr brauchen, **verkaufen** oder **verschenken**.
 - Wir können Sachen **recyceln** (*wieder verwenden / benutzen*).
 - Wir können Sachen **upcyclen** (*etwas Besseres daraus machen*).
Mehr Informationen zum Upcyclen finden Sie auf Seite 95.
- Wie Sie Müll in anderen Situationen vermeiden können, lesen Sie:
 - auf Seite 101 für den **Haushalt**,
 - auf Seite 151 bei der **Kleidung**,
 - auf Seite 276 und auf Seite 283 bei **Festen, Feiern** und **Veranstaltungen**,
 - auf Seite 289 beim **Schenken**,
 - auf Seite 58 beim **Einkaufen**.



Müll vermeiden



- Müll vermeiden beim **Einkaufen** ist nicht schwer:

Müll vermeiden beim Einkaufen



- Kaufen Sie nur das, **was Sie brauchen**.
- Kaufen Sie möglichst (*wenn es geht*) **unverpackte Sachen**. Mehr Informationen zum Sparen von Verpackungen beim Einkaufen finden Sie auf Seite 58.
- Kaufen Sie möglichst **wenig Einmal-Artikel** (*Sachen, die Sie nach einmal benutzen wegwerfen*).
- Es gibt viele **nachhaltige** (*kann man lange benutzen*) **Alternativen** (*andere Möglichkeiten*) für solche Artikel. Zum Beispiel:
 - Waschbare Kosmetiktücher, waschbare Abschminkpads (*Tücher zum Abschminken*) und waschbare Küchentücher.
 - Lang haltbare Rasierer statt (*als Ersatz für*) Einmal-Rasierer.
 - Wachstücher statt Frischhaltefolie.Es wird bald mehr und mehr von diesen Produkten geben.

Tip

- Kaufen Sie lieber (*besser*) Getränke in **Mehrweg-Flaschen**. Trinken Sie **Leitungswasser**.
- Kaufen Sie **keine Getränkedosen**. **Nehmen** Sie für den „Coffee-to-go“ einen **Becher mit** und für das „Essen-to-go“ **Dosen** und **Besteck**. Mehr Informationen zum Kaufen von fertigem Trinken und Essen finden Sie auf Seite 60.

Tip



Tip

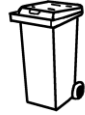
- **Nehmen** Sie für Ihre Einkäufe **Gemüsenetze**, **Taschen**, Körbe und **Dosen mit**.
- **Kaufen** Sie von Produkten, die Sie oft brauchen:
 - **Großpackungen**,
 - **Nachfüllpackungen** (zum Füllen in die normalen Verpackungen),
 - **Konzentrate** (müssen vor Gebrauch mit Wasser aufgefüllt werden).
- Kaufen Sie möglichst Produkte:
 - Die **aus recyceltem Material** sind.
 - Und die sich wieder **gut recyceln** lassen.
Solche Produkte erkennen Sie an den **Siegeln** (Zeichen)
 - **Blauer Engel**,
 - **Ökotest**.Mehr zu den Siegeln finden Sie auf Seite 53.
Mehr zu umweltschonendem (*gut für die Umwelt*) Einkaufen finden Sie auf Seite 55.

Müll vermeiden durch kaufen von Gebrauchtem



- Überlegen Sie, ob Sie Sachen „**second-hand**“ (*gebraucht*) kaufen können.
Das ist **modern** (*Mode*) und besonders gut für Sachen, die Sie selber nicht lange brauchen. Zum Beispiel:
 - Kleidung für Kinder,
 - Kleidung für ein Fest,
 - Fahrräder oder Skier für Kinder.
- Gebrauchte Sachen zu kaufen, vermeidet viel Müll.
Es ist deshalb sehr gut für die Umwelt.
Gebrauchte Sachen zu kaufen, spart auch viel Geld.





- Oft finden Sie gute, gebrauchte Sachen:
 - in **Second-Hand-Geschäften**,
 - auf **Börsen** (*ähnlich wie ein Markt*) und auf Flohmärkten,
 - auf **Tauschbörsen** (*Sie können Sachen hinbringen und mitnehmen*),
 - auf **Portalen** (*bestimmten Seiten*) im Internet.

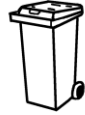
Tipp

Müll vermeiden durch verschenken



- **Gute Sachen** sind zu schade (*wertvoll*) für den Müll. Wenn Sie etwas nicht mehr brauchen:
 - Fragen Sie Ihre **Familie** oder Ihre **Freunde**, ob jemand die Sachen gebrauchen kann.
 - Fragen Sie in **Second-Hand-Geschäften** oder auf **Börsen**, ob Sie die Sachen dort verkaufen können.
 - Verkaufen Sie die Sachen selber über **Portale** im Internet.
 - Fragen Sie in **Sozial-Kaufhaus**, in einer **Kleiderkammer** oder in einem **Tafelladen**, ob Sie die Sachen dorthin bringen können. Dort können Menschen mit wenig Einkommen (*Geld*) die gebrauchten Sachen für sehr wenig Geld einkaufen.
 - Vielleicht gibt es in Ihrer Stadt einen „**Verschenke-Markt**“ (*da können Sie sagen, was Sie verschenken möchten*) im Internet, wo Sie Ihre Sachen anbieten können. Viele Zeitungen oder Stadt-Informationszeitungen (*zum Beispiel Amtsblätter*) haben auch einen Verschenke-Markt.
- Denken Sie daran: Wenn Sachen lange gebraucht werden, gibt es weniger Müll. Das ist gut für die Umwelt.

Tipp



Müll vermeiden durch reparieren

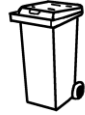
- Werfen Sie Sachen nicht sofort weg, wenn sie **kaputt** sind. Viele Sachen lassen sich noch **reparieren**.
- Vielleicht können Sie manche Sachen **selber** reparieren. Wenn Sie nicht selber reparieren können:
 - Fragen Sie in der **Familie** oder Ihre **Freunde**, ob jemand die Sache reparieren kann.
 - Fragen Sie in einer **Werkstatt**.
Aber: Lassen Sie sich einen **Kostenvoranschlag** (*Berechnung, was es kostet*) machen.
Bei großen Reparaturen sollte es ein **schriftlicher** Kostenvoranschlag sein.
 - Gehen Sie in ein **Repair-Café**.
Die Helfer in einem Repair-Café können viel reparieren. Die Helfer besprechen mit Ihnen, wenn Ersatzteile (*neue Teile, um die kaputten Teile zu ersetzen / zu tauschen*) gebraucht werden. Oft kostet in einem Repair-Café die Reparatur viel weniger als in einer Werkstatt.
So finden Sie ein Repair-Café in Ihrer Nähe:
Geben (*schreiben*) Sie in Ihre Internetsuche den Namen von Ihrer Stadt und das Wort „Repair-Café“ ein.

Tip

Müll vermeiden durch sparen von Papier



- **Papiermüll** wird gut verwertet (wieder benutzt). Trotzdem ist es gut, Papier zu sparen.

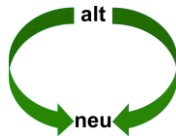


Das ist einfach:

- Sie können Ihre **Zeitung** online lesen und nicht mehr auf Papier.
Oft ist das sogar billiger.
- Sie bekommen keine **Werbung** und keine **Werbezeitungen** mehr, wenn Sie ein Schild mit „Bitte keine Werbung“ an Ihren Briefkasten kleben.
- Bestellen (*sagen, dass man etwas nicht mehr haben will*) Sie **Kataloge** und **Werbebriefe** ab, wenn Sie nicht daran interessiert sind.
Das können Sie meistens mit einer E-Mail machen.
Sie finden die E-Mail-Adresse unter „Kontakt“ auf den Internetseiten von den Firmen.
- Überlegen Sie, bevor Sie etwas **ausdrucken**.
Drucken Sie möglichst **doppelseitig** (*auf beiden Seiten*).
Wenn etwas nicht richtig gedruckt ist, können Sie zuhause die leere **Rückseite** von dem Blatt zum Schreiben nehmen.

Tipp

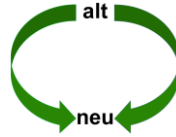
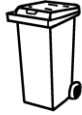
Müll verwerten



aus alt mach neu

- **Recyclen** heißt: Man macht aus einer alten Sache etwas **Neues**.
- **Upcyclen** heißt: Man macht aus einer alten Sache etwas **Besseres**.
- Aber: Sie können auch einfach alte, gebrauchte Sachen **für etwas anderes weiter benutzen**.



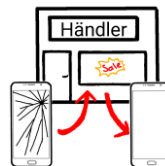


Müll verwerten durch recyceln

- Viele Menschen auf der Welt lachen über die Deutschen, weil wir unseren **Müll trennen** (*sortieren*).
- Aber: Wir können den Müll nur **recyceln**, wenn wir ihn vorher richtig trennen.
- Wir machen:
 - Neues Papier aus **Altpapier**.
 - Kompost (*Dünger-Erde*) für den Garten aus **Biomüll**.
 - Neue Sachen aus Plastik aus alten **Plastikverpackungen**.
 - Neues Glas aus **Altglas**.
 - Neue Sachen aus **Altmetall**.
 - Und: Aus **Elektroschrott** (*Elektrogeräte-Müll*) werden wertvolle (*teure*) Stoffe für neue elektronische Geräte gewonnen (*herausgeholt*).
- Das geht nur, wenn der Müll richtig sortiert ist und **nichts Falsches** darin (*drin*) ist.
- **Recyceln** ist gut:
 - Weil wir **Rohstoffe** (*Material, um etwas zu machen*) **sparen**.
 - **Weniger Müll** verbrennen oder lagern (*irgendwohin tun*) müssen.



Müll verwerten durch Rückgabe



- Viele alte Sachen muss der **Handel** (*Geschäfte*) **zurücknehmen**.
Vor allem, wenn Sie etwas Neues kaufen.
Zum Beispiel **Elektrogeräte, Batterien und Akkus**.





- **CDs, DVDs und Handys** können Sie an bestimmten Stellen abgeben, manchmal auch in Schulen oder bei sozialen Organisationen.

Wo Sie die Sachen abgeben können, sagt Ihnen Ihr **Abfallwirtschaftsbetrieb** (*Firma für die Müllabfuhr*).

Müll verwerten durch upcyceln



aus alt mach neu

- Viele **Verpackungen** können Sie für etwas anderes nehmen oder mit wenig Aufwand (*Arbeit*) upcyceln.

Zum Beispiel:

- **Beutel** von Toilettenpapier als Müllbeutel.
- Große und kleine **Flaschen** aus Glas als Vasen.
- **Gläser** mit Deckeln als Vorratsgläser für Reis, Nudeln, Zucker oder Salz, als Gewürzgläser, als Windlichter für den Balkon, für Dekorationen (*schöner machen*), zum Verschenken von Plätzchen oder zum Einkochen (*Machen*) von Marmelade.
- **Plastikdosen** (zum Beispiel von Eis) zum Einfrieren von Essensresten oder zum Sortieren von Nähgarn oder Bastelmaterial.
- **Schalen** von Beerenobst zum Sortieren von Sachen im Kühlschrank.
- Schöne **Schachteln** (*kleine Kisten*), zum Beispiel von Pralinen, als Verpackungen für kleine Geschenke.
- **Kleine Kartons** zum Sortieren von Socken oder Gürteln in einer Schublade oder anderen Sachen im Kleiderschrank.
- **Größere Kartons** als eine Art Schubfach zum Herausnehmen oben im Kleiderschrank, unten im Schrank oder auf dem Schrank.
- **Kartons** in verschiedenen Größen zum Verschicken von Päckchen oder Paketen.





- Große, **stabile Kartons** zum Basteln von Puppenhäusern oder zum Aufbewahren (*Lagern*) von Sachen, die Sie gerade (*jetzt*) nicht brauchen.
- **Briefumschläge** zerschneiden als Notizzettel (*kleines Stück Papier, um etwas aufzuschreiben*).
- **Papprollen** von Toilettenpapier zum Basteln.
- **Eierkartons** zum Aussäen (*Samen in Erde tun*) von Pflanzen oder zum Basteln.
- **Holzboxen** von Obst zum Lagern und Basteln.
- **Pappkörbe** von Obst zum Spielen oder Lagern von Obst und Gemüse.

Sie werden sicher auch noch andere gute Ideen haben.

- Auch aus vielen alten oder vielleicht **kaputten Sachen**, können Sie noch etwas machen. Zum Beispiel:
 - Alte **Gummistiefel** bepflanzen (*eine Pflanze einpflanzen*) und in den Garten stellen.
 - Eine angeschlagene **Tasse** (*oben am Rand etwas kaputt*) auf den Gartentisch stellen.
Dann können darin Sie sehen, wie viel es geregnet hat.
 - **Große Tassen** ohne Henkel können Sie zum Sortieren von Stiften oder Nähmaschinen benutzen.
 - Alte **Möbel** können Sie reparieren, neu oder bunt anstreichen.
 - Sie können neuen Stoff auf **Stühle** machen.
 - Sie können Möbel aus **Paletten** (*Unterteil aus Holz zum Transportieren*) bauen und anstreichen.



- Wie Sie alte **Kleidung** schicker (*schöner*) machen oder upcyclen können, lesen Sie auf Seite 174.
- Viele Ideen zum **Upcycling** finden Sie im Internet. Zum Beispiel auf der Seite <https://umweltschutz-ganz-leicht.de/index.php/schoenes-zum-selbermachen>

Müll richtig entsorgen



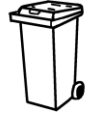
- Wir alle müssen die **Entsorgung** von Müll bezahlen. Die **Müllgebühren** sind **teuer**.
- Sie bezahlen **weniger** oder keine Müllgebühren für den Müll, der wieder verwertet werden kann.
- Alles, was Sie nicht in den Hausmüll tun, spart Ihnen Geld. Deshalb: **Trennen** Sie Ihren **Müll**. Das ist gut für Ihren Geldbeutel und für die Umwelt.
- Ihr **Abfallwirtschaftsbetrieb** hat **Informationen**:
 - **Wie** Sie Ihren Müll **trennen**.
 - **Wann** Ihr Müll abgeholt (*geholt*) wird.
 - **Wo** Sie besonderen Müll hinbringen oder abgeben können.
- Diese Informationen stehen meistens in einem kleinen **Heft**, das jeder Haushalt (*die Personen in einer Wohnung*) bekommt. Oder: Informieren Sie sich im **Internet**. Geben Sie in Ihre Internetsuche die Wörter „Entsorgung“, „Abfallwirtschaftsbetrieb“ und den Namen von Ihrer Stadt oder von Ihrem Kreis ein.



Tip

-
- Das darf **nicht ins Abwasser**:
 - **Medikamente**,
 - Reste von **Farben** oder **Reinigern**
 - und **Öl**.Diese Sachen können oft nicht aus dem Abwasser gereinigt werden. Informieren Sie sich bei Ihrem Abfallwirtschaftsbetrieb, wie Sie diese Sachen **richtig entsorgen** können.





- Achtung: Spülen Sie keine **Essensreste** und keine **Hygieneartikel** (*Sachen für die Sauberkeit*) in der Toilette weg.
Nur Toilettenpapier darf in die Toilette.



- Sonst verstopfen Ihre Abwasserrohre.
Und: Eine teure **Reinigung** oder eine teure **Reparatur** von den Rohren kann nötig (*muss*) sein.
- Essensreste gehören (*müssen*) in die Biotonne, Hygieneartikel in die Hausmülltonne.



- Werfen Sie **Zigarettenkippen** (*Reste von Zigaretten*) draußen nicht auf den Boden.
- Zigarettenkippen enthalten (*haben*) **giftige Stoffe**.
Dieses Gift löst sich bei Regen und **vergiftet** die **Umwelt**.
Und: Es dauert **mehrere Jahre**, bis eine Zigarettenkippe zerfällt (*zu kleinen Teilen geworden ist*).
- Wenn Sie unterwegs sind:
Werfen Sie Ihre Zigarettenkippen immer in **Abfalleimer**.
Oder in einen Taschenaschenbecher oder ein kleines Schraubglas.



- Räumen Sie nach einem **Picknick** alles auf, auch Ihren **Müll**.
Oder wollen Sie zu einem Picknick-Platz kommen und alles ist voller Müll?



- **Werfen** Sie Ihre alten Tickets, Verpackungen, Taschentücher und andere Sachen **in Abfalleimer**, wenn Sie unterwegs sind.

- Das **Saubermachen** auf Bahnhöfen, in der Stadt oder nach Veranstaltungen ist **teuer**.
Sie **bezahlen** das Saubermachen über teurere Tickets und höhere Gebühren (*Geld für die Stadt*).



Haushalt und Umwelt



- Es gibt viel **Arbeit im Haushalt**.
Deshalb: Denken Sie nach einiger (*etwas*) Zeit immer wieder nach:
 - Wie Sie die Arbeit **effektiver** (*schneller und besser*) erledigen (*fertig machen*) können.
 - Wie Sie **umweltfreundlicher** arbeiten können.
- Sie können oft noch sparen, wenn Sie Ihren Haushalt effektiver und umweltfreundlicher machen.
Das ist gut für Ihren Geldbeutel.



Allgemeine Informationen



- Umweltfreundliches und effektives Arbeiten im Haushalt ist nicht schwer.
Wir können im Haushalt gut arbeiten:
 - Wenn wir das **richtige Material** und die **richtigen Geräte** haben.
 - Wenn wir manche **Arbeiten** etwas **anders** machen, als wir es gewohnt sind (*bis jetzt machen*).
- Dann können wir im Haushalt:
 - Viel **Strom sparen**.
 - Viel **Wasser sparen**.
 - **Weniger Müll** produzieren (*machen*).
 - **Weniger schädliche Stoffe** in die Umwelt bringen.





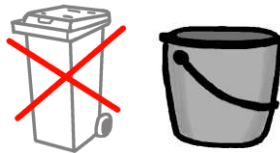
- Ungefähr 45 Prozent von Ihrem gesamten (*alles*) **Stromverbrauch** kommen durch
 - das Kühlen und Einfrieren von Lebensmitteln,
 - das Kochen und Backen,
 - das Spülen,
 - das Waschen und Trocknen.
- Spülen und Waschen verbrauchen viel **Trinkwasser**.
Trinkwasser ist kostbar (*wertvoll, teuer*).
Mehr Informationen zum Trinkwasser finden Sie ab Seite 72.
- Im Haushalt entsteht viel **Müll**:
 - durch Verpackungen,
 - durch Einmal-Produkte (*wir werfen diese Produkte weg, wenn wir sie einmal gebraucht haben*),
 - durch kaputte Haushaltswaren (*Sachen für den Haushalt*),
 - durch Kaffeekapseln für Kaffeemaschinen.
- Alle **Reinigungsmittel** und alle **Waschmittel** schaden der Umwelt.
Manche Mittel schaden der Umwelt mehr.
Andere Mittel sind umweltfreundlicher.
- Deshalb ist wichtig, nachzudenken
 - über unsere Haushaltswaren und Geräte,
 - über Wischtücher,
 - über Reinigungsmittel und Waschmittel,
 - über unsere Arbeit.





- Bei Ihren Überlegungen (*Nachdenken*) helfen Ihnen unsere Informationen zu diesen Bereichen (*Teilen*):
 - Kochen finden Sie a Seite 115,
 - Backen ab Seite 121,
 - Spülen ab Seite 125,
 - Staubsaugen ab Seite 130,
 - Putzen ab Seite 132,
 - Pflege Ihrer Kleidung ab Seite 157,
 - Einkaufen ab Seite 51,
 - Kühlen ab Seite 22.

Müll vermeiden im Haushalt



- Die **Werbung** zeigt uns viele neue Produkte. Sie sagt uns, dass wir diese Produkte kaufen sollen:
 - Weil sie unsere Arbeit leichter machen.
 - Weil wir sie unbedingt (*sehr wichtig*) brauchen.
 - Weil sie modern sind.
 - Weil sie lange halten.
 - Weil sie gerade (*jetzt*) besonders billig sind.
 - Weil es sie in kurzer Zeit nicht mehr geben wird.Ist das **wirklich** so?
- Manchmal ist es gut, etwas **Neues** zu **testen**.
Überlegen Sie, bevor (*vor*) Sie etwas Neues kaufen:
 - Wie **funktioniert** das Produkt?
Kann ich mir zeigen lassen, wie es funktioniert?
 - Weiß ich genug über dieses Produkt?
Ist es wirklich **besser** als andere Produkte?
 - Wann würde ich das neue Produkt **benutzen**?
Habe ich so etwas Ähnliches schon zuhause?





- Wie viel Arbeit macht das **Säubern** (*sauber machen*) von diesem Produkt?
Spare ich dann immer noch Zeit, wenn ich mit diesem Produkt arbeite?
 - Welche **Qualität** hat das Produkt?
Ist das Produkt aus umweltfreundlichem Material?
Ist das Produkt fair (*mit gerechter Bezahlung für die Arbeiter*) hergestellt?
 - Kann das Produkt **repariert** werden, wenn es kaputt ist?
Wo und wie kann ich das Produkt entsorgen (*wegwerfen*), wenn es ganz kaputt ist?
 - Habe ich zuhause genug **Platz** für das Produkt?
-
- Mit unseren Tipps für Haushaltswaren (*Sachen für die Arbeit im Haushalt*) und andere Produkte für den Haushalt können Sie viel für die Umwelt tun.
 - Kaufen Sie möglichst (*wenn es geht*) **keine Einmal-Produkte**.
Für viele Einmal-Produkte gibt es ähnliche Produkte, die Sie waschen und wieder verwenden können, zum Beispiel Küchentücher aus Bambusvlies (*Stoff aus Bambus*) oder Servietten aus Stoff.
 - Wenn Sie auf Einmal-Produkte nicht verzichten (*weglassen*) können:
Kaufen Sie diese Produkte möglichst aus **Recycling-Material**. Recycling-Material war schon einmal ein anderes Produkt. Und jetzt ist es ein neues Produkt.
Oft finden Sie auf diesen Produkten das Siegel (*Zeichen*) „**Blauer Engel**“.

Tipp



Tipp

- Kaufen Sie **gute Qualität**.
Dann halten die Haushaltswaren sehr lange.
- Kaufen Sie möglichst **keine Produkte aus Plastik**.
Plastik sammelt sich in der Umwelt an.
Plastik schadet den Tieren und uns.



- Überlegen Sie, welche **Bretter** Sie zum Schneiden von Lebensmitteln nehmen:
 - Bei Brettern aus Plastik kommen beim Schneiden kleine Stückchen Plastik in Ihr Essen.
 - Bretter aus Glas oder Stein machen Ihre Messer stumpf (*nicht mehr scharf / schneiden schlecht*).
 - Bretter aus Holz müssen Sie gut pflegen.
- Überlegen Sie genau, wofür Sie Haushaltswaren aus **Holz** nehmen.
Haushaltswaren aus Holz oder mit Griffen (*wo man anfasst*) aus Holz können Sie **nicht** in der **Spülmaschine** spülen.
Und: Die Ritzen (*ganz kleine Räume*) im Holz werden nicht ganz sauber.

- Überlegen Sie, welche **Kaffeemaschine** zu Ihnen passt.
 - Brauchen Sie eine große Kaffeemaschine?
Diese Kaffeemaschinen brauchen viel Strom.
Das ist teuer für Sie und nicht gut für die Umwelt.
Eine große Kaffeemaschine ist richtig, wenn Sie sehr viel Kaffee kochen, zum Beispiel in einem Büro.
 - Können die leeren **Kaffeekapseln** von der Maschine wiederverwertet (*noch einmal benutzt*) werden?
Sonst machen die Kaffeekapseln sehr viel Müll.
 - Gibt es für die Kaffeemaschine Kapseln aus nachwachsenden Rohstoffen (*Pflanzen*)?
Solche Kapseln sind besser für die Umwelt.





- Reicht Ihnen vielleicht eine **Frenchpress**-Kanne (Kanne mit einem Sieb zum Herunter-drücken)?
- Wenn Sie Filterkaffee trinken:
Benutzen Sie **Filtertüten** aus Recycling-Papier.

Pflege von Haushaltswaren



- Ihre Haushaltswaren halten lange, wenn Sie sie richtig **pflegen**. Wie Sie die Produkte am besten pflegen, steht in den **Gebrauchsanleitungen** von Ihren Geräten und in den **Pflegeanleitungen** von den Produkten.
-
- **Entkalken** (*Kalk / weißes Festes weg machen*) Sie alle Geräte regelmäßig (*nach einer bestimmten Zeit immer wieder*), in denen Sie Wasser heiß machen. Zum Beispiel Wasserkocher und Kaffeemaschinen. Dann **sparen** Sie **Strom** und das Gerät hält länger.
 - Entkalken können Sie mit **Essig-Wasser** oder **Zitronensäure-Wasser** :
 - Sie machen eine Tasse halb voll **Essig**. Dann machen Sie die Tasse mit Wasser voll.
 - Oder: Sie tun 1 und einen halben Esslöffel **Zitronensäure** in einen Viertel-Liter Wasser und rühren um.
 - Das Essig-Wasser oder Zitronensäure-Wasser geben Sie in das Gerät und stellen es an. Warten Sie noch einige (*etwas*) Zeit.
 - Dann **spülen** Sie das Gerät **mit klarem Wasser** (*normalem Leitungswasser ohne etwas anderes drin*) nach und stellen es mit klarem Wasser noch einmal an.

Tipp





- Lassen Sie die **Kochlöffel** und die **Pfannenwender** beim Kochen nicht im Kochtopf und nicht in der Pfanne. **Tipp**
Die Hitze schadet den Kochlöffeln und den Pfannenwendern auf die Dauer (*lange Zeit*).
Legen Sie die Kochlöffel und die Pfannenwender lieber (*besser*) auf einen Teller neben den Herd.

- Erhitzen Sie keinen leeren **Kochtopf**.
Sonst kann sich der Kochtopf verformen (*eine andere Form bekommen*).

-
- Kaufen Sie sehr gute **Messer** für die Küchenarbeit. **Tipp**
Solche Messer sind teuer.
Aber: Gute Messer schneiden bei richtiger Pflege viele Jahre gut.
 - Stellen Sie die Messer in einen **Messerblock** (*spezielle Sache zum Hinein-schieben von Messern*).
Oder hängen Sie die Messer einzeln auf.
Dann bleiben die Messer länger scharf.
 - Gute Messer können Sie mit einem **Wetzstein** (*spezieller Stein zum Schärfen von Messern*) wieder schärfen (*scharf machen*).
 - **Scheren** können Sie durch das Schneiden von Schleifpapier wieder scharf machen.

-
- Waschen Sie und spülen Sie alle Sachen im Haushalt gut. **Tipp**
Lassen Sie alles nach dem Waschen und Spülen **gut trocknen**.
Räumen Sie es erst nach einiger Zeit (*später*) weg.
Bauen Sie gespülte Geräte erst nach einigen Stunden wieder zusammen.
Dann rostet (*braun werden*) nichts und es kann sich kein Schimmel bilden.
Mehr Informationen zu Schimmel finden Sie auf Seite 31.



Tipp

- So bleiben **Holzbretter** hygienisch (*sehr sauber*):
 - Nehmen Sie zum Schneiden
 - ein **Brett** für Gemüse und Obst,
 - ein **anderes Brett** für Fleisch
 - und noch ein **anderes Brett** für Fisch.
 - Nach dem Schneiden **spülen** Sie das Brett **sofort** gut mit heißem Wasser.
 - Lassen Sie das Brett ein paar Stunden an der Luft im Stehen **trocknen**.
 - Waschen Sie die sauberen Bretter öfter mit **Essigwasser** (*Wasser mit etwas Essig*) und spülen danach gut mit heißem Wasser nach.

Reinigungsmittel und Umwelt



- Alle **Reinigungsmittel**, Spülmittel und Waschmittel schaden der Umwelt.
- Besonders **schädlich für die Umwelt** und auch für Ihre **Gesundheit** sind Reinigungsmittel, Spülmittel und Waschmittel mit:
 - **Starken Säuren** (*sind sehr sauer, ätzend oder sehr ätzend / zerstören Oberflächen, Textilien und Haut*).
 - **Starken Basen** (*Gegenteil von Säuren; sind alkalisch; sehr ätzend*).
 - **Chlor** (*sehr ätzend*).
 - **Organischen Lösungsmitteln** (*zum Beispiel Alkohole*),
 - **Duftstoffen** (*riechen gut*).
 - **Konservierungsstoffen** (*machen länger haltbar*).





- Am wenigsten schädlich für die Umwelt sind Reinigungsmittel, Spülmittel und Waschmittel:
 - Mit dem Zeichen „**Blauer Engel**“.
Mehr zum Blauen Engel finden Sie auf Seite 53.
 - Mit dem **EU-Umweltzeichen**.
Das EU-Umweltzeichen heißt auch **Euro-Blume**.
Mehr Informationen finden Sie im Internet:
<https://www.bmu.de/themen/wirtschaft-produkte-ressourcen-tourismus/produkte-und-konsum/europaeisches-umweltzeichen/>
 - Wenn es **Bio-Mittel** sind.



Müll sparen bei Reinigungsmitteln



- Kaufen Sie möglichst Reinigungsmittel, Spülmittel und Waschmittel in **Verpackungen aus recyceltem Material**.
Das ist gut für die Umwelt.
- Manche Mittel gibt es als **Konzentrat** (*mit weniger Wasser*).
Sie müssen das Konzentrat selber mit Wasser auffüllen.
Wenn Sie Konzentrate kaufen, sparen Sie Müll.
- Vielleicht möchten Sie Ihre Reinigungsmittel, Spülmittel und Waschmittel **selber machen**.
Das ist nicht schwer.
Und: Es macht **viel weniger Müll**.
- Es gibt viele **Rezepte** für solche Mittel im Internet.
Schreiben Sie in Ihre **Internetsuche**
 - den Namen vom Mittel, zum Beispiel „Allzweckreiniger“, „Badreiniger“, „Handspülmittel“, „Vollwaschmittel“, „Feinwaschmittel“
 - und die Wörter „selber machen“.

Tipp



Tipp





- Füllen Sie die selbst gemachten Mittel **in alte Flaschen von Reinigern.**

Beschriften (*drauf schreiben*) Sie diese Flaschen richtig.



- Achtung: Füllen Sie die selbst gemachten Mittel **nicht in Getränkeflaschen.**

Sonst besteht (*gibt es*) die Gefahr einer Vergiftung (*es kommt Gift in den Körper und macht sehr krank*).

Wenn jemand den Reiniger mit einem Getränk verwechselt und den Reiniger trinkt.



- Lesen Sie die **Dosieranleitung** (*wie viel Sie nehmen sollen*) auf der Verpackung von Ihrem Reinigungsmittel, Spülmittel und Waschmittel.



- Nehmen Sie **nicht mehr** Mittel, als in der Anleitung steht. Sie putzen, spülen oder waschen mit mehr Mittel nicht sauberer. Aber: Mehr Mittel schadet der Umwelt noch mehr. Und: Sie müssen schneller wieder neue Mittel kaufen.
- Oft reicht **etwas weniger** Mittel. Probieren Sie es aus. Dann brauchen Sie weniger Mittel zu kaufen. Und: Es gibt weniger Müll.



- **Putzstreifen** (*Streifen auf den geputzten Sachen*) entstehen (*kommen*) meistens durch zu viel Reinigungsmittel.

- Überlegen Sie:

- Wenn Sie **Schmutz sofort wegmachen**, geht es meistens leicht und schnell.
- Wenn der Schmutz fest getrocknet ist, brauchen Sie zum Wegmachen
 - mehr Reinigungsmittel,
 - mehr Kraft
 - und mehr Zeit.



- Mehr Informationen zu Waschmitteln finden Sie auf Seite 161.



Umweltfreundliche Reinigungsmittel



- Sie brauchen nicht für jede Arbeit im Haushalt ein anderes Reinigungsmittel.

Es reichen **4 Reinigungsmittel**:

Tipp

- **Spülmittel** zum Spülen und Reinigen.
 - **Essigreiniger** gegen Kalk für die Spüle, für das Bad und für die Toilette.
 - **Scheuermittel** bei festem Schmutz.
 - **Neutralreiniger** zum Reinigen von den meisten Sachen. Neutralreiniger nennt man auch **Allzweckreiniger**.
- Kaufen Sie möglichst nur Reinigungsmittel mit einem Siegel für Umweltfreundlichkeit, zum Beispiel dem „**Blauen Engel**“. Oder: Sie kaufen Reinigungsmittel im **Bioladen**.
- Es gibt auch viele **einfache Mittel** zum Reinigen:
- A white lowercase letter 'i' inside a black circle, which is inside a green square.
- **Essig**:
 - Verdünnt (*weniger stark*) mit der gleichen Menge Wasser. Zum Putzen vom Bad und von der Toilette. Zum Entkalken.
 - Unverdünnt (*nicht verdünnt*) zusammen mit Haushaltsnatron zum Reinigen von Abflüssen.
 - Als Essigwasser (*Wasser mit etwas Essig*) zum Putzen und zum Desinfizieren (*Viren und Bakterien tot machen*) von vielen Sachen.
 - **Zitronensäure**:
 - In Wasser lösen (*das Pulver ist in Wasser nicht mehr zu sehen*) zum Putzen vom Bad und in der Küche.
 - In Wasser lösen zum Entkalken.
 - Als Pulver zum Reinigen der Toilette.



○ **Backpulver:**

- Als Pulver zum Reinigen von der Toilette.
- Als bisschen feucht gemachtes (*wenig Wasser darauf tun*) Pulver zum Reinigen vom Backofen.



○ **Haushaltsnatron:**

- Nennt man auch **Soda**.
- Wirkt wie Backpulver, aber stärker.
- In Wasser gelöst:
Zum Reinigen von der Toilette und dem Backofen.
Zum Reinigen von Abflüssen.
Zum Bleichen (*weiß machen*) von.

○ **Schmierseife:**

- Ist flüssig.
- Wenige Tropfen in Wasser zum Spülen, Putzen und Waschen.
- Bei starkem Schmutz wenige Tropfen direkt auf den Schmutz geben und einweichen (*warten*).

Wie Sie diese Mittel benutzen, steht auf der **Verpackung**.
Diese Mittel können Sie im Supermarkt und im Drogeriemarkt kaufen.

- Holz können sie mit **Pflanzenölen** polieren (*schön machen*).



Reinigungsmittel und Gesundheit

- **Desinfektionsmittel** (*machen unmöglich / verhindern Infektionen*) und desinfizierende oder **antibakterielle** (*wirken nur gegen Bakterien*) **Reinigungsmittel** brauchen Sie **nicht** im normalen Haushalt.
- Solche Mittel brauchen Sie nur, wenn der Arzt Ihnen solche Mittel empfiehlt (*es sagt*).





➤ Denken Sie daran:

- Die meisten desinfizierenden Reinigungsmittel wirken nur gegen Bakterien, aber **nicht gegen Viren**.
- Desinfizierende Mittel **schaden** Ihrer **Haut**. Die Haut wird trocken und rissig.
- Sie können **Allergien** gegen diese Mittel bekommen.
- Sie können **leichter krank** werden, wenn Sie oft desinfizierende Mittel benutzen.



➤ Sie können viel für einen **hygienischen** (*sehr sauberen*) **Haushalt** ohne desinfizierende Mittel tun. Zum Beispiel:



Tipp


- **Waschen** Sie Ihre **Hände** sehr gut mit Wasser und Seife:
 - Wenn Sie zurück in Ihre Wohnung kommen.
 - Bevor Sie in der Küche arbeiten.
 - Wenn Sie auf der Toilette waren.
 - Wenn Sie die Nase geputzt oder gehustet haben.
 - Wenn Sie gegessen haben.
 - Wenn Sie Kontakt mit kranken Personen hatten.
 - Wenn Sie schmutzige Sachen angefasst haben.
- Räumen Sie **Essensreste** schnell **weg**.
- **Putzen** Sie regelmäßig, am besten mit etwas Essigwasser. Essigwasser (*Wasser mit etwas Essig*) wirkt desinfizierend.
- Spülen Sie möglichst viel Geschirr und Kochtöpfe in der **Spülmaschine**.
- Bringen Sie Ihren **Müll** oft zur Mülltonne, vor allem Biomüll und Hausmüll.
- Lassen Sie alle feuchten Sachen erst **gut trocknen**, bevor Sie diese Sachen aufräumen.
- Wechseln Sie oft alle **Wischtücher, Geschirrtücher** und **Handtücher**.
Waschen Sie diese Tücher gut.






- Sammeln Sie Ihre **Wäsche** in einem Korb oder in einer luftigen Tasche.
Waschen Sie regelmäßig.
- **Lüften** Sie regelmäßig.
Mehr Informationen zum Lüften finden Sie auf Seite 33.

-
- Brauchen Sie wirklich (*muss es sein?*) **Raumsprays** (*Spray gegen schlechten Geruch im Zimmer*) oder **Duftspender** (*machen guten Geruch zum Beispiel auf der Toilette*)? 
 - Die chemischen Stoffe in den Raumsprays und in den Duftspendern können **Allergien** auslösen.
 - Spraydosen sind nicht umweltfreundlich.
 - Duftspender sind meistens gut verpackt und müssen weggeworfen werden, wenn sie leer sind.
Das verursacht (*macht*) **viel Müll**.
 - Richtiges **Lüften** in einer sauberen Wohnung hilft gegen schlechten Geruch.
Dann brauchen Sie keine Raumsprays oder Duftspender. 

-
- In der Wohnung stören **Insekten**, zum Beispiel Fliegen, ganz kleine Fruchtfliegen, Motten und Silberfischchen.
 - Vorsicht mit Sprays gegen Insekten.
Insektensprays sind giftig.
Insektensprays schaden der Umwelt und uns Menschen. 

- Sie können viel tun, damit nur **wenige Insekten** in die Wohnung kommen:
 - Wenn Sie Ihre Wohnung **sauber** halten, haben Sie weniger Probleme mit Insekten.
 - Offen stehende Lebensmittel und offen stehender Abfall locken (*ziehen an / sind interessant für*) Fliegen und Fruchtfliegen (*sehr kleine Fliegen zum Beispiel auf Obst*) an. 



Frischer Kuchen und frisches Brot locken

Lebensmittel-Motten (*Insekten, die Lebensmittel fressen*) an.

Decken (*etwas darüber tun*) Sie Lebensmittel, frischen Kuchen und frisches immer Brot ab.

Zum Beispiel mit **Fliegenhauben** (*Mützen*) aus Netzstoff oder aus einem feinen Metall-Gitter .

- **Verschließen** Sie **Tüten** fest, zum Beispiel Tüten mit Mehl, Reis, Nudeln, Zucker.
Oder: Füllen Sie diese Lebensmittel in gut verschließbare (*die Sie fest zumachen können*) **Gläser** oder **Dosen** um.
- Oft hilft ein **Fliegengitter** im Küchenfenster (*Netz vor dem Fenster*).

➤ Wenn Sie **schädliche Insekten in der Wohnung** finden, können Sie umweltfreundlich etwas dagegen tun:

- Die Raupen (*sehen wie kleine Würmer aus / daraus werden später Motten*) von **Kleider-Motten** fressen Löcher in die Kleidung.
 - Gegen Kleider-Motten hilft **Lavendel**.
Lavendel wächst in vielen Gärten.
Vielleicht haben Sie in Ihrem Garten Lavendelpflanzen.
Oder Ihr Nachbar schenkt Ihnen verblühten (*nach dem Blühen*) Lavendel.
Tun Sie den **Lavendel in** kleine **Stoffsäcke**.
Die Stoffsäcke legen Sie in Ihren Kleiderschrank.
 - Gegen Kleider-Motten hilft auch Zedernholz.
Sie können auch kleine Holzstücke aus **Zedernholz** in den Kleiderschrank legen.
Stücke aus Zedernholz können Sie im Drogeriemarkt oder Bioladen kaufen.
Oder: Sie kaufen **Lavendelöl** (*Öl aus Lavendel*) oder **Zedernöl** (*Öl aus Zedern*) im Bioladen.
Machen Sie ein paar Tropfen auf ein kleines Stück Stoff.

Tipp





Legen Sie den Stoff in den Kleiderschrank.

- Finden Sie **zerrissene Kleidungsstücke** in Ihrem Schrank, packen Sie die Kleidungsstücke fest in eine Plastiktüte und werfen Sie die Tüte in den Hausmüll. Nehmen Sie alle anderen Kleidungsstücke aus dem Schrank.

Waschen die Kleidung und lassen Sie die Kleidung an der Sonne trocknen.

Empfindliche Kleidung legen Sie für 1 Woche in den **Gefrierschrank**.

Den Kleiderschrank **saugen** Sie mit dem Staubsauger gut aus.

Dann **putzen** Sie alles gut mit Essigwasser.

Und: Lassen Sie den Schrank gut trocknen.

-
- Die Raupen von **Lebensmittel-Motten** fressen Ihre Vorräte. Gegen Lebensmittel-Motten hilft gutes Verpacken von Lebensmitteln. **Tipp**
Und: Sauberkeit in Ihrer Küche, vor allen in Ihren Schränken.
 - Finden Sie Raupen in Lebensmitteln, werfen Sie die Lebensmittel sofort in den Hausmüll.
 - Motten können Sie auch mit **Pheromon-Fallen** fangen. Pheromone locken die Motten an.
An dem Kleber von der Falle (*zum Fangen von Tieren*) kleben die Motten fest.
Kaufen Sie nur Fallen mit dem Zeichen „**Blauer Engel**“.
Mehr zum Blauen Engel finden Sie auf Seite 53.
 - Wenn Sie viele Motten haben, können Sie die Motten mit „**Raubmilben**“ bekämpfen.
Raubmilben sind sehr kleine Spinnen, die die Raupen von den Motten fressen.



Die Raubmilben machen keinen Schaden an anderen Tieren und Sachen.

Raubmilben können Sie zum Beispiel bei Online-Shops für umweltfreundliche Produkte bestellen.

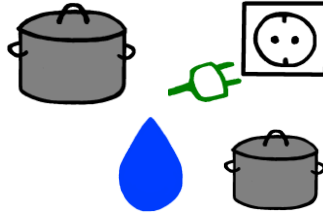
- **Silberfischchen** (*Insekten, die nur laufen und die Form von silbernen Fischen haben*) gibt es oft im Badezimmer. Tipp
 - Silberfischchen können Sie mit **Lavendelöl** vertreiben (*stören, dass sie weglaufen*).
Tropfen Sie das Öl an die Stellen, wo Sie die Silberfischchen gesehen haben.
 - Oder: Sie bauen eine **einfache Falle**:
Tun Sie ein bisschen **Mehl** und **Zucker** auf ein altes Papier.
Lassen Sie das Papier in der Nacht im Badezimmer liegen.
Das lockt die Silberfischchen an.
Früh morgens falten Sie das Papier mit dem Mehl, dem Zucker und den Silberfischchen vorsichtig fest zusammen und bringen es gleich (*sofort*) in die Mülltonne.

Umweltfreundlich kochen



- Kochen braucht viel Energie.
- Aber: Beim Kochen lässt sich auch leicht Energie sparen.
- Dann sparen Sie viel Geld.
Und: Es ist gut für die Umwelt.

Beim Kochen Energie sparen



Wasser zum Kochen bringen

- Wasser zum Kochen zu bringen, braucht besonders viel Energie.
- Wenn Sie Wasser in einem **Wasserkocher** heiß machen, geht das schnell und Sie sparen viel Energie.
- Deshalb machen Sie möglichst immer heißes Wasser im Wasserkocher.



Zum Beispiel:

- für Tee oder Kaffee,
- zum Kochen von Reis, Nudeln, Bulgur, Quinoa und anderem,
- für Suppe,
- zum Kochen von Gemüse.

Gießen Sie das heiße Wasser vom Wasserkocher in den Kochtopf und kochen dann im Topf weiter.

- Erhitzen (*heiß machen*) Sie nicht mehr Wasser, als Sie brauchen:
 - **Messen** Sie die **Wassermenge** genau passend zu den Sachen ab, die Sie kochen wollen.
Zum Beispiel passend zu der Menge Reis oder Nudeln.
 - **Kartoffeln** und **Gemüse** können Sie mit **wenig Wasser** im Kochtopf garen (*weich werden lassen*).
Dann bleiben auch mehr Vitamine in den Kartoffeln und im Gemüse.

Tipp

Kochen mit wenig Energie



- Es ist gut, wenn Sie Energie beim Erhitzen von Wasser sparen. Und: Sie können ganz leicht noch viel mehr Energie beim Kochen sparen.
 - Nehmen Sie beim Elektroherd die **passende Herdplatte** für jeden Kochtopf. Tipp
Der Kochtopf soll nicht kleiner als die Herdplatte sein.
 - Der Herd und der **Boden** von Ihrem Kochtopf oder von Ihrer Pfanne sollten immer **trocken** sein. Dann werden die Töpfe und die Pfannen schneller heiß.
 - Nehmen Sie immer einen **gut schließenden Deckel** für jeden Kochtopf. Öffnen Sie den Deckel nicht oder möglichst nur wenig. So können Sie bis zu 65 Prozent der Energie beim Kochen sparen.
 - Nehmen Sie auch einen passenden **Deckel für eine Pfanne**, wenn Sie nach dem Anbraten (*braun braten*) etwas in der Pfanne weiter garen.
 - So **nutzen** Sie die **Wärme** beim Kochen am besten:
 - Heizen Sie den Kochtopf am **Anfang auf einer hoher Stufe** (*Einstellung*) auf. Tipp
 - Schalten Sie auf eine niedrige Stufe, wenn es im Topf kocht. Sie brauchen für das Kochen nur noch wenig Hitze.
 - Ungefähr 5 Minuten vor dem Ende der Kochzeit, können Sie bei einem Elektroherd die Platten ausschalten. Die Platten geben noch genug Wärme für die letzte Zeit an den Kochtopf ab.
-



- Eine **Dunstabzugshaube** (*bring Feuchtigkeit und Geruch beim Kochen weg*) bläst (*pustet*) Luft aus der Wohnung nach draußen.



- Achtung: Sie müssen immer ein **Fenster** in der Wohnung **aufmachen**, wenn Sie die Dunstabzugshaube anstellen. Denn: Die Dunstabzugshaube zieht viel Luft aus Ihrer Küche und aus Ihrer Wohnung. Deshalb muss durch offene Fenster immer genug neue Luft in die Wohnung kommen. Sonst kann es gefährlich für Sie werden.



- Durch offene Fenster kommt in der kalten Jahreszeit **kalte Luft** in Ihre Wohnung. Diese kalte Luft muss Ihre Heizung erst aufheizen.

- Überlegen Sie deshalb genau, wann Sie die Dunstabzugshaube einschalten.



- Sie können die Dunstabzugshaube **auf** eine **kleinere Stufe** schalten:



- Wenn es aus den Kochtöpfen nur wenig riecht.
- Wenn nur wenig Wasserdampf aus den Kochtöpfen kommt.
- Wenn nur wenig Fett aus den Kochtöpfen kommt.

- Sie können die Dunstabzugshaube **auslassen** (*nicht anschalten*), wenn Sie mit gut schließenden Deckeln kochen. Sie können dann einfach das Küchenfenster aufmachen.

- **Pflegen** Sie Ihre **Dunstabzugshaube**.

Sonst arbeitet die Dunstabzugshaube nicht richtig und verbraucht viel Energie.

- Schauen Sie in die **Bedienungsanleitung** von Ihrer Dunstabzugshaube. Dort steht, wie Sie die Dunstabzugshaube pflegen sollen.
- Den **Fettfilter** von einer **Ablufthaube** (*bläst Luft nach draußen*) können Sie meistens in der Spülmaschine reinigen.



Mit guten Kochtöpfen Energie sparen



- **Gute Kochtöpfe** und **Pfannen** sind teuer.
- Aber: Mit guten Kochtöpfen und Pfannen können Sie viel Energie sparen.
- Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich vor dem Kauf von Kochtöpfen und Pfannen **informieren**.
- Lesen Sie sich **Testberichte**, bevor Sie neue Kochtöpfe oder Pfannen kaufen.
- Mehr zu Testberichten finden Sie auf Seite 54.

Tipp

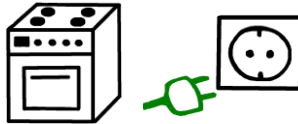
-
- Gute Kochtöpfe und Pfannen haben einen **ebenen (flachen) Boden**.
Ein ebener Boden kann die Wärme besser vom Herd aufnehmen.
 - Kochtöpfe und Pfannen mit einem „**Sandwich-Boden**“ sparen am meisten Energie.
Ein Sandwich-Boden besteht aus Schichten von verschiedenen Metallen.
 - Kochtöpfe und Pfannen aus **Edelstahl** werden am schnellsten heiß und halten die Wärme lange.
 - Kochtöpfe und Pfannen sollten einen **gut schließenden Deckel** haben.
 - Durch einen **Glasdeckel** können Sie beim Kochen in den Kochtopf oder in die Pfanne sehen.
Dann brauchen Sie den Deckel beim Kochen nicht zu öffnen, um hinein zu sehen.
Glasdeckel können Sie auch einzeln (*alleine*) in fast jeder Größe kaufen.





- Überlegen Sie, ob Sie mit einem **Schnellkochtopf** kochen wollen.
Ein Schnellkochtopf ist sicher und kocht schneller.
- Mit einem Schnellkochtopf **sparen** Sie bis zu **50 Prozent** Energie und Zeit.

Sparsame Herde und Dunstabzugshauben



- Ein **Herd** verbraucht sehr viel Energie.
- **Informieren** Sie sich gut vor dem Kauf von einem neuen Herd.
- Achten Sie auf die **Energieeffizienz**.
Die Energieeffizienz sagt, wie gut ein Gerät die Energie nutzt.
- Lesen Sie sich auch **Testberichte**.
Mehr zu Testberichten finden Sie auf Seite 54.

Tip

- **Vergleichen** die Preise von verschiedenen Herden.
Rechnen Sie aus:
 - Wie viel müssen Sie für die Herde **beim Kaufen** bezahlen?
 - Wie viel müssen Sie für die **Energie** (Strom oder Gas) in den nächsten 10 Jahren für die Herde bezahlen.
Dann **vergleichen** Sie die **Gesamtkosten** (*alle Kosten*).
- Vielleicht sehen Sie:
Ein teurer, energiesparender Herd ist insgesamt billiger als ein billiger Herd.

Tip



- Ein **Gasherd** verbraucht weniger Energie als die meisten Elektroherde.
- Auch ein elektrischer **Induktionsherd** mit einem Kochfeld aus Glaskeramik ist sparsam.
- Mit diesen Herden können Sie bis zu **40 Prozent** Energie **sparen** im Vergleich mit einem Herd mit Eisenplatten.



- **Dunstabzugshauben** sollten **energieeffizient** arbeiten.
Sonst bezahlen Sie viel Geld für das Benutzen der Dunstabzugshaube.
- Achtung: Sie sollten die Dunstabzugshaube ganz **ausschalten** können.
„Stand-by“ kostet Energie und damit Geld.
Auch wenn Sie die Dunstabzugshaube nicht benutzen.



Umweltfreundliche backen



- Backen braucht **viel Energie**.
Mit unseren Tipps können Sie beim Backen Energie sparen.
- Sie brauchen den Backofen meistens **nicht vorzuheizen** (*vor dem Backen heiß werden lassen*).
Nur für spezielles Backen ist das nötig.
Zum Beispiel für das Backen von Blätterteig.
- **Lassen** Sie den **Backofen** beim Backen **zu**.
Sehen Sie **durch** die **Scheibe** in den Ofen.
Bei jedem Öffnen vom Backofen geht ungefähr ein Drittel von der Wärme aus dem Ofen verloren.





- Sie können den Backofen ungefähr **5 Minuten vor dem Ende** der Backzeit **ausstellen**.
Der Backofen bleibt lange genug heiß und backt gut weiter.
Er verbraucht dann aber keinen Strom mehr.
-

- Backen Sie möglichst mit **Umluft** (*warme Luft wird mit einem Motor verteilt*).
Bei Umluft verteilt sich die Wärme gleichmäßig (*überall gleich*) im Ofen.
Deshalb können Sie die Temperatur im Ofen ungefähr **20 ° (Grad) niedriger** (*weniger*) einstellen.
Und: Sie brauchen **25 bis 40 Prozent weniger Strom** bei Umluft.



- Sie können **mehrere Sachen** gleichzeitig (*zur gleichen Zeit*) mit **Umluft** backen.
Zum Beispiel mehrere Kuchen oder Brote oder einen Auflauf und einen Kuchen.
Dann sparen Sie noch mehr Energie.
-



- Backen Sie **Brötchen** vom Vortag nicht im Backofen auf.
Fast jeder Toaster hat einen Aufsatz (*etwas zum drauf tun*) für Brötchen.



- Backen Sie die Brötchen auf dem Aufsatz **mit dem Toaster** von 2 Seiten auf.
Das spart viel Strom und Geld.
-

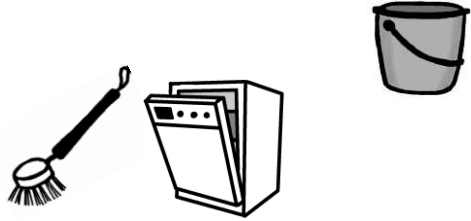
- **Informieren** Sie sich, wenn Sie einen **neuen Backofen** kaufen.
Der Backofen sollte **energieeffizient** sein.
Mehr zur Energieeffizienz finden Sie auf Seite 80.
Dort können Sie auch lesen, wie Sie sich informieren können.



- Kaufen Sie sich möglichst einen Backofen mit **Umluft**.



Umweltfreundlich spülen



- **Umweltfreundlich** spülen heißt (*ist*):
 - **Wasser sparen.**
 - **Energie sparen.**
 - **Wenig Spülmittel** nehmen.
- Damit tun Sie etwas für die Umwelt und sparen auch noch Geld.

Umweltfreundlich mit der Hand spülen



- Spülen Sie möglichst **wenig mit der Hand**, wenn Sie eine Spülmaschine haben. Im Vergleich zum Spülen mit der Hand verbraucht eine Spülmaschine für das Spülen der gleichen Menge Geschirr
 - weniger Wasser
 - und weniger Energie.
 - Spülen Sie nicht mit fließendem Wasser. Lassen Sie warmes **Wasser** ins **Spülbecken** laufen und spülen Sie in diesem Wasser. Das spart Wasser und Energie.
-
- Nehmen Sie möglichst **umweltfreundliches Spülmittel**. Solche Spülmittel haben
 - das Zeichen **Blauer Engel**
 - oder das **EU-Umweltzeichen**
 - oder es sind **Bio-Spülmittel**.Mehr Informationen zu möglichst umweltfreundlichen Spülmitteln und Reinigungsmitteln finden Sie auf Seite 106.

Tip





- Nehmen Sie möglichst **wenig** Spülmittel zum **Spülen**. Spülmittel kommt über das **Abwasser** in die Umwelt. Spülmittel ist nicht gut für die Umwelt.
- Sie brauchen wenig Spülmittel, wenn das **Spülwasser warm** ist.
- So **sparen** Sie am meisten Wasser und Energie:
 - Spülen Sie möglichst nur **einmal am Tag**. Am besten nach dem Kochen.
 - Spülen Sie zuerst die Sachen, die **wenig schmutzig** sind. Zum Beispiel, Gläser, Tassen und Teller vom Frühstück.
 - Dann spülen Sie die **schmutzigeren Sachen**. Zum Beispiel die Teller vom warmen Essen und Kochtöpfe.
 - Zum Schluss spülen Sie **fettige Sachen**. Zum Beispiel die Bratpfanne.



-
- Ein paar Tropfen **Essig** im Spülwasser helfen:
 - Bei Kalkrändern an Gläsern oder an Kochtöpfen.
 - Gegen Teeränder in Tassen.
 - **Trinkflaschen** und **Isolierkannen** sind schwer zu spülen. Das kann helfen:
 - Lassen Sie gespülte Flaschen und Isolierkannen nach dem Spülen immer **gut austrocknen**.
 - Ab und zu können Sie Ihre Trinkflaschen und Isolierkannen besonders gut spülen:
 - Füllen Sie Wasser in die Flaschen oder Kannen. Tun Sie 1 Tablette **Gebissreiniger** (*zum Reinigen von künstlichen Zähnen*) oder 2 Teelöffel **Haushalts-Natron** dazu. Lassen Sie die Flaschen oder Kannen mit dem Gebissreiniger oder Natron längere Zeit stehen.





- Leeren (*auskippen*) Sie die Flaschen oder Kannen. Spülen Sie sie gut mit viel Wasser. Dann lassen Sie die Flasche oder Kanne längere Zeit trocknen.
-
- Beim Spülen können Sie auch **Müll vermeiden** (*nicht machen*).
 - Spülbürsten aus Kunststoff können Sie **in der Spülmaschine spülen**.
In der Spülmaschine wird die Spülbürste wieder sauber. Sie können die Spülbürste dann länger benutzen.
 - Es gibt auch Spülbürsten, bei denen Sie nur die **Bürste wechseln** können.
 - Wechseln Sie **Spülschwämme** und **Spültücher** oft. Waschen Sie diese in der **Waschmaschine**. Dann bleiben die Spülschwämme und Spültücher lange hygienisch.
 - In Bioläden oder bei Öko-Onlineshops gibt es **Spülschwämme** und **Spültücher aus Pflanzen**. Diese Schwämme und Tücher können Sie auch in der Waschmaschine waschen.



Umweltfreundlich spülen mit der Spülmaschine



- Wenn Sie mit der Spülmaschine umweltfreundlich spülen, sparen Sie auch Geld.
- Das können Sie tun:
 - Bewusst (*mit Nachdenken*) mit der Spülmaschine arbeiten.
 - Ihre Spülmaschine gut pflegen.
 - Auf den Verbrauch von Wasser und Strom beim Kauf von einer neuen Spülmaschine achten (*an etwas denken / genau sehen*).



Umweltfreundlich Arbeiten mit der Spülmaschine



- **Spülen** Sie das Geschirr **nicht vor**. Ihre Spülmaschine kann fast alles wegspülen. Schieben Sie nur die Essensreste von den Tellern in den Biomüll.

Tipp

- Vorspülen müssen Sie nur Kochtöpfe oder Auflaufformen mit **verkrusteten** (*festen*)

Essensresten:

- **Weichen** (*mit Wasser stehen lassen*) Sie diese Kochtöpfe und Formen mit Wasser und 1 Tropfen Spülmittel **ein**.
 - Dann bearbeiten Sie die verkrusteten Stellen mit einer **Spülbürste**.
-
- Machen Sie Ihre **Spülmaschine** immer ganz **voll**. Spülen Sie nicht, wenn in der Spülmaschine noch Platz hat.
 - Wenn nicht mehr alles Geschirr in die Spülmaschine passt:
 - Machen Sie die Spülmaschine voll.
 - Stellen Sie die Spülmaschine an.
 - Lassen Sie das restliche Geschirr in der Küche stehen.
 - Räumen Sie das restliche Geschirr in die Spülmaschine, wenn die Spülmaschine wieder leer ist.

Tipp

-
- So wird das **Geschirr** in der Spülmaschine am besten **sauber**:
 - Stellen Sie **unten** in die Spülmaschine die **schmutzigsten Sachen**. Zum Beispiel Kochtöpfe und Teller.
 - **Oben** stellen Sie die **empfindlichen Sachen** hin. Zum Beispiel Gläser.

Tipp



- Nehmen Sie ein **Sparprogramm**.
Das hat meistens 50 ° bis 60 °C oder es heißt „eco“.
Stärkere Programme brauchen Sie meistens nicht.
- Schalten Sie die Spülmaschine möglichst **schnell aus**,
wenn sie fertig ist.
Sie bleibt sonst auf „standy-by“ und verbraucht weiter Strom.
Mehr Informationen zum „Stand-by“ finden Sie auf Seite 81.

- Nehmen Sie ein möglichst umweltfreundliches
Geschirrspülmittel. Tipp
Mehr Informationen zu Spülmitteln und Reinigungsmitteln
finden Sie auf Seite 106.
- **Lesen** Sie auf der Packung, **wie viel** Geschirrspülmittel
Sie **brauchen**.
Nehmen Sie **nicht mehr** Geschirrspülmittel.
Bei wenig verschmutztem (*schmutzigem*) Geschirr können Sie
oft etwas **weniger** Mittel nehmen.
- Nehmen Sie möglichst **Pulver** als Geschirrspülmittel
für Ihre Spülmaschine.
Es löst sich gut.
Zum Pulver brauchen Sie noch **Klarspüler** und **Salz** extra.
- Spülmaschinen-**Tabs** (*große Tabletten für die Spülmaschine*)
enthalten (*haben*) Spülmittel, Klarspüler und Salz.
- Aber: Tabs können Sie nicht selber dosieren (*Menge bestimmen*).
- Tabs **lösen** sich oft **nicht gut**.
Reste bleiben in der Spülmaschine und auf dem Geschirr
und Besteck.
- Es gibt auch **Tabs nur mit Spülmittel**.
Diese Tabs sind umweltfreundlicher und lösen sich besser.
- **Tabs** sind oft **einzelnen verpackt**.
Das macht mehr **Müll**.



- **Nicht** geeignet für die Spülmaschine sind (*sollen nicht in die Spülmaschine*):
 - Sachen aus **Holz** oder mit Griffen aus Holz.
Die Temperatur und die Feuchtigkeit (*Wasser als Dampf*) in der Spülmaschine sind nicht gut für das Holz.
Es verformt sich (*bekommt eine andere Form*).
 - Gute, **scharfe Messer**.
Messer werden schneller stumpf (*nicht mehr scharf*).

Die Spülmaschine pflegen



- Ihre Spülmaschine spült besser und hält länger (*bleibt länger ganz*), wenn Sie die Spülmaschine pflegen.
Das ist nicht viel Arbeit.
- Füllen Sie sofort **Salz** oder **Klarspüler** in die Maschine, wenn die Anzeige es Ihnen zeigt.
- Reinigen Sie das **Sieb** regelmäßig.
- Entfernen (*wegmachen*) Sie **Reste vom Spülmittel** in der Maschine.
- Spülen Sie 1 Mal im Monat Ihr Geschirr mit einem Intensivprogramm oder einem 65°-Programm.
Dann bleibt Ihre Spülmaschine **hygienisch**.
- Putzen Sie die **Türdichtungen** mit Wasser mit ein bisschen Neutralreiniger.
- Wenn die Spülmaschine schlecht spült:
 - Nehmen Sie die **Sprüharme** (*Teile, aus denen das Wasser kommt*) aus der Maschine.
 - Reinigen Sie die Sprüharme mit Wasser und einer Bürste.





- Wenn Sie die Spülmaschine länger nicht brauchen oder in **Urlaub** fahren:
 - Räumen Sie Ihre Spülmaschine aus.
 - Lassen Sie die leere Spülmaschine zum Trocknen ein bisschen **offen**.

Eine umweltfreundliche Spülmaschine kaufen



- **Informieren** Sie sich gut vor dem Kauf von einer neuen Spülmaschine.
 - Achten Sie auf den **Stromverbrauch**.
 - Achten Sie auf den **Wasserverbrauch**.
- Sehen Sie sich auch **Testberichte** von Spülmaschinen an. Mehr zu Testberichten finden Sie auf Seite 54.

Tip

- Rechnen Sie aus:
 - Wie viel müssen Sie für die Spülmaschine **beim Kaufen** bezahlen.
 - Wie viel bezahlen Sie für **Strom** und **Wasser** in den nächsten 7 bis 10 Jahren.
 - Dann **vergleichen** Sie die **Gesamtkosten** (*alle Kosten*) bei mehreren Geräten.

Tip

Vielleicht sehen Sie:

Eine teure, energiesparende Spülmaschine ist insgesamt billiger als eine billige Spülmaschine.

- Manchmal gibt es in der Wohnung einen **Warmwasser-Anschluss** (*Warmwasser-Hahn*) für die Spülmaschine. Dann kaufen Sie eine Spülmaschine, die Sie dort anschließen können. So können Sie viel Energie und Geld sparen.



Umweltfreundlich sauber machen



Umweltfreundlich staubwischen



- Benutzen Sie keine Einweg-Staubtücher.
Einweg-Sachen verursachen (*machen*) viel Müll.
- Das ist besser:
Waschbare Staubtücher und **waschbare Staubwedel**:
 - Können Sie leicht waschen.
 - Sind deshalb immer hygienisch
 - Halten lange.
- Auf großen Flächen können Sie mit einem leicht **feuchten** (*sehr wenig nassen*) **Tuch** den Staub leicht wegwischen.



Umweltfreundlich staubsaugen



- Wenn Ihre **Teppiche** wenig schmutzig sind, brauchen Sie beim Staubsaugen nicht die höchste Stufe zu nehmen.
Eine **kleinere Stufe** reicht. Das spart Energie und Geld.
- Überlegen Sie:
Kann ich glatten **Fußboden fegen**?
Oder muss ich den Fußboden saugen?
Fegen spart Energie und ist besser für die Umwelt.
- Wenn die Polster nur wenig schmutzig sind:
Sie können Ihre **Polstermöbel** (*Möbel mit Stoff*) mit einer Kleiderbürste oder Polsterbürste **abbürsten**.
Dann müssen Sie die Polstermöbel weniger oft absaugen.



Tipp





- **Tierhaare** können Sie von Polstermöbeln leicht wegwischen:
 - mit einem **Handfeger** mit Gummiborsten
 - oder einem feuchten **Gummihandschuh**.

- Wenn Sie einen **neuen Staubsauger** kaufen wollen, überlegen Sie:



- **Welche Teppiche** oder Böden will ich saugen?
 - Gibt es in meiner Wohnung **Tierhaare** oder **lange Haare**?
 - Brauche ich einen Staubsauger mit **Beutel** (*Tüte*) oder ohne Beutel?
 - **Wie** wird ein beutelloser (*ohne Beutel*) Staubsauger **geleert** (*leer gemacht*)?
 - Kann ich mit einer Hausstauballergie oder mit Asthma den Staubsauger gefahrlos (*ohne Gefahr*) leeren (*leer machen*)?
 - Wie kann ich den Staubsauger **innen sauber** machen?
 - Wie viel **kosten** die passenden **Staubsauger-Beutel**?
 - Gibt es passende Staubsauger-Beutel aus recyceltem Material?
 - Braucht mein Staubsauger einen **Pollenfilter** (*Filter zur sehr guten Reinigung der Luft, die aus dem Staubsauger kommt*)?
- **Informieren** Sie sich gut **vor** dem **Kauf** von einem neuen Staubsauger. Lesen Sie **Testberichte**. Mehr zu Testberichten finden Sie auf Seite 54.
 - Lassen Sie sich in einem **Fachgeschäft** (*besonderen Geschäft für eine Sache*) **beraten** (*informieren*). **Sagen** Sie dem Verkäufer, welche **Eigenschaften** der Staubsauger haben soll.

Tipp



- Informieren Sie sich über die **Energieeffizienz**:
 - Wie viel Leistung (*wie gut etwas arbeitet*) hat der Staubsauger?
 - Wie viel Energie braucht er für diese Leistung?

Leider gibt es für Staubsauger keine Symbole mehr für die Energieeffizienz.

- Informieren Sie sich auch über die **Lautstärke** von Staubsaugern.
Ein leiserer Staubsauger ist bei gleicher Leistung besser.

- Denken Sie daran:

Ein **Saugroboter** (*saugt alleine ohne Menschen*) ist **kein richtiger Staubsauger**.



- Ein Saugroboter kann große Flächen sauber halten.
- In Ecken oder zwischen Stuhlbeinen oder Tischbeinen kann der Saugroboter nicht gut saugen.
- Wenn Sie einen Saugroboter haben, müssen Sie zusätzlich (*auch*) noch mit einem Staubsauger saugen.
- Sie müssen dann 2 Geräte haben: einen Saugroboter und einen Staubsauger.
- Und: Ein Saugroboter braucht viel Energie für seine Arbeit.

Umweltfreundlich putzen



- Für umweltfreundliches **Putzen brauchen** Sie:
 - Umweltfreundliche Reinigungsmittel; mehr dazu finden Sie ab Seite 109.
 - Waschbare Wischtücher, waschbare Schwamm-Tücher (*Tücher mit Eigenschaften von Schwämmen*), alte, waschbare Geschirrtücher.





- Besen, Kehrblech (*Schaufel mit kurzem Griff für den Schmutz*) und Handfeger (*kleiner Besen, um den Schmutz auf das Kehrblech zu fegen*).
- Eimer, Wischer für den Fußboden und passende waschbare Wischtücher.
- Einige **spezielle Werkzeuge** (*besondere Sachen für spezielle Arbeiten*). Zum Beispiel:
 - Einen Schaber (*scharfes Messer mit Stiel zum Kratzen*),
 - Einen weichen Handfeger oder eine weiche Bürste.
 - Eine Sprühflasche (*Flasche zum Sprühen*).
 - Einen Fenster-Abzieher (*um Wasser weg zu schieben*) mit einer Gummilippe (*schmales Stück aus Gummi*).
 - Siebe (*große Teile bleiben drin, Wasser und ganz kleine Teile gehen durch*) für Ihre Abflüsse.
 - Eine Pinzette (*funktioniert wie eine kleine Zange zum Greifen von kleinen Sachen*).
 - Eine Saugglocke (*Glocke aus Gummi an einem Stiel aus Holz*) und eine Spirale (*kleine Bürste an einem beweglichen, dicken Draht*).

- Sie brauchen **keinen Hochdruckreiniger** (*Gerät, das mit hohem Druck heißes oder kaltes Wasser sprüht*).



Sie können alles im Haus ohne Hochdruckreiniger gut sauber machen.

- Ein Hochdruckreiniger braucht viel Wasser und Energie. Putzen ohne Hochdruckreiniger ist besser für die Umwelt und Ihren Geldbeutel.

-
- Wenn Sie **Schmutz sofort** wegmachen, brauchen Sie weniger Reinigungsmittel. Und: Es geht schneller.





- Machen Sie den Schmutz weg, wenn er noch frisch ist. **Eingetrockneter** (*fester*) **Schmutz** lässt sich **schwerer** wegmachen. **Tipp**
- Wischen Sie **Wasserspritzer** (*Wassertropfen*) immer sofort von der Spüle und von den Fliesen. Wasserspritzer hinterlassen (*machen*) **Kalkflecken**, wenn sie trocknen. **Kalkflecken** lassen sich nur schwer wegputzen.

-
- Pflegen Sie die **Abflüsse**. Dann verstopfen die Abflüsse nicht so oft. **Tipp**
 - Das Pflegen von Abflüssen ist einfach:
 - Schützen Sie jeden Abfluss mit einem **Sieb**. Viele Haare und viele größere Schmutz-Teile bleiben im Sieb. Haare und Schmutz-Teile können dann den Abfluss nicht so schnell verstopfen.
 - Leeren Sie die Siebe oft aus.
 - Nehmen Sie mit einer **Pinzette** alle Haare und allen Schmutz aus dem Abfluss, den Sie mit der Pinzette greifen können.
 - Den Schmutz aus dem Abfluss tun Sie in den **Hausmüll**.
 - **Stinkt** (*schlechten Geruch machen*) Ihr Abfluss? Das ist ein Zeichen, dass er **bald verstopft** (*zu mit Schmutz ist*).
 - Umweltfreundlich **reinigen** Sie den Abfluss **mechanisch** (*durch Bewegung und Kraft*) mit einer Saugglocke oder einer Spirale.
 - So können Sie einen Abfluss mit der **Saugglocke** reinigen:
 - Der Abfluss muss voll Wasser sein.
 - Sind mit dem verstopften Abfluss andere Abflüsse verbunden:
Schließen Sie diese Abflüsse oder halten Sie diese mit feuchten Wischtüchern zu.





- Drücken Sie die Saugglocke an Ihrem Stiel mehrere Male kräftig zusammen.
- Wiederholen Sie das Zusammendrücken, wenn Sie den Abfluss wieder voll Wasser gemacht haben.
- Tun Sie den Schmutz aus dem Abfluss aus dem Spülbecken oder Waschbecken in den Hausmüll.
- So reinigen Sie den Abfluss mit der **Spirale**:
 - Schieben Sie die Spirale vorsichtig durch ein Loch oben im Abfluss.
 - Schieben Sie die Spirale vorsichtig und mit wenig Kraft weiter in den Abfluss.
Zu viel Druck kann die Rohre beschädigen (*kaputt machen*).
 - Ziehen Sie die Spirale vorsichtig wieder nach oben.
 - Sammeln Sie den Schmutz aus dem Spülbecken oder aus dem Waschbecken.
 - Prüfen Sie, ob das Wasser wieder gut abfließt.
 - Sonst schieben Sie die Spirale noch einmal in den Abfluss.
 - Den **Schmutz aus dem Abfluss** tun Sie in den **Hausmüll**.
- Wenn Sie den Abfluss nicht mechanisch reinigen können, können Sie ihn **umweltfreundlich chemisch** (mit *Reinigern oder anderen Mitteln*) reinigen.
 - Versuchen Sie, den Abfluss mit **Natron**, heißem **Wasser** und **Essig** zu reinigen.
Die genauen Rezepte stehen meistens auf der Verpackung vom Natron.
 - Es gibt auch **umweltfreundliche Rohrreiniger**.
Solche Rohrreiniger erkennen Sie am „**Blauen Engel**“.





Mehr Informationen zum Blauen Engel finden Sie auf Seite 53.

- Oder: Nehmen Sie einen **Bio-Abflussreiniger**.
- Lesen Sie immer die **Dosieranleitung** (*Anleitung, wie viel Sie nehmen sollen*) auf dem Abflussreiniger.
Nehmen Sie möglichst **wenig** Abflussreiniger.

Umweltfreundlich die Küche putzen



- In der Küche ist es besonders wichtig:
 - **Wischen** Sie **Schmutz** immer sofort weg.
 - Wischen Sie **Wassertropfen** immer **sofort** von der Spüle.Dann brauchen Sie nur ein feuchtes Wischtuch und keine Reinigungsmittel.
- Das ist umweltfreundlich und spart Geld.
Und es spart Ihnen Zeit.



-
- Sie können Sie in der Küche das Meiste sauber putzen:
 - Mit **Essigwasser**: Das ist Wasser mit etwas Essig.
 - Oder mit **Essigreiniger-Wasser**: Das ist Wasser mit etwas Essigreiniger.
 - Essigwasser und Essigreiniger-Wasser sind auch desinfizierend.
 - Mehr Informationen zu Reinigungsmitteln finden Sie ab Seite 109.
 - Nehmen Sie zum Putzen **waschbare Wischtücher**.
Wechseln (*gewaschene nehmen*) Sie die Wischtücher oft.
Waschen Sie die benutzten Wischtücher.

Tipp



Tipp

- So können Sie umweltfreundlich **Kalkflecken** und andere Flecken von Ihrer Spüle putzen:
 - Tun Sie etwas **Essigreiniger** oder Essigwasser für einige Zeit auf die Flecken.
Dann können Sie die Flecken meistens leicht wegwischen.
 - Oder: Putzen Sie nur mit Wasser und einem **Kupfer-Tuch**. Ein Kupfer-Tuch besteht (*ist*) zu einem großen Teil aus Kupfer (*rötliches Metall*).
Das Putzen geht mit einem Kupfertuch sehr schnell und ohne andere Reinigungsmittel.
- So können Sie **eingetrockneten Schmutz** umweltfreundlich wegputzen:
 - Legen Sie auf die Stelle ein sehr **feuchtes Wischtuch** für eine längere Zeit.
Dann wird der Schmutz wieder weich.
Sie können den Schmutz dann leicht wegwischen.

-
- Die meisten Backofen-Reiniger schaden der Umwelt sehr.
Aber: Sie brauchen **keinen Backofen-Reiniger**.
Ihren Backofen können Sie auch umweltfreundlich sauber machen.



- Den **Backofen** sollten Sie jedes Mal feucht **auswischen**, wenn er nach dem Backen wieder kalt geworden ist.
Dann wird der Schmutz nicht ganz (*sehr*) fest.
- Das können Sie tun, wenn Sie sehr **festen Schmutz** im Backofen haben:
 - Legen Sie einen sehr **feuchtes Wischtuch** mit 1 Tropfen **Spülmittel** für längere Zeit auf den Schmutz.

Tipp



- Oder: Tun Sie eine Mischung von **Natron** und **Wasser** auf den Schmutz.
Dafür nehmen Sie die gleichen Mengen Wasser und Natron.
Mehr Informationen zu Natron finden Sie auf Seite 110.

- Die meisten Herd-Reiniger schaden der Umwelt sehr.
Aber: Sie brauchen **keinen Herd-Reiniger**.
Ihren Herd können Sie umweltfreundlich sauber machen.



- **Wischen** Sie nach dem Kochen mit einem feuchten Wischtuch **über** den **Herd**.
Dann wird der Herd nicht sehr schmutzig.
Achtung: Passen Sie beim Wischen auf heiße Stellen auf.
Sonst verbrennen Sie sich.



- Haben Sie einen Herd mit einem **Kochfeld** aus Glaskeramik?
Ist etwas **übergekocht** (*beim Kochen oben aus dem Topf gelaufen*)?
 - Ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle.
 - Schieben Sie mit einem speziellen **Schaber** das Übergekochte auf kalte Stellen vom Kochfeld.
 - Dann kann es nicht hart werden.

- Denken Sie daran:
Abfälle von Lebensmitteln, Öl und Fett **verstopfen** Ihren **Abfluss** in der Spüle.



- Ab Seite 134 finden Sie Informationen, wie Ihr Abfluss frei bleibt.

- Putzen Sie Ihre **Vorrats-Schränke** für Lebensmittel 1 bis 2 Mal im Jahr innen mit etwas **Essigwasser**.
Dann gibt es nichts zu fressen (*essen*) für schädliche Insekten.



- Wie Sie **schädliche Insekten** loswerden (*weg machen*) können Sie ab Seite 112 lesen.



- Putzen Sie Ihren **Kühlschrank** 1 Mal in der Woche mit Essigwasser.
- Die **Dichtungen** vom Kühlschrank putzen Sie am besten mit Wasser mit etwas Allzweck-Reiniger. Essig ist nicht gut für Dichtungen.
- Mehr Informationen zu Reinigungsmitteln finden Sie ab Seite 106.

Umweltfreundlich das Badezimmer putzen



- Pflegen Sie die Fliesen (*Platten an den Wänden von Badezimmern*) und die Duschkabine (*Wände um die Dusche*) gut.
 - Nehmen Sie nach dem Duschen einen **Fensterwischer**.
 - **Ziehen** (*schieben weg*) Sie die Wassertropfen von den Fliesen und den Wänden von Ihrer Duschkabine **ab**. Immer von oben nach unten.
 - Wischen Sie dann mit einem alten **Geschirrtuch** die Fliesen und die Wände von der Duschkabine **trocken**.
- Dann bilden sich (*kommen*) **keine Kalkränder**. Und: Sie brauchen keine Kalkränder mit viel Mühe weg zu putzen. Sie brauchen auch keine speziellen Reiniger gegen Kalk. Das ist gut für Sie, für Ihren Geldbeutel und für die Umwelt.
- Putzen Sie ab und zu (*manchmal*) die Fliesen und die Duschkabine vorsichtig mit einem Wischtuch und wenig Essigwasser.

Tipp



Tipp



- Achtung: Viel Essigwasser und **spezielle** (*besondere*) **Reiniger** gegen Kalk **schaden** den Fugen (*dem Material Zwischen den Fliesen*) und den Dichtungen (*machen Sachen dicht gegen Wasser*).



- Aus den Fugen werden chemische Stoffe ausgewaschen. Diese Stoffe machen dann Ihre Fliesen grau. Und: Die Fugen gehen kaputt.
- Auch Dichtungen gehen durch diese Mittel kaputt. Dann kann Wasser durch die kaputten Dichtungen woanders hin laufen.

-
- Wenn Sie morgens nach dem Zähneputzen mit einem **feuchten Wischtuch** kurz das **Waschbecken** wischen:



- Entfernen Sie sofort Reste von Zahncreme.
- Sind die Reste der Zahncreme von abends meistens wieder weich und lassen sich auch leicht wegwischen.
- Brauchen Sie kein Reinigungsmittel.
- Haben Sie mit wenig Arbeit immer ein sauberes Waschbecken.

Das ist gut für Sie und die Umwelt.

-
- Nehmen Sie nach dem Duschen und dem Haare-waschen immer die **Haare aus dem Abfluss**.



- Dann verstopfen die Abflüsse nicht so schnell. Und: Sie brauchen keinen Abflussreiniger.
- Wie Sie Ihre Abflüsse reinigen können, finden Sie ab Seite 134.

-
- **Badewanne, Duschwanne** und **Waschbecken** putzen Sie umweltfreundlich mit **Essigwasser**.





- Auch feste Kalkflecken können Sie umweltfreundlich wegputzen.
 - Tropfen Sie auf feste Kalkflecken ein bisschen **Essigreiniger** oder **Essig**.
Warten Sie ein bisschen.
Dann putzen Sie die Flecken mit einem Wischtuch weg.
 - Oder: Sie putzen die Flecken mit einem **Kupfer-Tuch** weg.
Wischen Sie mit einem feuchten, weichen Wischtuch nach.
Mehr Informationen zum Kupfer-Tuch finden Sie auf Seite 137.
-

- **Spiegel** und die Wände von der **Duschkabine** können Sie meistens ohne Reiniger sauber machen.

Tipp

- Tupfen (*ganz leicht drücken*) Sie auf **feste Flecken** mit einem feuchten Wischtuch.
Warten Sie kurze Zeit.
 - Dann wischen Sie mit einem feuchten **Fenster-Tuch** (*spezieller Lappen zum Fenster-putzen*) über den Spiegel oder die Duschkabine.
 - Danach wischen Sie mit einem alten Geschirrtuch trocken.
-

- Ihr **Duschvorhang** bleibt länger schön, wenn Sie ihn ab und zu (*manchmal*) mit Vollwaschmittel in der Waschmaschine **waschen**.

Tipp

An den meisten Duschvorhängen gibt es eine Waschanleitung. Waschen Sie mit der angegebenen Temperatur.

- Dann brauchen Sie weniger oft einen neuen Duschvorhang.
Und: Es gibt weniger Müll.
Das ist gut für die Umwelt und spart Geld.



- Unser Tipp: Werfen Sie alte Duschvorhänge nicht sofort weg.
Alte Duschvorhänge sind ein **guter Schutz** für den Fußboden und Tische:
 - Wenn Sie malen oder anstreichen.
 - Blumen umtopfen.
 - Basteln (*etwas selber machen*).
- So recyceln (*wieder benutzen*) Sie den Duschvorhang selber, bevor Sie ihn in den Müll werfen.
Das ist noch besser für die Umwelt.



-
- Die **Toilette** können Sie umweltfreundlich so putzen:
 - Die **Klobrille** (*Deckel und Sitz*) können Sie mit **Essigwasser** oder **Essigreiniger-Wasser** putzen.
 - Die **Kloschüssel** (*unterer Teil von der Toilette*) weichen Sie mit **Essig** und **Natron** ein.
Dann bürsten Sie mit der Toiletten-Bürste kräftig nach und spülen gut.
Wie viel Natron Sie nehmen sollen, steht meistens auf der Verpackung.
Mehr Informationen zu Natron finden Sie auf Seite 110.

Tipp

-
- **Lüften** Sie Ihr **Badezimmer** immer nach dem Baden, Duschen und Haare-waschen.
 - Es ist wichtig, dass Sie das Fenster möglichst **groß aufmachen**, auch im Winter für kurze Zeit.
 - Sonst ist Ihr Badezimmer **feucht**.
Es kann sich schnell **Schimmel** bilden.
Mehr Informationen zu Schimmel finden Sie auf Seite 31.
 - Schimmel müssen Sie mit viel Mühe und mit Mitteln wegmachen, die sehr schlecht für die Umwelt sind.

Tipp



- Wenn Ihr **Badezimmer** kein Fenster hat und **feucht** ist:
- Trocknen Sie das Bad **nicht** mit einem **Heizlüfter**.
Ein Heizlüfter verbraucht sehr viel Energie.
Das ist teuer für Sie und schadet der Umwelt.
 - Trocknen Sie lieber (*besser*) Ihr Badezimmer mit Salz:
 - Stellen Sie kleine **Schalen mit** normalem **Salz** in Ihr Badezimmer.
 - Das Salz zieht die Feuchtigkeit an.
Das Salz löst sich (*wird flüssig*) in der Feuchtigkeit.
 - Wenn Sie nur noch Flüssigkeit (*Wasser*) in den Schalen haben, gießen Sie die Flüssigkeit in den Abfluss.
 - Dann können Sie die Schalen trocknen und wieder frisches Salz in die Schalen tun.

Tipp

Umweltfreundlich den Fußboden putzen



- Beim Putzen können Sie
- **Zeit** sparen,
 - **Geld** sparen
 - und die **Umwelt** schonen (*gut sein für*).
- Das ist leicht.
-
- **Fegen** Sie vor dem Putzen.
Dann stört der lockere Schmutz nicht beim Wischen.
- Das Wischen geht dann schneller und besser.
- Die Wischtücher und das Putzwasser werden nicht schnell schmutzig.
-

Tipp



- Füllen (*tun*) Sie nur **wenig Wasser in den Putzeimer**. So viel, wie Sie für das Nassmachen und das Saubermachen von Ihrem Wischtuch brauchen.
- Meistens reicht es (*ist genug*), den Putzeimer weniger als halb voll zu machen. Das spart Wasser und Reinigungsmittel.
- Mehr Informationen zum Wassersparen finden Sie ab Seite 43.

Tipp

- Tun Sie zum Putzen etwas **umweltfreundlichen Allzweckreiniger** in das Wasser.
- Mehr Informationen zu Reinigungsmitteln finden Sie ab Seite 106
- Nehmen Sie **wenig Reinigungsmittel**. Das ist gut für die Umwelt und Ihren Geldbeutel. Und: Viel Reinigungsmittel im Putzwasser kann Streifen (*lange Flecken*) auf dem Fußboden beim Trocknen machen.

Tipp

- Putzen Sie mit **waschbaren Wischtücher**.
- **Waschen** Sie die Wischtücher nach dem Putzen in der Waschmaschine. Lassen Sie die Wischtücher gut **trocknen**.
- Dann bleiben die Wischtücher **lange gut**. Und Sie brauchen weniger oft neue Wischtücher zu kaufen.

Tipp

- **Putzen** Sie den Fußboden nur **leicht** (*wenig*) **feucht**. Das ist für alle Böden gut.
- Auf festen Schmutz können Sie vor dem Putzen ein feuchtes Wischtuch legen. Nach kurzer Zeit können Sie den Schmutz dann leicht wegwischen.

Tipp



- Lassen Sie den Fußboden nach dem Putzen **gut trocknen**, bevor Sie alles wieder an ihren Platz stellen. Öffnen Sie dafür kurz die Fenster. Mehr Informationen zum **Lüften** finden Sie ab Seite 33.

Umweltfreundlich die Fenster putzen



- Für das Fensterputzen brauchen Sie keine extra Reinigungsmittel.
 - Mit diesen Mitteln reinigen Sie Ihre Fenster **umweltfreundlich** und gut:
 - Tun Sie ein bisschen **Spiritus** ins Wasser zum Fensterputzen. Spiritus ist konzentriertes Ethanol (*Trink-Alkohol*) mit sehr schlechten Geschmacksstoffen und schlechten Geruchsstoffen. Spiritus brauchen Sie im Haushalt sonst meistens nicht.
 - Oder: Tun Sie ein bisschen **Essig** in das Wasser zum Fensterputzen. Essig haben Sie immer im Haushalt. Essig riecht besser als Spiritus.
 - Mehr Informationen zu Reinigungsmitteln finden Sie auf Seite 106.
-
- Für umweltfreundliches Putzen von Fenstern **brauchen** Sie:
 - Einen **weichen Handfeger** oder eine weiche Bürste.
 - 2 waschbare **Schwamm-Tücher**.

Tipp





- Eine Sprühflasche.
- Einen kleinen **Eimer**.
- Einen **Fenster-Abzieher** mit Gummilippe.
- Saugfähige, waschbare Tücher, zum Beispiel alte **Geschirrtücher**.
- Einen **Schaber** für das Kochfeld vom Herd.

➤ So werden Ihre Fenster schön sauber:

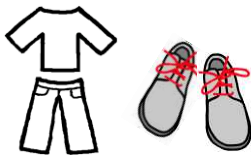
Tip

- Putzen Sie Fenster nur **im Schatten**.
Wenn die Sonne scheint, bekommen Ihre Fenster Putzstreifen (*Streifen vom Putzen*).
- **Fegen** Sie mit einem **weichen Handfeger** oder einer weichen Bürste den lockeren Schmutz und Staub von der Scheibe (*Glas*).
Dann kann der Schmutz und Staub beim Putzen nicht auf der Scheibe kratzen.
- **Vogel-Kot** (*Ausscheidung aus dem Darm von Vögeln*), Reste von **Farben** oder Reste von Klebefilm schaben Sie vorsichtig mit einem Schaber ab.
- Auf **Kalkflecken** können Sie für kurze Zeit etwas Essig tun.
- Putzen Sie erst den **Fensterrahmen** (*Holz oder Plastik um das Glas*) **innen** mit einem Schwammtuch.
Dann putzen Sie den Rahmen **außen**.
- Mit einer Sprühflasche **sprühen** Sie auf die Scheibe innen:
 - Mit **Wasser** mit etwas **Essig**.
 - Oder mit Wasser mit etwas Spiritus.Die Scheibe sollte nicht zu (*sehr*) nass werden.
- **Putzen** Sie mit dem anderen Schwammtuch die **Scheibe**.



- Ziehen (*schieben*) Sie die **Feuchtigkeit mit dem Fenster-Abzieher** von oben nach unten ab.
Wenn Sie unten am Rahmen angekommen sind:
Trocknen Sie die Gummilippe vom Fenster-Abzieher jedes Mal mit einem alten Geschirrtuch ab.
Denn: Wenn die Gummilippe trocken ist, gibt es keine Putzstreifen.
- **Wischen** Sie Reste von Feuchtigkeit mit einem anderen alten **Geschirrtuch** von der Scheibe.
- Danach putzen Sie die **Scheibe außen** genauso.
- Ihre Fenster werden **am saubersten**:
 - Wenn das **Putzwasser** und die **Schwamm-Tücher** möglichst **sauber** sind.
 - Wenn die **Gummilippe** vom Fensterwischer und die **Geschirrtücher** möglichst **trocken** sind.
- **Waschen** Sie die Schwammtücher und alten Geschirrtücher.
Dann sind sie sauber für das nächste Fensterputzen.

Kleidung und Umwelt



- Wir denken meistens, dass **Kleidung** nichts mit unserer Umwelt zu tun hat.
Das ist nicht richtig.
- Es hat einen **großen Einfluss auf** unsere **Umwelt**:
 - Wie unsere **Kleidung hergestellt** wird.
 - Welche Kleidung wir **kaufen**.
 - Wie wir unsere Kleidung **waschen**.

Allgemeine Informationen



- **Kleidung** gibt anderen Menschen **Signale** (*Zeichen*).
Zum Beispiel:
 - Über unseren **Beruf**: weißer Arztkittel, Handwerker-Hose mit vielen Taschen, Polizei-Uniform oder dunkler Anzug mit Krawatte.
 - Über die **Situation**: Freizeitkleidung, Sportkleidung oder Abendmode für Feste.
- Sie ziehen zuhause andere Kleidung als im Büro an.
- Ihr Chef möchte, dass Sie bei der Arbeit bestimmte Kleidung tragen (*anhaben*).
- Oft können Sie nicht jeden Tag mit der gleichen Kleidung zur Arbeit kommen.







- **Kleidung** ist wichtig, damit wir uns **wohl** (*gut*) **fühlen**.
Wir wollen, dass die Kleidung passt:
 - Zum Wetter und zur **Temperatur**.
 - Zu unserer **Person**.
 - Zu der jetzigen (*jetzt*) **Situation** und unseren **Aktivitäten** (*was wir machen*).
 - Zu unserer **Stimmung** (*wie wir uns fühlen*).
- Deshalb brauchen wir mehr Kleidung, als wir nur zum Anziehen und zum Waschen haben müssten.
- Und: Wir wollen auch **nicht unmoderne** (*nicht mehr moderne / sieht alt aus*) Kleidung tragen.
- Deshalb kaufen wir viel Kleidung und **werfen** viel Kleidung **weg**.
- Das ist **teuer** und **nicht gut für** unsere **Umwelt**.



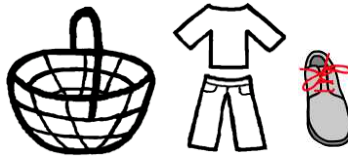
-
- Die **Mode** ändert sich sehr **schnell**.
 - Es gibt sehr **billige Kleidung** und viele Sonderangebote (*Sale*), damit wir möglichst (*wenn es geht*) **viel** Kleidung **kaufen**.
 - Die **Herstellung** von Kleidung **schadet** der **Umwelt** sehr:
 - **Baumwolle** ist ein natürliches Material.
 - Aber: Baumwollpflanzen brauchen zum Wachsen **viel Wasser**.
 - Baumwollpflanzen brauchen **Dünger** (*damit Pflanzen besser wachsen*).
Zu viel Dünger schadet dem Boden und dem Wasser.
 - Auf vielen Feldern mit Baumwollpflanzen werden **Pestizide** (*Pflanzenschutz-Mittel*) gespritzt (*verteilt*).
Pestizide sind meistens giftig.
Pestizide kommen über den Boden (*die Erde*) in das Wasser und schaden dann Menschen und Tieren.





- Bei der Herstellung von **chemischen** (*künstlichen*) **Fasern** entsteht viel CO₂.
CO₂ verursacht (*macht*) eine Erwärmung unserer Erde.
- Meistens sind die **Arbeitsbedingungen** für die Arbeiter in der Bekleidungs-Industrie (*Firmen, die Kleidung machen*) **sehr schlecht**.
Oft arbeiten in der Bekleidungs-Industrie auch **Kinder**.

- Auch das **Saubermachen** unserer Kleidung **schadet** der Umwelt.
- Aber: Wir können **viel tun**, um der Umwelt weniger zu schaden:

 - **Beim Einkaufen nachdenken**, wie viel und welche Kleidung wir kaufen.
 - Unsere Kleidung möglichst **umweltfreundlich waschen** und **pflügen**.
 - Unsere Kleidung richtig **kombinieren** (*zusammen anziehen*) und mit **Accessoires** (*kleinen zusätzlichen Sachen*) modern halten.
 - Gebrauchte **Kleidung nicht einfach wegwerfen**.

Kleidung umweltfreundlich einkaufen



- Kleidung **umweltfreundlich** einkaufen ist:
 - Kleidung **bewusst** (*mit Nachdenken*) **einkaufen**.
 - Auf **Qualität** (*wie etwas gemacht ist*) achten (*genau hinsehen*).
 - **Gebrauchte** Kleidung kaufen.
 - Für besondere Anlässe (*Situationen*) Kleidung **mieten**.



Kleidung bewusst umweltfreundlich einkaufen



- Überlegen Sie:
 - Was **brauche ich** für neue Kleidung?
 - Brauche ich dieses Kleidungsstück (*eine Kleidungs-Sache, zum Beispiel eine Hose, einen Rock, ein T-Shirt*)?
 - **Wann ziehe** ich dieses Kleidungsstück **an**?
 - Womit kann ich dieses Kleidungsstück **kombinieren**?
- Werbung und Sale-Angebote sollen uns dazu überreden (*zu der Meinung bringen*),
 - Dass diese Kleidung gerade (*jetzt*) ganz (*sehr*) billig ist.
 - Dass diese Kleidung später teurer sein wird.
 - Dass wir diese Kleidung unbedingt (*es geht nicht ohne*) haben müssen, damit wir modern sind.
- Die Gründe für **Werbung** und „**Sale**“-**Angebote** sind:
 - Wir sollen möglichst wenig nachdenken.
 - Wir sollen möglichst **viel kaufen**.
- **Manchmal** sind Sale-Angebote **gut**:
 - Wenn Sie ein Kleidungsstück brauchen.
 - Wenn das Kleidungsstück von guter Qualität ist.

- Überlegen Sie genau, bevor Sie etwas kaufen.
Das hilft der Umwelt.
- Sie können der **Umwelt** beim Einkaufen noch mehr **helfen**, wenn Sie beim Kaufen genau hinsehen und auf einige (*wenige*) wichtige Sachen achten.





- Kaufen Sie möglichst nur **Kleidung**, die Sie **selber waschen** können.
- Mehr zum umweltfreundlichen Waschen finden Sie ab Seite 158.



-
- Kaufen Sie **keine Billigware** (*sehr billige Sachen*).
 - Billigware geht meistens **schnell kaputt**.
Das Material ist schlecht und dünn.
Die Nähte (*wo es genäht ist*) gehen schnell auf.
Knöpfe fallen schnell ab.
Reißverschlüsse gehen schnell kaputt.
 - Die Farben und andere chemische Stoffe in billiger Kleidung können **Allergien** auslösen (*machen*).
 - Beim Waschen geht Farbe aus der Kleidung und **verfärbt** (*färbt*) Ihre **andere Kleidung**.



- Kaufen Sie lieber (*besser*) Kleidung **von guter Qualität**.
 - Solche Kleidung ist teurer als Billigware.
 - Aber: Solche Kleidung **hält lange** (*bleibt lange gut*).



- Überlegen Sie, was ist billiger:
 - Sie kaufen mehrere sehr billige Kleidungsstücke in wenigen Jahren.
 - Oder: Sie kaufen 1 teureres Kleidungsstück von guter Qualität in der gleichen Zeit.
- Oft werden Sie ausrechnen:
Das **teure Kleidungsstück** ist auf die ganze Zeit gerechnet **billiger als mehrere** Kleidungsstücke von der **Billigware**.





Tipp

- Kaufen Sie Kleidung aus **biologisch angebaute** **Baumwolle**.
- Solche Kleidung erkennen Sie an den **Zeichen**
 - **Green Cotton**,
 - **Organic Cotton**.
- Wenn Sie Kleidung aus **Wolle** kaufen:
Die Wolle sollte möglichst aus **artgerechter Tierhaltung** (*die Tiere dürfen fast so wie in der Natur leben*) kommen.
- Kaufen Sie möglichst Kleidung, für die die **Arbeiter fair** (*gerecht*) **bezahlt** werden.
- An neuer Kleidung gibt es **Etiketten** (*Schildchen*).
Auf den Etiketten können Sie Informationen finden:
 - Ob das Kleidungsstück umweltfreundlich und fair hergestellt wurde.
 - Ob das Kleidungsstück waschbar ist.

Tipp

-
- Kaufen Sie möglichst **wenig** Kleidung **aus synthetischem** (*chemisch hergestelltem*) **Material**.
 - Wenn Sie Kleidung aus synthetischem Material brauchen, zum Beispiel Sportkleidung:
 - Kaufen Sie möglichst Kleidung mit einem **Siegel** (*Zeichen*), dass die Kleidung **umweltfreundlich** hergestellt wurde.
Die Zeichen finden Sie auf der nächsten Seite.
 - Kaufen Sie Kleidung aus synthetischem Material, das **aus recycelten** (*schon einmal gebrauchten*) **Kunststoffen** (*Plastik*) besteht (*ist*).



- **Umweltfreundliche Kleidung**, die oft auch fair hergestellt wurde, erkennen Sie an diesen **Zeichen**:



- **Blauer Engel**,
- **Bluedesign PRODUCT**,
- **EU Ecolabel**,
- **Fair Wear Foundation**: kurz heißt es auch **FWF**,
- **Naturland**,
- **Naturtextil**,
- **OEKO-TEX MADE IN GREEN**,
- **SA8000**.

- Diese Zeichen können Sie sich auf der Internetseite „**Siegelkunde**“ ansehen: <https://www.siegelklarheit.de/#textilien> . Es gibt auch eine **App** von „Siegelkunde“ für Ihr Smartphone. Mehr zur Siegelkunde finden Sie auf Seite 54.
-

- Unser Tipp:

- Kaufen Sie Kleidung, die Sie immer wieder **anders kombinieren** können.
Dann sehen Sie jeden Tag etwas anders aus.
- Kaufen Sie wenige **moderne Accessoires**.
Zum Beispiel: Gürtel, Tücher, Schals oder Modeschmuck.
Kombinieren Sie diese Accessoires immer wieder anders zu Ihrer Kleidung.
Dann sind Sie modern angezogen.
Und: Ihre Kleidung sieht immer anders aus.



- Das ist viel **billiger** als viel Kleidung zu kaufen.
Und es ist **sehr gut für die Umwelt**.



Kleidung online kaufen



- Online Kleidung zu kaufen, ist bequem (*einfach / ohne viel Arbeit*). Wenn ein Kleidungsstück nicht passt oder nicht gefällt, schicken wir es einfach wieder zurück.

- Wussten Sie, dass **zurückgeschickte Kleidung** von vielen Online-Shops sofort **weggeworfen** wird?



Das heißt (*bedeutet, meint*):

- Viele zurückgeschickte Kleidungsstücke werden nur **für den Müll hergestellt**.
- Alles Material, alle Arbeit, alle Transportwege (*Weg zu Ihnen*) waren nur für den Müll.

Das ist **sehr schlecht für die Umwelt**.

- Das ist besser:

- Schauen Sie in den **Größenberater** von Ihrem Online-Shop.
 - Dort stehen die Größen und die passenden Maße (*was Sie messen*).
 - **Messen** Sie bei sich und finden Sie die **richtige Größe** im Größenberater.
 - Dann brauchen Sie weniger zurück zu schicken.
- Bestellen Sie möglichst **keine** Kleidungsstücke zur **Auswahl** (*zum Aussuchen*).
- Bestellen Sie möglichst nur dass, was Sie **behalten** wollen.



- Das ist noch umweltfreundlicher:

- Kaufen Sie **in Geschäften** in Ihrer Nähe ein.
- Kaufen Sie möglichst **keine Schuhe in Online-Shops**.
Bei Schuhen ist es sehr schwierig, die richtige Größe und die passende Form für Ihren Fuß zu finden.



- Mehr zum Online-Kauf finden Sie ab Seite 83.





Gebrauchte Kleidung ist besonders umweltfreundlich



- Das ist besonders umweltfreundlich:
Tragen Sie Ihre Kleidung, **bis** die Kleidung **kaputt** ist und nicht mehr repariert werden kann.
- Mehr Informationen zum Reparieren von Kleidung finden Sie auf Seite 173.
- Wenn Sie gute, **gebrauchte Kleidung kaufen**, brauchen Sie keine neue Kleidung zu kaufen. Das ist billig und sehr gut für die Umwelt.



- Gehen Sie
 - in einen **Second-Hand-Laden** (*Laden für gebrauchte Sachen*),
 - auf **Basare** (*Märkte*),
 - oder auf **Kleider-Börsen** (*besondere Märkte für Kleidung*).
Dort können Sie schicke Kleidung für wenig Geld finden.



- Für **Kinderkleidung** ist es schon modern (*macht man heute*):
 - Auf Basaren oder Kleider-Börsen zu kaufen.
 - In der Familie oder mit Bekannten zu **tauschen** (*etwas geben und etwas bekommen*).
 - Sich Sachen **auszuleihen** (*für eine Zeit benutzen und dann zurückgeben*).



Vielleicht wird das auch bald für Erwachsene modern.



- Wenn Sie Kleidung **für** einen **besonderen Anlass** (*Situation*) brauchen, zum Beispiel eine Feier oder eine Hochzeit:
 - Vielleicht finden die passende Kleidung in einem **Second-Hand-Laden**.
 - Vielleicht **mieten** Sie passende Kleidung.

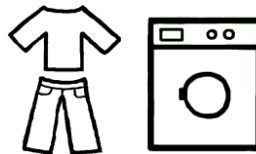
- Achtung:
Gebrauchte Schuhe zu tragen und zu kaufen ist meistens **nicht gut**.

- Schuhe werden beim Tragen durch die Füße von der Person verändert, die die Schuhe trägt.
Diese Veränderungen passen nicht zu anderen Füßen.
Und: Gebrauchte Schuhe können sich an neue Füße nicht mehr anpassen (*eine andere Form bekommen*).

- Deshalb kann ein **gesunder Fuß** beim Tragen von gebrauchten Schuhen vielleicht **falsch geformt** werden.
Das ist besonders **für Kindern** ein **Problem**.



Kleidung umweltfreundlich pflegen



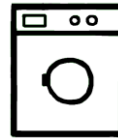
- Bei richtiger **Pflege**:
 - Bleibt die **Kleidung länger schön**.
 - **Hält** die Kleidung **länger**.Das ist gut für Ihren Geldbeutel und für die Umwelt.



- Bei der Pflege von Kleidung können Sie auch viel **für die Umwelt** tun:
 - Nehmen Sie **umweltfreundliche Waschmittel**.
 - Nehmen Sie **umweltfreundliche Schuhpflege-Mittel**.
 - **Sparen** Sie **Wasser** und **Energie**.Dann sparen Sie auch Geld.



Umweltfreundlich waschen



- Die chemische Reinigung von Kleidung schadet der Umwelt mehr als waschen.
- Deshalb:
 - Kaufen Sie möglichst nur **Kleidung**, die Sie **waschen können**.
 - Lassen Sie möglichst **wenig** Kleidung in der Reinigung **reinigen**.



- Jede **Wäsche schadet** der **Umwelt**.
Und: Jede Wäsche **schadet** auch Ihrer **Kleidung**.
Sie wird mit jeder Wäsche dünner.
- Sie können viel für die Umwelt tun, wenn Sie bewusst (*mit Überlegen*) waschen.



- **Waschen** Sie **möglichst wenig**.
 - Oberbekleidung (*Kleidung über der Unterwäsche*) brauchen Sie nicht so oft zu waschen wie Unterwäsche.
 - Jacken, Pullover, Hosen und Röcke brauchen nicht nach einmal Tragen gewaschen zu werden.
Oft reicht (*ist genug*) das Lüften der Kleidung auf dem Balkon oder vor dem offenen Fenster.





- Kleidung aus **Wolle** wird nur wenig schmutzig.
Lüften an feuchter Luft macht Kleidung aus Wolle wieder frisch.
-

- Ihre Kleidung hält länger, wenn Sie sie vorsichtig waschen.
 - An jedem Kleidungsstück ist eine **Wasch-Anleitung**. **Tipp**
Auf der Waschanleitung finden Sie Zeichen.
Diese Zeichen zeigen Ihnen, wie Sie das Kleidungsstück waschen können.
 - **Schließen** Sie alle **Reißverschlüsse** vor der Wäsche.
 - Ziehen Sie die Kleidungsstücke vor der Wäsche **auf links** (*die Innenseite nach außen*).
Dann gibt es weniger helle Streifen auf der Kleidung.
 - Empfindliche Kleidungsstücke können Sie in **Wäschenetzen** (*Netze für Kleidungsstücke*) waschen.
Oder Sie nehmen dafür alte Kopfkissen-Bezüge (*Hüllen für Kopfkissen*).
-

- Sammeln Sie Ihre schmutzige Wäsche. **Tipp**
Waschen Sie möglichst nur, wenn Ihre **Waschmaschine** ganz **voll** ist.
Dann sparen Sie am meisten Waschmittel, Wasser und Strom.
- Waschen Sie mit möglichst **niedrigen Temperaturen**.
Waschmittel waschen auch bei niedrigen Temperaturen gut.
- Sie **sparen** die Hälfte an **Energie**, wenn Sie nicht bei 60° (*Grad*) waschen, sondern bei 40 °.
Fast alle Kleidung wird bei 40° so sauber wie bei 60°.
- Nur wenn jemand im Haushalt sehr krank ist, müssen Sie vielleicht eine Kochwäsche bei 90 °C machen.
- Hat Ihre Waschmaschine **Öko-Programme**?
Dann waschen Sie mit den Öko-Programmen.





- Die Öko-Programme dauern oft länger.
Dafür **sparen** Öko-Programme **Wasser** und **Strom**.
- Das ist gut für Ihren Geldbeutel und die Umwelt.
Und: Ihre Wäsche bleibt länger schön und hält länger.



- Sie brauchen **keine Vorwäsche**.
Mit Vorwäsche wird Ihre Wäsche nicht sauberer.
- Gegen Flecken oder Schmutz können Sie schon vor der Wäsche viel tun.
- Das **Auswaschen** von Flecken machen Sie **auf** der **linken Seite** (*auf der Innenseite*) der Kleidung.
Reiben Sie nicht viel.
Dann bleibt der Stoff von der Kleidung schön.



- So machen Sie Flecken am besten weg:
Reiben Sie vorsichtig vom Rand vom Flecken zu seiner Mitte hin.
Dann gibt es weniger Schmutzränder um den ausgewaschenen Flecken.

- Tipps gegen besondere Flecken oder starken Schmutz:
 - **Erde** lassen Sie trocknen und kratzen Sie vorsichtig mit einem Messer weg.
Dann bürsten Sie die Reste mit einer Bürste aus.
 - **Essensreste** kratzen Sie sofort mit einem sauberen Löffel ab.
 - **Flüssigkeiten** tupfen (*mehrere Male vorsichtig darauf drücken*) Sie sofort mit einem sauberen Wischtuch ab.
 - Flecken von **Kaffee, Tee, Rotwein, Obst** und **Fett** waschen Sie sofort mit Gallseife (*besondere Seife zum Waschen*) und lauwarmem Wasser aus.
Gallseife können Sie im Drogeriemarkt kaufen.





- **Ei, Blut** und **Schokolade** waschen Sie sofort mit Gallseife und kaltem Wasser aus.
- Flecken von **Kugelschreiber, Tinte** und **Filzstift** betupfen Sie mit einem Wischtuch mit Alkohol.
- Kleidungsstücke mit Flecken von **Kaugummi, Wasserfarbe** oder **Kleber** legen Sie in den Gefrierschrank.
Nach wenigen Stunden können Sie das Kaugummi, die Farbe oder den Kleber vorsichtig vom Stoff wegmachen.

Umweltfreundliche Waschmittel



- Nehmen Sie möglichst **wenig Waschmittel**.
- Wenn die **Wasserhärte** bei Ihnen hoch ist, brauchen Sie mehr **Waschmittel**.
Wenn die Wasserhärte niedrig ist, brauchen Sie weniger Waschmittel.
- Die **Wasserhärte** ist ein **Maß für** den **Kalk** im Wasser.
- **Kalk** ist ein normaler Bestandteil (*was drin ist*) von Leitungswasser.
Wasser mit viel Kalk ist genauso gut wie Wasser mit weniger Kalk.
- Oft steht die Wasserhärte auf der Internetseite von Ihrem **Wasserversorger** (*woher Sie Ihr Wasser bekommen*). Oder rufen Sie dort an und fragen.
- Schauen Sie auf die **Verpackung** von Ihrem Waschmittel, wie viel Sie bei Ihrer Wasserhärte nehmen sollen.
- Nehmen Sie nicht mehr Waschmittel als auf der Verpackung steht.
Die Wäsche wird mit **mehr Waschmittel nicht sauberer**.



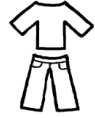


- Wahrscheinlich **reicht** (*ist genug*) etwas **weniger Waschmittel**, als auf der Verpackung steht.
Vor allem bei wenig verschmutzter Wäsche können Sie weniger Waschmittel nehmen.
Probieren Sie es aus.

- Sie brauchen nicht für jede Wäsche ein spezielles Waschmittel. Tipp
Es **reichen**:
 - ein **Vollwaschmittel**,
 - ein **Waschmittel für bunte Kleidung**,
 - ein **Wollwaschmittel** für Wolle und Seide.
- Ein **Vollwaschmittel** enthält (*hat*) ein **Bleichmittel**.
Das Bleichmittel macht weiße Wäsche wieder weiß.
Aber: Das Bleichmittel macht die Farben von bunter Kleidung kaputt.
Deshalb ist Vollwaschmittel nicht gut für bunte Kleidung.
- Das **Waschmittel für bunte Kleidung** enthält **kein Bleichmittel**.
Deshalb bleiben die Farben schön.
- Das **Wollwaschmittel** wäscht besonders **schonend** (*vorsichtig*).
Es ist für empfindliche (*was schnell kaputt geht*) Kleidung geeignet (*passend*).
- Waschmittel, das desinfiziert (*eine Infektion verhindert / unmöglich macht*) brauchen Sie nicht.
Ihre Waschmaschine wäscht sauber genug.
- Mehr Informationen zu Desinfektionsmitteln finden Sie auf Seite 110.

- Waschmittel als **Pulver** ist **umweltfreundlicher als flüssiges Waschmittel**.





- Flüssiges Waschmittel enthält noch viele andere Sachen, um das Waschmittel flüssig und haltbar zu machen. Nehmen Sie lieber (*besser*) Pulver.

- **Kompakt-Waschmittel** oder Super-Kompakt-Waschmittel sind umweltfreundlicher als Jumbo-Packungen (*sehr, sehr große Packungen*).



- Kompakt-Waschmitteln bestehen (*sind*) **hauptsächlich** (*das Meiste*) aus **waschaktiven Substanzen** (*den Sachen, die Ihre Wäsche sauber machen*).
- Waschmittel in **Jumbo-Packungen** enthalten zu den waschaktiven Substanzen noch **viele andere Sachen**. Diese anderen Sachen machen Ihre Wäsche nicht sauber. Diese Sachen **schaden** aber der Umwelt.
- Oft brauchen Sie mehr Pulver für eine Wäsche von den Waschmitteln in Jumbo-Packungen.

- Nehmen Sie keine Waschmittel-**Pods** (*kleine Beutel*) oder Waschmittel-**Tabs** (*große Tabletten*).



- Pods oder Tabs können Sie **nicht dosieren** (*Menge bestimmen*). Sie können die Menge auch nicht an Ihre Wasserhärte anpassen.

- Jeder Pod und jedes Tab haben eine eigene **Verpackung**. Die Verpackungen von Pods und Tabs **lösen sich** (*gehen weg*) oft **nicht** ganz beim Waschen.



Reste dieser Verpackungen:

- Kommen **ins Abwasser**.
 - Bleiben **in der Waschmaschine**.
 - Bleiben **in Ihrer Kleidung**.
- Oft enthalten Pods und Tabs **Duftstoffe** und **Weichspüler**. Duftstoffe und Weichspüler **schaden** der Umwelt. Und: Sie können **Allergien** auslösen.





Tipp

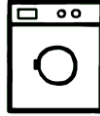
- Kaufen Sie **umweltfreundliche Waschmittel**.
Zum Beispiel:
 - **Bio-Waschmittel**
 - Oder Waschmittel mit diesen **Zeichen**
 - **Blauer Engel**,
 - **EU-Eco-Blume**.
- Mehr Informationen zu diesen Zeichen finden Sie ab Seite 107.
- Kaufen Sie **keine Waschmittel mit Mikroplastik**.
Mikroplastik hilft nicht beim Waschen.
Und: Mikroplastik ist sehr schlecht für die Umwelt.
- Mehr Informationen zu Mikroplastik finden Sie auf Seite 3.

-
- Benutzen Sie möglichst **keinen Weichspüler**.
 - Weichspüler schaden der Umwelt mehr als jedes Waschmittel.
 - Oft wird gesagt, dass Sie etwas **Essig** als Weichspüler nehmen können.
Essig macht die Wäsche weicher.
Die Wäsche riecht nach dem Trocknen frisch.
 - Achtung: Essig kann die Dichtungen von Ihrer Waschmaschine kaputt machen.
Sehen Sie in die **Bedienungsanleitung** von Ihrer Waschmaschine.
Oder informieren Sie sich beim Hersteller (*Firma*) von Ihrer Waschmaschine, ob Sie Essig als Weichspüler benutzen können.





Waschmaschine und Umweltschutz




- Sie wollen umweltfreundlich mit wenig Waschmittel und niedrigen Temperaturen alles sauber waschen?
Dann muss Ihre **Waschmaschine gut arbeiten** können.
- Das geht nur, wenn Sie Ihre Waschmaschine **pflegen**.
Das ist einfach.
Wenn Sie **fertig mit Waschen** sind:
 - Wischen Sie die **Dichtung** an der Tür **trocken**.
 - Lassen Sie die **Tür** Ihrer Waschmaschine weit **offen**.
Lassen Sie auch das **Fach für das Waschmittel** weit **offen**.
Dann kann sich **kein Schimmel** in der Waschmaschine bilden (*kommt nicht*).
Schimmel macht Ihre Wäsche schmutzig und gibt Ihrer Wäsche schlechten Geruch.
Mehr Informationen zu Schimmel finden Sie auf der Seite 31.
- **Reinigen** Sie das **Waschmittelfach** regelmäßig (*immer nach der gleichen Zeit*).
Sonst kommen Reste vom Waschmittel auf Ihre Wäsche.
Das gibt dann helle Flecken auf Ihrer Wäsche.
- **Reinigen** Sie das **Flusensieb** von Ihrer Waschmaschine regelmäßig.
 - Im Flusensieb sammeln sich zum Beispiel Fusseln (*Fäden und kleine Stücke von Kleidung*), Reste von Papiertaschentüchern, Knöpfe, Geld und andere Sachen aus Hosentaschen.
 - Wenn das Flusensieb zu voll ist, kann die Waschmaschine das gebrauchte Wasser nicht richtig wegpumpen (*wegtransportieren*).
Es bleibt schmutziges Wasser in der Waschmaschine.
 - Ihre Waschmaschine kann kaputt gehen, wenn das Flusensieb sehr voll ist.




Tipp





- Das Flusensieb finden Sie meistens hinter einer kleinen Klappe (*kleine Tür*) unten an Ihrer Waschmaschine. In der Bedienungsanleitung von Ihrer Waschmaschine steht:
 - Wo das Flusensieb genau ist.
 - Wie Sie die Klappe öffnen.
 - Wie Sie das Flusensieb aus der Maschine nehmen und sauber machen können.

- Wenn Sie nur bei niedrigen Temperaturen waschen, waschen Sie **eine Wäsche im Monat bei 60°**. Dann bleibt Ihre Waschmaschine hygienisch (*ganz sauber*).


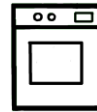
- Wenn Sie eine **neue Waschmaschine** kaufen wollen: Überlegen Sie genau, wie groß Ihre Waschmaschine sein muss.

- Für wenige Personen im Haushalt brauchen Sie keine Waschmaschine mit einer großen Trommel (*Behälter für die Wäsche / wo Sie die Wäsche hinein tun*). Dann haben Sie nicht genug schmutzige Wäsche, um die Waschmaschine richtig voll zu machen.
- Sie brauchen eine Waschmaschine mit 1400 **Touren** (*Umdrehungen*), wenn Sie Ihre Wäsche in einem **Wäschetrockner** trocknen.

- Sonst können Sie Ihre Wäsche nicht genug schleudern (*drehen lassen, damit das Wasser aus der Wäsche heraus läuft*). Und: Ihr Wäschetrockner verbraucht sehr viel Energie.
- Kaufen Sie möglichst eine **Waschmaschine**:
 - Die **wenig Wasser** verbraucht.
 - Die **wenig Strom** verbraucht.
 - Die **Öko-Programme** hat.



- Berechnen (*rechnen*) Sie:
 - Die **Kosten** für eine neue **Waschmaschine**.
 - Die **Kosten** für den **Wasserbrauch** und das Abwasser.
 - Die Kosten für den **Stromverbrauch**.
- Vielleicht ist eine teure, **sparsame Waschmaschine** in der Zeit von 7 oder 10 Jahren **insgesamt** (*mit allen Kosten*) billiger als eine nicht sparsame Waschmaschine.
- **Informieren** Sie sich gut und lassen Sie sich beraten. Lesen Sie **Testberichte**. Mehr Informationen zu Testberichten finden Sie auf Seite 54.



Umweltfreundlich Wäsche trocknen



- An der **Luft** Wäsche zu **trocknen**:
 - Kostet nichts.
 - Verbraucht keine Energie.
 - Und Ihre Wäsche riecht dann nach dem Trocknen frisch.
- Manchmal kann man seine Wäsche nicht an der Luft trocknen und muss einen Wäschetrockner benutzen.
- Trocknen im **Wäschetrockner** verbraucht **viel Energie**. Das ist **teuer** und **nicht gut** für die Umwelt.
- Aber: Beim Trocknen im Wäschetrockner können Sie meistens noch etwas Energie sparen.





Wäsche an der Luft trocknen

- **Waschen** und **trocknen** müssen zusammen **passen**.
- Kleidungsstücke, die Sie **bügeln** müssen.
Zum Beispiel
Hemden und Blusen:
 - **Schleudern** Sie nur **wenig**.
 - Nehmen Sie die Kleidungsstücke möglichst **bald** aus der Waschmaschine, wenn die Wäsche fertig ist.
 - **Schütteln** Sie die Kleidungsstücke gut aus.
 - **Hängen** Sie die Kleidungsstücke an der Schulternaht (*wo der Stoff oben zusammengenäht ist*) auf.
Oder auf einen **Kleiderbügel**.
Dann haben die Kleidungsstücke weniger Falten.
 - Lassen Sie die Kleidungsstücke nicht ganz trocken werden.
Wenn Sie Zeit haben:
Bügeln Sie die Kleidungsstücke, wenn sie sich noch ganz **leicht** (*sehr wenig*) **feucht** anfühlen.
Dann geht das Bügeln schneller.
Und: Sie brauchen weniger Energie für das Bügeln.

- Kleidungsstücke, die Sie **nicht bügeln** müssen, zum Beispiel Unterwäsche und T-Shirts:
 - **Schleudern** Sie die Kleidungsstücke möglichst **trocken**.
 - Nehmen Sie die Kleidungsstücke möglichst **bald** aus der Waschmaschine, wenn die Wäsche fertig ist.
 - **Schütteln** Sie die gewaschenen Kleidungsstücke gut aus.
 - **Hängen** Sie die Kleidungsstücke auf die **Leine** oder einen Wäscheständer (*Gestell mit Wäscheleinen*).
 - Lassen Sie die Wäsche ganz trocken werden.

Tipp

Tipp



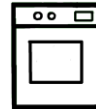
- **Empfindliche** Kleidungsstücke hängen Sie nicht auf.
 - Legen Sie ein **altes Handtuch** auf einen **Wäscheständer**.
 - Auf das alte Handtuch legen Sie das Kleidungsstück und **ziehen es in** die richtige **Form**.
 - Lassen Sie das Kleidungsstück **im Liegen trocknen**.

Tipp

- Legen Sie nur ganz trockene Wäsche in den Schrank. **Schimmel** und **Motten** kommen oft durch **feuchte** Kleidung.
- Mehr Informationen zu Schimmel finden Sie auf Seite 31. Mehr Informationen zu Motten finden Sie auf Seite 113.
- Denken Sie daran: **Lüften** Sie gut, wenn Sie Wäsche in der Wohnung oder im Keller trocknen. Mehr Informationen zum Lüften finden Sie auf Seite 33.

Tipp

Wäsche im Wäschetrockner trocknen



- Schleudern Sie die Wäsche mit möglichst viel **Touren** (*Umdrehungen*). Es sollten mindestens **1400** Touren sein.
 - Sonst verbraucht Ihr Wäschetrockner sehr viel Energie zum Trocknen.
-
- **Schütteln** Sie die Kleidungsstücke gut aus.
 - Legen Sie die Kleidungsstücke **locker** in den Wäschetrockner.
 - Dann kann die Kleidung gleichmäßig trocknen. Das spart Energie.

Tipp

Tipp



- Stellen Sie Ihren Wäschetrockner auf „**Bügeltrocken**“.
 - Wenn die Wäsche fertig ist:
Nehmen Sie die Wäsche sofort aus dem Wäschetrockner, sonst bekommt Sie Falten.
 - Kleidung mit weniger Falten brauchen Sie nicht so viel zu bügeln.
Das spart noch mehr Energie.
-

Tipp

- Machen Sie den Wäschetrockner **möglichst voll**.
Dann verbraucht Ihr Wäschetrockner am wenigsten Energie.
 - Aber: Sie sollten **möglichst ähnliche Kleidung** in Ihrem Wäschetrockner trocknen.
Sonst sind manche Kleidungsstücke ganz verknittert (*mit vielen Falten*).
Andere Kleidungsstücke sind noch nicht richtig trocken.
-

Tipp

- Schalten Sie Ihren Wäschetrockner möglichst **bald aus**, wenn er fertig ist.
 - Er steht sonst auf „stand-by“.
„Stand-by“ verbraucht Strom.
-

Tipp

- **Leeren** Sie nach dem Trocknen das **Wassergefäß**, wenn Ihr Wäschetrockner ein Wassergefäß hat.

Tipp

- Reinigen** Sie nach jedem Trocknen alle **Siebe**.
Sonst verbraucht Ihr Wäschetrockner für die gleiche Arbeit mehr Strom.
 - Wie Sie die Siebe reinigen können, steht in der **Bedienungsanleitung** von Ihrem Wäschetrockner.
-



Tip

- Sie brauchen einen **neuen Wäschetrockner**?
Das ist wichtig:
 - Der Wäschetrockner soll in der **Größe** zu Ihrer Waschmaschine passen.
 - Kaufen Sie einen Wäschetrockner, der möglichst **wenig Energie** verbraucht.
 - Ein **Wärmepumpen-Trockner** braucht am wenigsten Energie.
So ein Trockner ist teuer.
Wahrscheinlich sparen Sie so viel an Kosten für die Energie, dass er insgesamt billiger ist als ein billiger Wäschetrockner.
Rechnen Sie am besten aus, wie viel Sie insgesamt bezahlen müssen.
 - **Informieren** Sie sich gut und lassen Sie sich beraten.
Lesen Sie **Testberichte** von Wäschetrocknern.
Mehr Informationen zu Testberichten finden Sie auf Seite 54.

Umweltfreundlich bügeln



- **Bügeln** braucht viel Energie.
Deshalb bügeln Sie so **wenig** wie möglich.
Das spart Zeit und Geld.
Und: Es ist gut für die Umwelt.





- Viele Kleidungsstücke brauchen Sie **nicht** zu **bügeln**, wenn Sie die Kleidung:
 - Sofort nach dem Abnehmen von der Leine gut falten.
 - Sofort gut falten, wenn der Wäschetrockner fertig ist.



-
- Wenn Sie **bügeln**, können Sie so Energie sparen:
 - Lassen Sie die **Bügelwäsche** nicht ganz trocken werden.
Sie soll noch ein kleines bisschen **feucht** sein.
 - Bügeln Sie mit möglichst **wenig Dampf** (*Wasser als Gas*).
 - Bügeln Sie **ohne Pause**.
 - Bügeln Sie nur die **Teile** der Kleidungsstücke, die man **sehen** kann.
Zum Beispiel den Hemdkragen und die Manschetten (*Ende der Ärmel*), wenn Sie im Winter einen Pullover über dem Hemd tragen.
 - **Schalten** Sie das Bügeleisen **ab**, **bevor** Sie **fertig** sind.
Die letzten Kleidungsstücke können Sie mit dem abgeschalteten Bügeleisen bügeln.



-
- **Pflegen** Sie Ihr Bügeleisen.
Dann kann Ihr Bügeleisen:
 - Besser arbeiten.
 - Verbraucht weniger Strom.
 - Hält länger.
 - In der **Bedienungsanleitung** von Ihrem Bügeleisen steht, ob Sie Leitungswasser oder entkalktes **Wasser** einfüllen (*hinein tun*) sollen.





- **Leeren** (*wegmachen*) Sie **alles Wasser** aus dem Bügeleisen, wenn Sie fertig sind.
- **Reinigen** Sie die **Sohle** (*glatte Fläche unten*) von Ihrem Bügeleisen, wenn an der Sohle etwas fest gebrannt ist.
- **Entkalken** Sie den Wassertank von Ihrem Bügeleisen, wie es in der Bedienungsanleitung steht.

Tipp

- Wenn Sie ein **neues Bügeleisen** brauchen:
 - Kaufen Sie ein **Dampf-Bügeleisen** mit einem Temperatur-Regler (*Einstellung für die Temperatur*) und einer automatischen (*selbst*) **Abschaltfunktion** (*schaltet ab, wenn Sie nicht bügeln*).
 - Vergleichen Sie den **Energieverbrauch** von verschiedenen Geräten.
 - Das Bügeleisen sollte eine **Sohle** haben, die gut **gleitet** (*leicht über den Stoff läuft*).
 - Informieren Sie sich gut und lassen Sie sich beraten.

Tipp

Kleidung reparieren und ändern



- Kleidung möchte man meistens aus diesen Gründen nicht mehr haben:
 - Das Kleidungsstück hat einen **Fleck**, den man nicht heraus waschen kann.
 - Das Kleidungsstück ist **kaputt**.
 - Das Kleidungsstück **gefällt nicht** mehr.
 - Sie brauchen eine andere Größe.



- Für diese Probleme gibt es oft Lösungen. Meistens können Sie die Probleme sogar selber lösen. Denn: Sie können vieles **selber machen**. Das ist heute **modern** (*aktuell*).
- Das Selbermachen hat sogar einen extra Namen „**DIY**“. Das ist die Abkürzung von „Do it yourself“. Das heißt „selber machen“ auf Englisch.



-
- Das können Sie tun, wenn ein Kleidungsstück einem **Fleck** hat:



- Sie können den Fleck noch einmal an der Stelle besonders behandeln (*an dieser Stelle arbeiten*). Vielleicht geht der Fleck dann weg. Mehr Informationen, wie Sie Flecken **entfernen** (*wegmachen*) finden Sie auf Seite 160.
- Sie **tragen** das Kleidungsstück unter einem Pullover oder unter einer Jacke.
- Sie tragen einen Schal oder eine Brosche so, dass man den **Fleck nicht sehen** kann.
- Nähen Sie auf den Fleck
 - eine **Applikation** (*etwas Schönes zum Aufnähen*),
 - eine **Spitze** (*schöner Stoff mit kleinen Löchern, zum Beispiel an Tischdecken*),
 - **Pailletten** (*kleine glänzende Metallplättchen*),
 - oder **Perlen**.
- Sie verändern das Kleidungsstück:
 - Sie **schneiden** aus dem Kleidungsstück ein größeres Stück **Stoff** mit dem Flecken heraus.
 - Sie nehmen ein anderes Stück Stoff und **setzen es ein**. Dann sieht es aus wie ein Kleidungsstück aus verschiedenen Stoffen.





Tipp

- Viele Kleidungsstücke lassen sich **reparieren**.
- Reparieren Sie **möglichst sofort** schon ganz kleine Löcher in Ihrer Kleidung, in Ihrer Unterwäsche und in Ihren Socken.
Das fällt kaum (*fast nicht*) auf.
Und die Kleidung hält dann länger.
 - Größere Löcher lassen sich auch oft noch flicken (*stopfen / Löcher zumachen*).
 - Wenn das Flicken auffällt (*man es sehr sieht*), nähen Sie eine **Applikation** darüber.
Sie können auch an anderen Stellen noch ein oder zwei Applikationen aufnähen (*drauf nähen*).
So bekommt Ihr Kleidungsstück ein neues Design (*Aussehen*).
 - Sie können in eine **Nähstube** oder eine **Änderungsschneiderei** (*Schneiderei für kleine Nähmaschinen*) gehen:
 - Für **komplizierte Reparaturen**.
 - Oder das Einnähen von einem neuen Reißverschluss.Fragen Sie vorher, was die Reparatur kostet.
Bei einem guten Kleidungsstück lohnt sich (*ist das Geld wert*) das oft.
 - Manchmal ist der **Stoff** an der kaputten Stelle **nicht mehr gut** genug (*reicht nicht*) zum Flickern.
Dann können Sie aus dem Kleidungsstück **etwas anderes machen**.
Zum Beispiel:
 - Aus dem langärmeligen Hemd ein kurzärmeliges Hemd.
 - Aus der langen Hose eine kurze Hose.
 - Aus der Jeans eine Einkaufstasche.
 - Aus alten Baumwoll-Sachen Wischtücher, um schnell etwas wegzuwischen.



- Wenn Sie ein Kleidungsstück **nicht mehr anziehen** möchten, können Sie es **ändern** oder ändern lassen.

Tipp

Zum Beispiel:

- Machen Sie **aus** einem **Kleid** ein Top (*wie ein T-Shirt ohne Ärmel*) und einen Rock mit einem Bund (*oben am Rock oder an einer Hose*) aus einem anderen Stoff.
- Zerschneiden Sie einen **Rock**.
Tauschen Sie einige Teile vom alten Stoff gegen einen neuen Stoff aus.
Dann ist sieht der Rock anders aus.
- Nähen Sie einen robusten (*geht nicht schnell kaputt*), bunten Schal auf einen einfarbigen **Mantel**.
Unten an die Ärmel nähen Sie einen einfarbigen Stoff, der zu dem bunten Schal passt.
Dann sieht der Mantel neu aus.

-
- **Zu große Kleidung** können Sie **mit Gürteln** tragen.
Auch ein schöner Schal um die Taille kann ein zu großes Kleidungsstück gut aussehen lassen.
- Jacken können Sie offen oder mit einem schönen Schal tragen.

Tipp

-
- Wenn Sie eine **andere Größe** brauchen:
Manche Kleidungsstücke können Sie selber ändern oder in einer Nähstube ändern lassen.
Zum Beispiel:

Tipp

- **Zu große** Kleidungsstücke können Sie an den Nähten (*wogenäht ist*) auftrennen (*die Naht aufmachen*).
Sie machen den **Saum** (*Rand vom Stoff*) **größer** oder schneiden am Saum etwas von dem Stoff weg.
Dann nähen Sie die Nähte wieder zusammen.
Das geht bei vielen Kleidungsstücken.





- Wenn ein Rock **zu eng** ist, trennen Sie den Bund vom Rock ab.
Nähen Sie den oberen Teil vom Rock zu einem neuen Bund um und ziehen ein breites Gummi ein.
Dann ist der Rock kürzer.
Aber: Sie können ihn noch tragen.
- Ein Kleid können Sie an den Seiten auftrennen.
Setzen Sie zwischen die Teile im ganzen Kleid einen anderen Stoff ein.

Schuhe umweltfreundlich pflegen



- Kaufen Sie Schuhe von **guter Qualität**.
- **Pflegen** Sie Ihre Schuhe gut.
Dann halten Ihre Schuhe lange.
- Wie Sie Ihre Schuhe pflegen müssen, können Ihnen die Verkäufer im Schuhgeschäft erklären.
- Aber: Nehmen Sie möglichst **umweltfreundliche Schuhpflegemittel**.
- Leider sind viele Schuhpflegemittel nicht umweltfreundlich.
- Umweltfreundliche Schuhpflegemittel erkennen Sie am „**Blauen Engel**“.
Mehr Informationen zum „Blauen Engel“ finden Sie auf Seite 53.
- Oder Sie kaufen umweltfreundliche Schuhpflegemittel im **Bioladen**.

Tip



➤ **Pflegen** Sie Ihre Schuhe schon **vor dem ersten Tragen**.

➤ Tragen Sie möglichst **nicht die gleichen Schuhe** wie am Tag davor.

Tipp

Schuhe werden beim Tragen innen feucht.

Diese Feuchtigkeit muss trocknen können.

Das dauert ungefähr einen Tag.

Wenn Sie jeden Tag die gleichen Schuhe tragen, gehen die Schuhe innen schnell kaputt.

➤ Wenn die Schuhe nass durch Regen geworden sind:

Lassen Sie Ihre Schuhe **langsam trocknen**,

Bei schnellem Trocknem vor der Heizung können die Schuhe hart werden und drücken (*Schmerzen machen*).

Nach dem Trocknen pflegen Sie Ihre Schuhe wieder.

Tipp

➤ In **sehr nasse Schuhe** können Sie **Zeitungspapier** tun.

Das Zeitungspapier zieht die Nässe aus den Schuhen.

Wechseln Sie das Zeitungspapier nach ein paar Stunden.

➤ **Salzränder** (*weiße Linien*) auf Ihren Schuhen im Winter

waschen sie mit einem feuchten Tuch ab.

Dann lassen Sie die Schuhe gut trocknen.

Erst dann pflegen Sie Ihre Schuhe.

➤ **Sportschuhe** aus Textilmaterial (*Stoff*) können Sie in der Waschmaschine waschen:

○ mit sehr wenig Waschmittel

○ und bei niedrigen Temperaturen.

Tun Sie die Schuhe in ein Wäschenetz oder in einen alten Kopfkissenbezug.

Schleudern Sie die Schuhe mit wenig Touren (*Umdrehungen*).

Lassen Sie die Schuhe dann gut an der Luft trocknen.

Tipp

➤ Lassen Sie Ihre **Schuhe reparieren**, wenn etwas kaputt ist.



- Gehen Sie am besten zu einem **richtigen Schuster**.
Ein richtiger Schuster kann mehr und besser reparieren als ein Schnell-Reparatur-Service.

Tipp

Kleidung umweltfreundlich weggeben

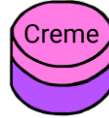


- Werfen Sie möglichst wenig Kleidung weg.
 - Sie können **brauchbare** (*noch gute*) **Kleidung weggeben**.
Dann wird Ihre Kleidung noch weiter benutzt.
 - Das ist **umweltfreundlich**.
-
- So können Sie Ihre Kleidung **weggeben**:
 - Fragen Sie in einem **Second-Hand-Laden**,
ob Sie Ihre Kleidung dort verkaufen können.
 - Verkaufen Sie Ihre Kleidung auf einem **Basar**.
 - **Tauschen** Sie Kleidung in Ihrer Familie oder mit Freunden.
Sie können auch mit Ihren Freundinnen
eine Kleider-Tausch-Party machen.
 - Schenken Sie Ihre Kleidung einem **Sozial-Kaufhaus**,
einer **Kleiderkammer** oder einem **Tafelladen**.
Menschen mit wenig Einkommen (*Geld*), können dort
Kleidung und andere Sachen für sehr wenig Geld kaufen.
 - Bringen Sie Ihre Kleidung zu einem **Sammel-Container**.
 - Achten Sie bei den Containern auf das Zeichen
„**Fairwertung**“.
 - Oder bringen Sie Ihre alte Kleidung zu einem
Container von der „**Diakonie**“ oder von der „**Caritas**“.
Diakonie und Caritas sind soziale Organisationen.

Tipp



Umweltfreundliche Körperpflege



- Wir waschen, duschen oder schminken uns (*Make-up auftragen / das Gesicht anmalen*).
- Wir putzen unsere Zähne.
- Wir benutzen ein Deo (Deodorant; *wirkt gegen den Geruch vom Schwitzen*).
- Wir festigen (*fest machen*) unsere Frisur.
- Wir rasieren uns.
- Wir denken darüber nach, welche Produkte gut zu uns passen.
- Wir denken meistens nicht darüber nach:
 - Schaden diese Produkte der Umwelt?
 - Schaden diese Produkte vielleicht auch uns?
- **Körperpflege-Produkte** (*Sachen, um sich zu waschen und einzucremen*) und **Kosmetik-Produkte** (*Sachen, um schön auszusehen*) haben einen großen **Einfluss** (*wirken stark*) auf unsere **Gesundheit** und auf die **Umwelt**.



Allgemeine Informationen



- Die Produkte für unsere Körperpflege und Kosmetik sollten wir bewusst (*mit Nachdenken*) einkaufen. Das ist nicht leicht. Aber: Mit unseren Tipps können Sie auch diese Produkte umweltfreundlicher einkaufen.





➤ Überlegen Sie:

- Die meisten **Körperpflege-Produkte** und **Kosmetik-Produkte** verursachen (*machen*) **viel Müll**.
 - Viele Verpackungen können wir nicht für etwas anderes gebrauchen.
 - Wenn eine **Verpackung** leer ist, werfen wir sie weg.
 - Die Verpackungen von diesen Produkten sind kompliziert gemacht.
Die Verpackungen können deshalb **schlecht recycelt** (*das Material noch einmal benutzt*) werden.



- Viele Körperpflege-Produkte und Kosmetik-Produkte enthalten (*es sind darin*) chemische **Stoffe** (*Sachen*):
 - Die **schädlich** (*nicht gut*) sind **für uns**.
 - **Und** die schädlich sind für unsere **Umwelt**.

➤ Viele **Körperpflege-Produkte** kommen ganz schnell **ins Abwasser** (*Wasser, das von Ihrer Wohnung weggeleitet / weggebracht wird*).



Andere Körperpflege-Produkte und Kosmetik-Produkte kommen beim nächsten Waschen oder Duschen ins Abwasser.

- **Nicht** alle chemischen Stoffe aus Körperpflege-Produkten und aus Kosmetik-Produkten können in einer Kläranlage (*reinigt das Abwasser*) aus dem Abwasser **gereinigt** werden.
So kommen viele Stoffe aus Körperpflege-Produkten und Kosmetik-Produkten in unsere Umwelt.

- Wenn Sie sich **umweltfreundlich** pflegen wollen: Sie brauchen **nicht** auf Seife, Deo, Shampoo (*Haarwaschmittel*) oder Make-up zu **verzichten** (*weglassen / nicht nehmen*):



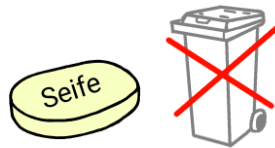
- Nehmen Sie **weniger** von den Produkten.
- **Kaufen** Sie diese Produkte **bewusster** ein.





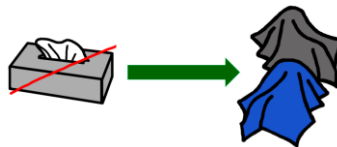
- Bei der Körperpflege können Sie noch mehr für die Umwelt tun: Sparen Sie Energie und Wasser.
 - Tipps zum Sparen von Strom im Bad finden Sie auf Seite 22.
 - Tipps zum Sparen von Wasser finden Sie ab Seite 43.
 - Tipps zum Sparen von warmem Wasser finden Sie ab Seite 39.

Müll vermeiden bei der Körperpflege



- Bei der **Körperpflege** entsteht (*gibt es*) **viel Müll**:
 - Weil wir viele **Einmal-Produkte** (*Sachen, die wir nach einmal benutzen wegwerfen*) benutzen.
 - Und durch die **Verpackungen** von Körperpflege-Produkten und von Kosmetik-Produkten.
- Müll belastet die Umwelt.
Deshalb ist es gut, **weniger Müll** zu machen.
Dafür müssen wir beim **Einkaufen** gut aufpassen.
- Mehr Informationen zum Vermeiden von Müll finden Sie ab Seite 89.

Einmal-Produkte bei der Körperpflege vermeiden



- **Einmal-Produkte** bei der Körperpflege sind zum Beispiel
 - Toilettenpapier,
 - Papiertaschentücher,
 - Kosmetiktücher.



- Manchmal muss man **aus hygienischen** (*für die Gesundheit*) **Gründen Einmal-Produkte** nehmen.
 - Man kann **Toilettenpapier** nur einmal benutzen.
 - Bei einer **starken Erkältung** ist es besser, **Papiertaschentücher** zu benutzen.
Und diese dann sofort in den Müll zu werfen.
 - **Beim Arzt** und im **Krankenhaus** müssen auch viele Einmal-Produkte benutzt werden.
Sonst können sich viele Patienten mit **Krankheiten** von einem anderen Patienten anstecken.



-
- Ohne Einmal-Produkte geht die Körperpflege zuhause oft nicht.
 - Aber: Wir können beim Benutzen von Einmal-Produkten etwas für die Umwelt tun.
Oder wir ersetzen sie durch andere Produkte.



-
- Kaufen Sie möglichst alle Einmal-Produkte **als Recycling-Produkte**.
Recycling-Produkte sind aus Material (*woraus etwas gemacht ist*), das wieder verwertet (*neu benutzt*) wurde.
Das heißt: Gebrauchte Sachen werden zu neuen Sachen.
 - Das gibt weniger Müll und ist gut für die Umwelt.
 - Es gibt viele Recycling-Produkte, zum Beispiel
 - **Toilettenpapier**
 - **Papiertaschentücher**,
 - **Kosmetiktücher**.
 - Solche Recycling-Produkte erkennen Sie:
 - Am Zeichen „**Blauer Engel**“.
 - Oder an der Aufschrift „aus **recyceltem Material**“.





- Für viele Einmal-Produkte gibt es andere **Produkte**, die wir **oft benutzen** und saubermachen können.



Zum Beispiel:

- waschbare Stofftaschentücher,
- waschbare Kosmetiktücher,
- waschbare Abschminkpads (*kleine Tücher, um Kosmetik aus dem Gesicht zu putzen*),
- waschbare Damenbinden und Tampons (*zur Hygiene bei der Periode / Regelblutung*),
- Rasierer aus Metall mit einer Rasierklinge (*scharfes Teil aus Metall zum Schneiden der Haare*) zum Wechseln,
- waschbare Windeln (*zum Auffangen von Pipi und Stuhl von Babys*),
- waschbare Feuchttücher.

-
- Wenn man Produkte lange benutzen kann, nennt man das **nachhaltig**.

- **Nachhaltige Produkte** können Sie:



- In manchen **Drogeriemärkten** kaufen.
 - In **Bioläden** kaufen.
 - Bei **Öko-Online-Shops** (*Versendern von umweltfreundlichen Produkten*) bestellen.
- So finden Sie **Öko-Online-Shops** zum Bestellen und Tipps zum Benutzen von nachhaltigen Produkten:
 - Geben (*schreiben*) Sie in Ihre Suchmaschine das Wort „Öko-Versand“ ein.
 - In die Suche vom Online-Shop geben Sie dann den Namen vom Produkt ein.

Mehr Informationen zum Bestellen in Online-Shops finden Sie auf Seite 83.



- Vielleicht brauchen Sie einige nachhaltige Produkte nicht neu zu kaufen.
 - Fragen Sie **ältere Personen** aus Ihrer Familie.
 - Suchen Sie bei **Haushaltsauflösungen** (*es werden Sachen von einem Haushalt verkauft*).
 - Suchen Sie auf **Flohmärkten**.
Dort können sie oft Stofftaschentücher und Windeln aus Stoff für **wenig Geld** finden.
- Sie können Ihre Kosmetiktücher oder Abschminkpads auch **selber machen**:
 - Schneiden Sie kleine Tücher aus alten Geschirrtüchern oder aus Bettwäsche zu.
 - Schneiden Sie den Stoff mit einer Zick-Zack-Schere (*schneidet kleine Ecken am Rand*).
Dann brauchen Sie nichts zu nähen.
Und: Der Stoff verliert am Rand keine Fäden.

Auch Geschirrtücher oder Bettwäsche können Sie oft billig gebraucht kaufen.

-
- **Wattestäbchen** (*kurzer Stiel mit fester Watte an beiden Enden*) verursachen viel Müll.
 - Oft finden wir weggeworfene Wattestäbchen auf der Straße oder in der Natur.
 - Der Stiel von Wattestäbchen ist meistens aus **Plastik**. Plastik ist besonders schlecht für die Umwelt.
 - Vorsicht: Beim Säubern von Ohren mit Wattestäbchen kann man sich verletzen.

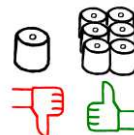




- Überlegen Sie:
Kann ich meine **Ohren anders sauber** machen?
Zum Beispiel mit einem Taschentuch aus Stoff.
Oder mit einem Ohrreiner aus Metall (*spezielles, kleines Gerät zum Reinigen von Ohren*).
 - Manchmal braucht man Wattestäbchen, um **hygienisch** Salbe auf eine kleine Stelle von der Haut zu tun.
Dann können Sie **Öko-Wattestäbchen** kaufen, die einen Stiel aus Pappe oder aus Bambus haben.
-
- Kaufen Sie für Ihre Körperpflege möglichst **wenige Produkte aus normalem Plastik**.
 - Es gibt zum Beispiel Zahnbürsten aus Recycling-Material oder aus Bio-Plastik.
 - **Bio-Plastik** wird aus nachwachsenden Rohstoffen (*Pflanzen*) gemacht und schadet der Umwelt nicht.
 - Auch für viele andere Produkte gibt es Alternativen (*andere Produkte für den gleichen Gebrauch*) aus **Bambus** oder anderem Material, das besser für die Umwelt ist.
 - Solche Produkte finden Sie
 - in Bioläden,
 - bei Öko-Online-Shops,
 - manchmal auch in Drogeriemärkten.

Tipp

Verpackungen von Körperpflege-Produkten



- Die meisten Körperpflege-Produkte und Kosmetik-Produkte sind in **spezielles (besonderes) Plastik** verpackt.
- Diese Verpackungen können oft **nicht recycelt** werden.
Das ist schlecht für die Umwelt.





- Sie können viel tun, um weniger Verpackungsmüll bei Körperpflege-Produkten zu machen.
- Wenn es geht, kaufen Sie **unverpackte Produkte** in einem Unverpackt-Laden oder in einem Bioladen. Dafür müssen Sie selber Gefäße (*etwas zum Hinein-tun*) mitbringen.
- Kaufen Sie Produkte mit **Verpackungen aus Recycling-Material** oder aus **Bio-Plastik**, wenn es geht.
- Kaufen Sie möglichst Produkte in **Glasgefäßen** Oder in Verpackungen, auf denen steht „**recyclbar**“.

Tipp

- **Deos** in **Glasflaschen** sind umweltfreundlicher als Deos in Metallflaschen oder in Plastikflaschen. Nehmen Sie die Pumpe oben von der Glasflasche. Erst dann werfen Sie die Flasche in einen Altglas-Container.
- Unser Tipp:
Benutzen Sie möglichst **wenig Deo**.
Dann gibt es auch wenig Verpackungsmüll von Deos.
Mehr Informationen zum Gebrauch von Deos finden Sie auf Seite 197.

Tipp

Kaufen Sie **Großpackungen** von Produkten, die Sie oft benutzen.

Großpackungen haben weniger Verpackung als eine normale Packung im Vergleich (*wenn man vergleicht / beides genau ansieht*) zum Inhalt (*was drin ist*).

Tipp

- Für manche Produkte gibt es **Nachfüll-Packungen**. Nachfüll-Packungen sind nicht so kompliziert verpackt. Vor dem Benutzen: Sie füllen den Inhalt von der Nachfüll-Packung in die normale Verpackung um.



- Für manche Produkte gibt es **Konzentrate**.
Bei Konzentraten ist die Verpackung viel kleiner als bei dem normalen Produkt.
Sie füllen das Konzentrat in die Verpackung vom normalen Produkt.
Dann tun Sie so viel Wasser dazu, wie auf der Verpackung vom Konzentrat steht.



- **Naturkosmetik** (*Kosmetik mit Inhaltsstoffen aus der Natur*) ist oft nicht umweltfreundlich verpackt.
- Kaufen Sie möglichst nur Naturkosmetik mit **umweltfreundlicher Verpackung**.
- Mehr Informationen zur Naturkosmetik finden Sie auf Seite 194.



- Manche **Verpackungen** von Körperpflege-Produkten und von Kosmetik-Produkten können Sie im Haushalt für etwas anderes **benutzen**.



Zum Beispiel:

- Schachteln zum Aufbewahren (*behalten / speichern*) von kleinen Sachen wie Nägeln oder Knöpfen.
- Sauber gemachte Glasgefäße als Vasen zum Verschenken von Blumen aus dem Garten oder als Tischdekoration.
- Plastikgefäße zum Einfüllen
 - von unverpackten Produkten,
 - von selbst gemachten Reinigungsmitteln,
 - von selbst gemachten Körperpflege-Produkten.
- Wenn Sie Ihre Körperpflege-**Produkte** und Kosmetik-Produkte **selber machen**, entsteht kein Verpackungsmüll.
- Mehr Informationen zum Selber-machen von Körperpflege-Produkten und von Kosmetik-Produkten finden Sie auf Seite 195.



Wie geht umweltfreundliche Körperpflege



- In vielen Körperpflege-Produkten und Kosmetik-Produkten sind chemische **Stoffe**:
 - Die der **Umwelt schaden**.
 - Die wahrscheinlich (*wir wissen es nicht genau*) auch uns schaden.
 - Die **uns** auf jeden Fall (*wir wissen es*) **schaden**.
- Deshalb ist dies wichtig:
 - Wir sollten **schädliche Stoffe** in den Produkten **kennen**.
 - Wir sollten möglichst keine Produkte kaufen, in denen diese schädlichen Stoffe sind.



Was ist in meinen Körperpflege-Produkten



- Auf den meisten Körperpflege-Produkten und Kosmetik-Produkten steht, welche chemischen Stoffe im Produkt sind.
Diese **Inhaltsstoffe** stehen unter der Überschrift „Ingredients“.
- Die Namen der Inhaltsstoffe sind sehr **kompliziert**.
Oft können wir nicht verstehen, was das für Stoffe sind.





➤ So können Sie sich über die Inhaltsstoffe informieren.

○ Im **Internet**:

- bei den Verbraucherzentralen, zum Beispiel <https://www.vzhh.de/themen/umwelt-nachhaltigkeit/wie-erkenne-ich-naturkosmetik-natuerliche-pflegeprodukte>
- bei <https://www.haut.de/inhaltsstoffe-inci/>
- bei <https://www.codecheck.info/hintergrund/kosmetika>



○ Es gibt auch **kostenlose Apps** für Ihr Smartphone.
Mit diesen Apps können Sie sich im Laden informieren,
was in einem Produkt **drin ist**.

Solche kostenlose Apps sind zum Beispiel:

- ToxFox
- CodeCheck
- COSMILE

Unser Tipp: Am sichersten ist es, wenn Sie diese Apps
direkt aus Ihrem **App-Store** herunterladen.



➤ Die **Inhaltsstoffe** von Körperpflege-Produkten und
Kosmetik-Produkten kommen **über** das **Abwasser**
in die **Flüsse**.

Tiere trinken das Wasser mit diesen Stoffen.

Das ist **nicht gesund für die Tiere**.



➤ Viele **Inhaltsstoffe** von unseren Körperpflege-Produkten
und von Kosmetik-Produkten **bilden** eine **Schicht**
auf der Haut oder auf den Haaren.

Deshalb fühlen sich die Haut und die Haare weich und gut an.

➤ Aber: Die **Probleme** von der Haut und von den Haaren
bleiben gleich.

Denn: Die Produkte helfen nicht gegen die Probleme
von der Haut und von den Haaren.





- Es ist nur die Schicht auf der Haut oder auf den Haaren, die sich gut anfühlt.
Und: Die **Haut** kann oft **nicht** mehr **natürlich arbeiten**, weil die Schicht darüber (*drauf*) ist.

- Diese Inhaltsstoffe sollten wir möglichst **vermeiden** (*nicht nehmen*). Zum Beispiel:
 - **Mikoplastik**: Macht Haut und Haare weich.
Meist heißt ein Teil vom Stoff „Poly“.
 - **Nanopartikel**: Ganz winzige Teilchen (*Stücke*).
 - **Silikone**: Machen Haut glatt und Haare glänzend.
 - **Parabene**: Wirken gegen Bakterien und machen länger haltbar.
 - **Mineralöle**: Werden aus Erdöl gemacht und machen die Haut weich.
 - **Aluminiumsalze**: Wirken gegen Schwitzen in Deos.
 - **Konservierungsstoffe**: Machen länger haltbar.
 - **Emulgatoren**: Machen flüssig.
 - **Synthetische** (*künstlich hergestellte*) **Duftstoffe**: Riechen gut.

- In vielen Körperpflege-Produkten und Kosmetik-Produkten ist Palmöl.
 - Palmöl gibt trockener Haut Fett zurück.
 - Palmöl hilft beim Reparieren der Haut
 - Palmöl hat noch andere gute Wirkungen auf die Haut.
- Trotzdem sollten Sie **keine Produkte mit Palmöl** kaufen.
- Palmöl kommt aus den Früchten der **Ölpalme**.
- Jedes Jahr **brennen** Bauern große Gebiete von **Regenwald ab**, um dann Ölpalmen dort wachsen zu lassen.
- Aber: Wir brauchen den Regenwald für ein gutes Klima. Deshalb ist es wichtig, dass nicht immer mehr Regenwald abgebrannt wird.





Das geht nur, wenn wir möglichst keine Produkte mit Palmöl kaufen.

- In Körperpflege-Produkten und Kosmetik-Produkten können **Inhaltsstoffe aus Tieren** sein.



- Viele Körperpflege-Produkte und Kosmetik-Produkte werden an Tieren getestet.
Diese Tests sollen zeigen, wie die Produkte wirken.

- Überlegen Sie:
Will ich solche Produkte kaufen?

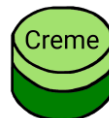


- Sie sagen vielleicht:
„Das ist mir alles viel kompliziert (*schwer*)!“
„Ich weiß nicht, welche Produkte ich kaufen soll.“



- Wir sagen:
„Ja, es ist kompliziert.“
Aber: Mit unseren Tipps können Sie sich umweltfreundlich pflegen.

Umweltfreundliche Körperpflege-Produkte



- Umweltfreundliche Körperpflege-Produkte und Kosmetik-Produkte:
 - Können Sie einkaufen, wenn Sie gut informiert sind.
 - Können auch Sie selber machen, wenn Sie möchten.



- Flüssige Produkte wie Duschgel oder Shampoo kann man leicht benutzen.




- Um ein Produkt **flüssig** zu machen, werden bestimmte chemische Stoffe gebraucht.
Diese Stoffe sind oft **nicht umweltfreundlich**.

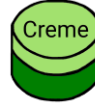




- Deshalb ist es besser, **feste Produkte** zu kaufen.
Solche festen Produkte sind **Seifen** .
- Es gibt **verschiedene Sorten** (*Gruppen*) von Seifen.
Zum Beispiel:
 - Körperseifen zum Waschen und Duschen.
 - Haarseifen zum Haare-waschen.
- So können Sie die Seifen **benutzen** :
 - Sie nehmen die Seife in beide Hände.
 - Sie machen die Seife nass.
 - Sie bewegen die Seife zwischen den Händen.
So entsteht (*kommt*) Schaum.
 - Den Schaum verteilen Sie auf Ihrem Körper
oder in Ihren Haaren.
- Achtung: **Seife** muss immer wieder gut **trocknen** können,
damit sie hygienisch bleibt. 
Legen Sie die Seife in eine Schale, in der das Wasser gut
ablaufen (*von der Seife weglaufen*) kann.
Und die Seife schnell trocknen kann.
- Experten (*Menschen, die sehr viel über etwas wissen*) sagen:
 - Wenn Seife immer wieder trocknen kann,
ist sie **hygienisch** . 
 - Deshalb können Sie zuhause feste Seife ohne Gefahr
für Ihre Gesundheit nehmen.

-
- Deos gibt es sogar (*auch*) als **feste Deos** .
Feste Deos sind umweltfreundlicher als andere Deos. 
 - Zum Zähneputzen können Sie **Zahnsalz** oder
 Zahnputztabletten nehmen.
 - Zahnseide gibt es aus Naturseide.

Umweltfreundliche Naturkosmetik kaufen oder selber machen



- Echte **Naturkosmetik-Produkte** sind umweltfreundlich.
- Naturkosmetik-Produkte bringen **keine schädlichen Stoffe** in die Umwelt.
- Die **Inhaltsstoffe** von Naturkosmetik-Produkten sind für uns **unbedenklich** (*können wir ohne Gefahr nehmen*).
- Naturkosmetik-Produkte sind **teurer** als normale Produkte.
- Aber: Oft **brauchen** Sie **weniger** von einem Naturkosmetik-Produkt für die gleiche Wirkung. Deshalb brauchen Sie auch nur weniger von diesen Produkten zu kaufen. Dann bezahlen Sie ungefähr das Gleiche wie für normale Körperpflege-Produkte und Kosmetik-Produkte
- Achten Sie auch bei Naturkosmetik-Produkten auf eine möglichst **umweltfreundliche Verpackung**.

- Das Wort „Naturkosmetik“ alleine sagt nur, dass wenige Stoffe in dem Produkt Bio-Qualität haben.
- Wenn Sie „**echte** Naturkosmetik“ haben wollen: Kaufen Sie Produkte mit einem Siegel (*Zeichen*) für „**zertifizierte** (*bestätigte*) **Naturkosmetik**“.
- Zertifizierte Naturkosmetik wird streng geprüft. Zertifizierte Naturkosmetik erkennen Sie zum Beispiel am:
 - **BDIH-Siegel**,
 - **NaTrue-Siegel**,
 - **EcoCert**,
 - **EcoControl**,
 - **Demeter**,
 - **Vegan-Label** (Vegan-Blume),
 - **Frei-Bio**.



Tip





Tipp

- Sie wollen nicht lange in einem Geschäft **nach zertifizierter Naturkosmetik suchen**?
Dann suchen Sie zuhause **im Internet** nach
 - „zertifizierter Naturkosmetik“
 - und dem Produkt, das Sie kaufen wollen, zum Beispiel Duschgel oder Haarshampoo.
- Manchmal finden Sie von der Hersteller-Firma (*Firma, die das Produkt macht*) keine Angaben, ob ein Produkt ein Siegel hat.
Dann gehen Sie auf die **Internetseiten von großen Drogeriemärkten**.
 - Dort geben Sie wieder die Worte „zertifizierte Naturkosmetik“ und das Produkt ein.
 - Oft schreiben die Drogeriemärkte die Siegel bei den Informationen zum Produkt.
 - Manchmal finden Sie auch die Information, dass die Verpackung aus recyceltem Material ist.
- Schreiben Sie sich das Produkt auf, das Sie sich ausgesucht haben.
Gut informiert können Sie im Laden danach suchen.
Und: Sie sind schnell mit Ihrem Einkauf fertig.

- **Körperpflege-Produkte** und **Kosmetik-Produkte selber zu machen**, ist nicht schwer.
Es gibt schon viele Menschen, die das als neues Hobby haben.



- **Im Internet** finden Sie viele **Rezepte**:
 - Zum Beispiel für Shampoo, Rasierschaum, Cremes und Seifen.
Auch für verschiedene Hauttypen (*wie die Haut ist*).

Tipp



- So **finden** Sie solche Rezepte:
Geben Sie in Ihre Suchmaschine ein:
 - Den Namen vom Produkt, das Sie machen wollen.
Zum Beispiel „Rasierschaum“ oder „Gesichtscreme“
 - Und die Worte „selber machen“.
- Die Zutaten für die Rezepte können Sie meistens in Bioläden oder bei Öko-Online-Shops kaufen.



Kosmetik-Produkte bewusst benutzen

- Bewusst benutzen heißt:
Sie denken darüber nach:
 - Was Sie benutzen.
 - Wie viel Sie von einem Produkt benutzen.
- Wenn Sie manche (*wenige*) Sachen ein bisschen anders machen, **brauchen** Sie manche **Körperpflege-Produkte**
 - **nicht** mehr
 - oder viel weniger.

-
- Brauchen Sie wirklich **Haar-Repair-Produkte** (*damit die Haare wieder schöner werden*)?
 - Haar-Repair-Produkte sind oft **schädlich** für die **Umwelt**.
 - Haar-Repair-Produkte **brauchen** Sie **nicht**:
 - Wenn Sie Ihre Haare nicht so oft waschen.
 - Wenn Sie Ihre Haare mit einer natürlichen Haarseife oder einem Natur-Shampoo waschen.
 - Wenn Sie Ihre Haare nach dem Waschen nur vorsichtig von oben nach unten mit einem Handtuch leicht abtrocknen.
 - Wenn Sie Ihre Haare an der Luft trocknen lassen.



Tipp





- Wenn Sie auf einem Kopfkissenbezug (*Hülle für das Kopfkissen*) aus Seide schlafen.
- Wenn Sie Ihre Haare ab und zu (*nach längerer Zeit immer wieder*) schneiden lassen.
- Überlegen Sie auch:
 - Ob Sie Ihre Haare färben.
 - Ob Sie eine Dauerwelle machen lassen.



Färben und **Dauerwelle** sind **nicht gut** für die Haare.

- Überlegen Sie:
Brauchen Sie wirklich ein **Deo**?
- **Schwitzen** ist **gesund**, zum Beispiel beim Sport und im Sommer.
Schwitzen ist ganz wichtig für den Körper: Es **kühlt**.
- Ein Deo hemmt (*macht es weniger*) das Schwitzen nur unter den Armen.
Aber: Sie schwitzen **am ganzen Körper**.



- Wenn Sie viel Wasser trinken und gesund essen, **riecht** Schweiß erst **nach Stunden** unangenehm (*nicht gut*).
- Wenn Sie frisch gewaschene, **leichte** (*dünne*) **Kleidung aus Naturmaterial** tragen (*anhaben*), riechen Sie länger gut.
Sie riechen schneller unangenehm, wenn Sie Kleidung aus synthetischem (*künstlichem*) Material tragen.
Zum Beispiel aus Polyester und Polyamid.
- Wenn Sie geschwitzt haben, benutzen Sie kein Deo.
Waschen ist besser.
Denn: **Deo** wirkt **nur auf sauberer Haut**.

- Überlegen Sie, wie Sie **Sonnencreme** sparen können.
- Sonnencreme **schützt** die Haut vor gefährlicher UV-Strahlung (*ein Teil vom Sonnenlicht*).





Deshalb ist **Eincremen** mit Sonnencreme **wichtig**, wenn man in die Sonne geht.

- Aber: Sonnencreme enthält chemische Stoffe, die nicht gut für die Umwelt sind.
Deshalb sollten wir Sonnencreme **sparsam** benutzen.
- Es ist **nicht** gut, im Sommer **sehr kurze Kleidung** zu tragen.
Die Sonne scheint auf die nackte (*ohne Kleidung*) Haut. Die **Sonne erhitzt** die **nackte Haut** und kann sie verbrennen.
- Ein guter Schutz ist **luftige**, leichte und etwas **längere Kleidung** aus Naturmaterial.
Ein lockeres Hemd und eine lockere Bermudahose (*mit Hosenbeinen bis kurz über das Knie*) sind bei Hitze besser als ein Top (*wie ein T-Shirt ohne Ärmel*) mit Spaghetti-Trägern (*ganz schmalen Trägern*) und eine sehr kurze Shorts (*Hose mit sehr kurzen Beinen*).
Dann brauchen Sie auch weniger von Ihrem Körper einzucremen.
- Ein **Sonnenhut** macht Schatten im Gesicht.
Dann müssen Sie weniger oft das Gesicht nachcremen (*wieder eincremen*).
- Bei Hitze im Schatten ist es besser und gesünder: Im Schatten zu bleiben und **nicht in der Sonne liegen**.
- Achtung! Viel **Sonne** und **Hitze**:
 - Sind **nicht gesund** für die Haut.
 - Sind sehr **anstrengend** für den Körper.
 - Können der Grund für einen **Hitzschlag** (*plötzliche Schwäche mit Kopfschmerzen, Übelkeit, schlechtem Kreislauf*) sein.
Ein Hitzschlag kann sogar lebensgefährlich sein.

Tip



Mobilität und Umwelt



- Mobilität ist die **Bewegung** von Menschen und Gütern (*Sachen*).
- Man kann auch sagen:
Mobilität ist der private und öffentliche **Verkehr**.
- Die Mobilität hat einen **großen Einfluss** auf unsere **Umwelt**.
Deshalb ist es auch für uns privat wichtig zu **überlegen**:
 - Wie oft wir an einen anderen Ort fahren.
 - Wie wir an einen anderen Ort kommen.



Allgemeine Informationen



- Wir sind **mobil**:
 - Auf **kurzen Strecken** (*Wegen*), zum Beispiel
 - zur Arbeit,
 - zur Schule,
 - zur Kita (*Kindertagesstätte*),
 - zum Einkaufen,
 - für unsere Hobbys,
 - für Besuche in der Nähe.
 - Für **längere Strecken**, zum Beispiel
 - für Dienstreisen (*Reisen für den Beruf*),
 - für Besuche in weiter Entfernung (*weit weg*),
 - für Urlaubsreisen.



- Die meisten **Verkehrsmittel** (*Fahrzeuge*) **erzeugen** (*machen*):
 - **Treibhausgase** (*Gas, das die Hülle um die Erde wärmer werden lässt*), zum Beispiel **CO₂**.
 - Andere **giftige Gase**.
 - **Feinstaub** (*sehr, sehr kleinen Staub*).
 - **Lärm**.
 - Und andere schädliche Sachen.
- Die Gase, der Feinstaub und der Lärm **schaden** der **Umwelt**.
Und: Sie **machen** uns **krank**.



- Für Autos werden immer **mehr Straßen** und **Parkplätze** gebaut.
Deshalb werden aus immer mehr Wiesen, Wäldern und Parks viele Straßen und Parkplätze.
- Wiesen, Wälder und Parks werden nicht so heiß wie Häuser und Straßen, wenn die Sonne darauf scheint.
Deshalb brauchen wir auch grüne Flächen in unseren Städten.
Sonst wird es in den Städten **im Sommer** zu **heiß**.
- Auf Straßen und Parkplätzen kann das **Regenwasser** nur **in die Kanalisation** (*Rohre zum Wegleiten von Wasser*) laufen.
- Das hat **Folgen** (*was danach / später kommt*):
 - Das Regenwasser kann dann den Boden (*Erde*) nicht nass machen.
Es wird gleich zu **Abwasser** (*Wasser, das weggeleitet wird*).
 - Wenn es viel regnet, kann die Kanalisation das viele Regenwasser nicht wegleiten.
Es kommt schneller zu **Überschwemmungen** (*viel Wasser, wo es nicht sein soll*).
Keller und Tiefgaragen laufen öfter voll Wasser.





- Auch **Tieren** und **Pflanzen** schadet der viele Verkehr:
 - Der **Lebensraum** (*Platz zum Leben*) von Tieren und Pflanzen wird durch das Bauen von Straßen und von Häusern immer **kleiner**.
 - Tiere finden **nicht** mehr **genug zu fressen** (*essen*).
 - Tiere werden von Autos **überfahren**. Dabei kann es auch zu schlimmen **Unfällen** mit kaputten Autos und verletzten Menschen kommen.
- Deshalb ist es **wichtig**, dass wir genau **überlegen**:
 - Wie können wir **mobil** sein?
 - Und dabei der Umwelt und uns **möglichst wenig schaden**.



-
- Mobil zu sein, ist **unterwegs** (*nicht zuhause*) zu sein. Unterwegs ist alles etwas anders als zuhause.
 - Auch wenn wir unterwegs sind, können wir viel **für die Umwelt tun**:
 - Umweltfreundlich essen und trinken.
 - Müll vermeiden.
 - Uns richtig draußen in der Natur verhalten (*wie wir etwas machen*), um Tiere und Pflanzen zu schützen.
 - Umweltfreundlich übernachten (*schlafen*).
 - Eine umweltfreundliche Ausrüstung (*was wir brauchen*) für unsere Aktivitäten draußen und auf Reisen benutzen.



Verkehrsmittel und Umwelt







- Unser Verkehr produziert ungefähr 20 Prozent vom gesamten (*allem*) **CO₂**, das in Deutschland in die Luft kommt.







PKWs (*Autos für Personen*) geben (*machen*) über die Hälfte vom gesamten (*allem*) CO₂ ab, das durch den Verkehr entsteht (*kommt*).

Die meisten PKW werden für private Fahrt benutzt.

-
- Wenn wir die **Erwärmung** von der Erde **begrenzen** (*unter einem bestimmten Wert halten*) wollen, müssen wir **weniger** mit dem Auto **fahren**. 
 - Das hört sich negativ (*schlecht*) an.
Denn es ist so praktisch (*gut im Alltag*) und bequem (*angenehm*):
 - Sich schnell ins Auto zu setzen und irgendwo hin zu fahren.
 - Nicht auf einen Bus oder einen Zug zu warten.
 - Zu jeder Zeit zu fahren, wohin man will.
 - Überlegen Sie: Ist es praktisch und angenehm:
 - In **heißen Städten** zu leben und nachts vor Hitze nicht zu schlafen? 
 - Einen **überschwemmten Keller** oder eine überschwemmte Garage zu haben?
 - Krank durch die **Abgase** und durch den **Lärm** vom Verkehr zu werden?
 - Ist es gut:
 - Lange Zeit im **Stau** (*viele Autos hintereinander, die nur langsam fahren oder nicht mehr fahren*) zu stehen?
 - Lange nach einem **Parkplatz** zu **suchen**?
 - Sich **wenig** zu **bewegen** und deshalb **krank** zu werden?
-
- Die meisten privaten **Autos** werden **nur 1 Stunde** am Tag **benutzt**. 
23 Stunden am Tag stehen die meisten Autos in der Garage oder auf einem Parkplatz.
 - Die Hälfte aller Strecken, die ein privates Auto fährt, sind **kürzer als 5 Kilometer**. 



- Oft fährt ein privates Auto nur 2 Kilometer weit.
Für **2 Kilometer** brauchen Sie **zu Fuß** 20 bis 30 Minuten.
 - Wenn Sie Wege von **5 Kilometern** und kürzer (*weniger*) mit dem **Fahrrad** fahren, sind Sie **schneller** als mit dem Auto.
-
- Ihr Auto muss ungefähr **5 bis 6 Kilometer** fahren, bis der **Motor warm** wird. 
 - Ein **kalter Motor** braucht deutlich **mehr Kraftstoff** (*Benzin oder Diesel*).
 - Ein kalter Motor produziert ungefähr 30 Prozent **mehr schädliche Gase** als ein warmer Motor.
Denn: Der Katalysator (*reinigt die Abgase vom Motor*) arbeitet erst, wenn der Motor warm ist.
 - Ein kalter Motor **nutzt** sich **stärker ab** (*geht schneller kaputt*) als ein warmer Motor.
-
- Wenn wir weiter **viel** mit dem **Auto fahren**, werden wir die **negativen Folgen** (*was nach unserem Tun kommt*) immer mehr spüren (*merken*). 
 - Wenn wir **weniger** mit dem **Auto fahren**, werden die negativen **Folgen nicht** so **schlimm** (*weniger schlecht*).
 - Wir müssen **wählen**:
 - Wollen wir es so praktisch und bequem wie jetzt mit den negativen Folgen haben?
 - Oder verzichten (*weglassen*) wir auf etwas Bequemlichkeit und können besser leben?
 - Aber: Wenn wir auf etwas **Bequemlichkeit** (*es bequem haben*) **verzichten** (*nicht haben*), 
 - Können wir dabei Geld **sparen**.
 - Und etwas **für** unsere **Umwelt** und unsere **Gesundheit** tun.



➤ Überlegen Sie:

- Will ich Geld **sparen**?
- Will ich **gesund** bleiben und mich **mehr bewegen**?
- Sollen meine **Kinder gesund** bleiben und sich mehr bewegen?
- Sollen meine Kinder **selbstständig** werden (*etwas alleine machen können*)?
- Will ich etwas für die **Umwelt** tun?
- Welche Wege kann ich gut **zu Fuß** gehen?
Informationen zum Gehen finden Sie ab Seite 205.
- Welche Wege kann ich gut mit dem **Fahrrad fahren**?
Informationen zum Radfahren finden Sie ab Seite 209.
- Welche längeren Wege kann ich mit **öffentlichen Verkehrsmitteln** (*Busse und Bahnen*) fahren?
Informationen zum öffentlichen Nahverkehr finden Sie ab Seite 216.
- Wo kann ich gut von einem **Verkehrsmittel** auf ein anderes **umsteigen**?
Zum Beispiel vom Fahrrad auf die Bahn.
- Kann ich etwas **auf dem Weg erledigen** (*machen*), wenn ich unterwegs bin?
Zum Beispiel einkaufen auf dem Rückweg von der Arbeit oder von einem Besuch.
- Will ich beim **Autofahren sparen**?
Informationen zum Sparen beim Autofahren finden Sie ab Seite 219.
- Soll mein **Auto länger halten**?
- Was ist **Carsharing** und kann ich das vielleicht machen?
Informationen zum Carsharing finden Sie auf Seite 222.





- Brauchen wir einen Zweitwagen (*ein 2. Auto*)?
- Was muss ich beachten (*aufpassen / daran denken*), wenn ich ein umweltfreundliches, **neues Auto** kaufen will? Informationen zum Kauf von einem neuen Auto finden Sie ab Seite 227.
- Mit welchem Verkehrsmittel komme ich bei einer **längeren Reise** umweltfreundlich an mein Ziel (*wo ich hin will*)? Informationen zu diesem Thema finden Sie
 - für das Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln auf Seite 218.
 - für das Fliegen auf Seite 231.
 - für das Fahren mit dem Schiff auf Seite 232.



Zu Fuß gehen ist natürlich



- Zu Fuß **gehen**, ist die **natürliche Fortbewegung** (*sich an einen anderen Ort bewegen*) von Menschen. Menschen können von Natur aus (*ist natürlich*) lange Strecken gehen und laufen.
- Menschen brauchen **viel Bewegung**. Das merken Sie, wenn Sie lange gesessen haben. Zum Beispiel auf dem Sofa, in der Bahn oder im Auto. Wenn Sie nach 2 bis 3 Stunden wieder aufstehen, strecken Sie Ihre Arme und Beine. Sie sind froh, wenn Sie etwas gehen können. Ihr Körper will sich bewegen.
- **Langes Sitzen** ist **nicht gut** für den Körper. Deshalb haben wir schnell Rückenschmerzen, wenn wir lange sitzen.





- Experten (*Menschen, die viel über eine Sache wissen*) sagen:
Wir müssen mehr gegen unseren **Mangel** (*nicht genug*)
an **Bewegung** tun.
- Wir können uns schon auf dem Weg hin und zurück **zur Kita**,
zur **Schule** und zur **Arbeit** bewegen:
Wir können **zu Fuß** gehen oder **mit** dem **Fahrrad** fahren.

- Das **Zu-Fuß-gehen** bringt Ihnen und Ihren Kindern
viel Gutes:



- Sie und Ihre Kinder werden **morgens** richtig **wach**.
- Sie und Ihre Kinder können **konzentrierter** arbeiten
und lernen.
- Auf dem Rückweg hilft Ihnen und Ihren Kindern die
Bewegung, den **Stress** von der Arbeit und von der Schule
abzubauen (*kleiner zu machen*).
- Sie kommen **ausgeruhter** (*mit mehr Ruhe*) nach Hause.
- Sie können die Hausarbeit, die Hausaufgaben und
andere Sachen **besser erledigen** (*machen*).
- Sie und die Kinder sind **entspannter** (*ruhiger*).
Es gibt **weniger Stress** und Ärger zuhause.
Weniger Stress ist **gut** für die **Gesundheit**.
- **Gehen** Sie auch **bei schlechtem Wetter** zu Fuß.
Bei schlechtem Wetter und **im Winter** draußen zu sein,
ist besonders **gut für** die **Gesundheit**.
- Der Körper von Ihren Kindern gewöhnt sich (*stellt sich ein*)
an das Bewegen.
Ihre **Kinder** brauchen später auch **immer viel Bewegung**.
Das ist gut für die Gesundheit Ihrer Kinder.
- **Bewegung** macht auch **glücklich**.



- Wenn Ihre Kinder **zusammen mit anderen Kindern** zur Schule, zum Sport oder zu Freunden gehen:
 - Haben Ihre Kinder schon auf dem Weg viele **Kontakte**.
 - Werden Ihre Kinder **selbstständiger**.

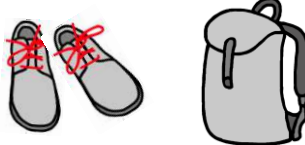


Das ist **gut für** die **Entwicklung** von Ihren Kindern.
Dann werden Ihre Kinder als Erwachsene gut im Beruf sein.
Und **weniger Probleme** im Alltag haben.

- Vielleicht dauert das Zu-Fuß-gehen etwas **länger** als das Fahren mit dem Auto.
Aber: Sie kommen **entspannter** an Ihr Ziel (wohin Sie gehen oder fahren wollen).

Tipp

- Wenn der Weg zu **lang** zum Gehen ist, fahren Sie ein Stück mit **öffentlichen Verkehrsmitteln** und **gehen** Sie den restlichen (*was übrig ist*) Weg.



Bequem zu Fuß gehen und viel mitnehmen

- Bei **Regenwetter** kommen Sie fast immer **trocken** an Ihr Ziel:
 - mit **guten Schuhen**,
 - mit einem **guten Regenmantel**
 - mit einem **Regenschirm**.
- Ziehen Sie zum Gehen **bequeme Schuhe** an, in denen Sie gut laufen können.
Nehmen Sie *schicke (besonders schöne)* Schuhe mit, wenn Sie bei Ihrer Arbeit *schicke Schuhe* brauchen.
- Wenn Sie viel tragen müssen, nehmen Sie einen **Rucksack**.
Mit einem Rucksack können Sie besser tragen, auch schwere Sachen.

Tipp





- Sie können zu Fuß auch viel **einkaufen**:
Nehmen Sie einen **Einkaufsroller** (*Tasche auf einem Gestell mit Rädern*).
Mit einem Einkaufsroller ziehen Sie bequem einen großen Einkauf hinter sich her.

Sicher zu Fuß unterwegs



- Auch für Fußgänger (*Menschen, die zu Fuß gehen*) gibt es **Verkehrsregeln**.
- Wenn Sie sich **nicht** an die Verkehrsregeln halten (*nicht richtig machen*), ist das **gefährlich** für Sie und andere.
Und: Es kann sein, dass Sie ein **Bußgeld** (*Strafe*) bezahlen müssen.
- Mehr Informationen zu den Verkehrsregeln für Fußgänger finden Sie im Internet.
Diese Informationen sind für Senioren (*ältere Menschen*) und alle anderen Fußgänger geeignet (*passend*):
<https://www.dvr.de/download/sichermobil-broschuere-fussgaenger.pdf>



- **Fahrradfahrer** und **Autofahrer** machen manchmal **Fehler**.
Deshalb ist es wichtig, immer gut **aufzupassen**.
Zum Beispiel: Sehen Sie immer genau hin, ob die Autos an einem Zebrastreifen anhalten.
Oder an einer Fußgänger-Ampel, die für die Fußgänger grün ist.
- **Sehen** Sie beim Gehen möglichst **nicht auf Ihr Handy**.
Dann passen Sie nicht auf.
Das erhöht (*macht größer*) die Gefahr von einem **Unfall**.





- **Kinder machen nach** (*auch*), was Erwachsene tun.
Wenn Kinder in der Nähe sind, ist es besonders wichtig:
Halten Sie sich **an** die **Verkehrsregeln**.
Zum Beispiel an einer roten Ampel zu warten,
bis für die Fußgänger grün ist.



- **Üben** Sie mit Ihren Kindern **sichere Wege**.
Zum Beispiel: zur Schule, zum Sport und zu Freunden.
Ein sicherer Weg ist vielleicht etwas länger.
Dafür ist die Gefahr von einem Unfall kleiner.
Informationen für das Üben von sicheren Wegen mit
Kindern finden Sie im Internet:



<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen/3-6-jahre/verkehrsvoorbereitung/>

- Im **Dunkeln** ist es wichtig:
 - **Helle Kleidung** zu tragen,
 - Kleidung mit **Reflektoren** (*spiegeln das Licht*) zu tragen.
Dann werden Sie und Ihre Kinder schneller von Autofahrern
gesehen.



Mit dem Fahrrad schnell und umweltfreundlich unterwegs



- Mit dem **Fahrrad** zu fahren, ist viel mehr als ein Hobby.
Das Fahrrad ist ein **Verkehrsmittel** für jeden Tag.
Fahren Sie möglichst **viele Wege** mit dem Fahrrad.
- Mit dem **Fahrrad** zu **fahren**:
 - Ist **billig**, weil Sie nicht tanken müssen.
Oder eine Fahrkarte kaufen müssen.





- Die Bewegung beim Fahren mit dem Fahrrad ist **gut für** die **Gesundheit** von Kindern, von Erwachsenen und auch von Senioren.
Mehr Informationen zum Bewegen finden Sie auf Seite 205.
- Ist gut für die **Umwelt**, weil das Fahrrad die Luft nicht verschmutzt.
- Das **Fahrrad** ist für Jugendliche (*größere Kinder*) und Erwachsene das **beste** und **schnellste Verkehrsmittel** auf Wegen bis zu ungefähr 5 Kilometern für die meiste Zeit im Jahr. 
- Mit der **richtigen Kleidung** können Sie fast immer mit dem Fahrrad fahren. Nur bei Glätte (*wenn die Wege glatt sind*) und bei Schnee ist das Fahren mit dem Fahrrad nicht empfehlenswert (*gut / passend*). 
- Auf kurzen Wegen sind Sie mit dem Fahrrad **schneller als** mit dem **Auto**:
 - Weil Sie nicht im Stau stehen.
 - Weil Sie keinen Parkplatz suchen müssen.
 - Weil Sie nicht vom Parkplatz zu Ihrem Ziel laufen müssen.

Das passende Fahrrad und die richtige Ausrüstung



- Ausrüstung ist das, was Sie für eine Situation brauchen.
- Sie und Ihre Kinder fahren nur viel mit dem Fahrrad, wenn Sie **gerne fahren**.
Dafür sollten ein paar (*wenige*) Voraussetzungen erfüllt sein (*braucht man eine bestimmte Basis / Grundlage*).



- Jeder in der Familie braucht ein **eigenes Fahrrad**.
Denn ein Fahrrad muss zu jeder Person **richtig passen**.
Zum Beispiel zur Größe und zur Sportlichkeit (*wie gut jemand im Sport ist*).
Tipp
 - Kinder sollten kein Fahrrad fahren, das zu groß ist.
Das ist gefährlich.
Kaufen sie lieber (*besser*) Fahrräder **in der richtigen Größe**.
Sie können auch gute **gebrauchte Räder** für Kinder kaufen.
Oder Sie **tauschen** in der Familie oder mit Bekannten.
 - Das Fahrrad muss **zu den Strecken passen**,
die Sie oder Ihre Kinder fahren. Zum Beispiel:
 - Ein **Alltagsrad** ist gut für Radwege auf der Ebene (*wo es flach ist*).
 - Ein **Pedelec** (*Fahrrad mit einem Motor, der nur beim Treten arbeitet*)
oder ein **E-Bike** (*Fahrrad mit Motor, der beim Treten und ohne Treten arbeitet.; fährt schneller als ein Pedelec*) sind gut auf Wegen
mit Steigungen (*wo es steil nach oben geht*).
Oder wenn Sie sich weniger anstrengen wollen.
 - Mountainbikes, Cross-Räder oder Rennräder sind meistens
nicht für den Verkehr geeignet (*passend*).
Diese Räder sind oft nicht verkehrssicher (*sicher genug für den normalen Straßenverkehr*).
-
- Kaufen Sie Fahrräder **von guter Qualität**.
Ein gutes Fahrrad kann länger als 20 Jahre halten.
Tipp
 - Es gibt **pannen-sichere** (*Schutz vor Löchern*) **Fahrradreifen**.
Mit solchen Fahrradreifen haben Sie nur wenige Probleme
mit Löchern im Reifen.
 - Pumpen Sie immer **genug Luft** auf die Fahrradreifen.
Dann brauchen Sie weniger Kraft beim Fahren.
Und: Die Reifen halten länger.





- Mit dem Fahrrad können Sie **viel mitnehmen**:
 - Wenn Sie einen speziellen **Korb** vorne am Lenker (*womit Sie das Fahrrad lenken / steuern*) haben.
 - Wenn Sie **Fahrradtaschen** (*spezielle Taschen zum Festmachen*) für den Gepäckträger (*zum Einklemmen / Halten von Sachen hinten am Fahrrad*) haben.
 - Wenn Sie einen speziellen Korb für den Gepäckträger haben.
 - Wenn Sie einen **Anhänger** (*kann man hinten dran machen*) für das Fahrrad haben.
- Benutzen Sie ein gutes, **sicheres Fahrradschloss**. Informieren Sie sich bei der Polizei, bei einem Fahrradclub oder in Fahrradgeschäften. Ein sicheres Schloss ist teuer. Aber: Ein sicheres Schloss schützt vor Dieben.
- Mit **guter Regenkleidung** kommen Sie auch bei schlechtem Wetter trocken an Ihr Ziel.

Tipp

Sicher mit dem Fahrrad fahren



- Jedes **Fahrrad** für den normalen Straßenverkehr muss **verkehrssicher** sein:
 - Die **Bremsen** müssen gut funktionieren (*gut arbeiten*).
 - Das **Licht** muss funktionieren.
 - Das Fahrrad muss **Reflektoren** und einen **Rückstrahler** (*leuchtet das Licht zurück*) haben.
 - Das Fahrrad muss eine **Klingel** haben.Mehr Informationen zu sicheren Fahrrädern finden Sie im Internet: <https://www.dvr.de/download/flyer-pruefen-sie-ihr-rad-checkliste.pdf>
- Tragen Sie und Ihre Kinder **immer** einen **Helm** beim Fahren mit dem Fahrrad.





- Der Helm **schützt** den **Kopf** bei einem Unfall.
Ohne Helm können Sie oder Ihre Kinder bleibende (*gehen nicht weg*) Schäden (*für immer krank bleiben*) nach einem Unfall haben.
Zum Beispiel Lähmungen (*man kann sich nicht mehr richtig bewegen*).
- Der Helm muss die **richtige Größe** haben.
Informieren Sie sich in einem Fahrradgeschäft.
- Kaufen Sie einen **neuen Helm**:
 - Wenn der **Kopf** von Ihrem Kind **größer** geworden ist.
 - Wenn Sie oder Ihr Kind einen **Unfall** mit dem Helm hatten.
 - Wenn der Helm ein paar Jahre **alt** ist.
Denn: Ein alter Helm schützt nicht mehr gut,
weil er bei einem Unfall schneller kaputt geht.



- Viele Kinder machen einen „**Fahrrad-Führerschein**“ und lernen dabei die Verkehrsregeln für Fahrradfahrer.
- Aber: Alle **Fahrradfahrer** müssen sich an die **Verkehrsregeln** halten (*nach Regeln fahren*).
- Wenn Sie die Verkehrsregeln für Fahrradfahrer **nicht einhalten** (*es nicht richtig machen*):
 - Ist es **gefährlich** für Sie und für andere Verkehrsteilnehmer.
 - Müssen Sie ein **Bußgeld** (*Strafe*) zahlen.
 - Können Sie **Punkte** in der Kartei (*Akte für schlechte Autofahrer*) **in Flensburg** (*Name der Stadt, in der die Kartei ist*) bekommen, wenn Sie einen Auto-Führerschein haben.
 - Es kann Ihnen sogar (*auch*) der Auto-**Führerschein** **weggenommen** werden, wenn Sie einen Führerschein haben.
Zum Beispiel, wenn Sie viel **Alkohol** getrunken haben und mit dem Fahrrad fahren.





- **Verboten** für Fahrradfahrer sind zum Beispiel:
 - Das **Benutzen vom Handy** beim Fahren.
 - Das **Fahren auf dem Bürgersteig** für Erwachsene und Jugendliche.
 - **Mehrere Personen auf einem Fahrrad.**
Nur kleine Kinder dürfen auf einem besonderen Sitz mitfahren.
 - **Gegen** die erlaubte (*was man darf*) **Richtung in** einer **Einbahnstraße** (*der Verkehr geht nur in eine Richtung*) zu fahren.
Nur manchmal ist das extra (*besonders*) erlaubt.
- Mehr Informationen zu den Verkehrsregeln für Fahrradfahrer finden Sie im Internet:
 - <https://www.adac.de/-/media/pdf/rechtsberatung/fahrradfahren.pdf>
 - Und in vielen Sprachen bei:
https://www.germanroadsafety.de/downloads/pdf/Fahrrad_fahren_in_Deutschland.pdf
- Bitte nehmen Sie **Rücksicht** (*aufpassen*) auf andere Verkehrsteilnehmer.
Sonst bringen Sie sich und andere in Gefahr.
- Denken Sie immer daran:
Wenn Sie einen Unfall mit dem Fahrrad haben, hat das meistens schmerzhafteste (*mit vielen Schmerzen*) Folgen.

- Fahren Sie einen **sicheren Weg** mit dem Fahrrad
 - möglichst auf Radwegen
 - und Straßen mit wenig Autoverkehr.
- Der sichere Weg ist vielleicht etwas länger.
Das macht beim Fahren mit dem Fahrrad meistens nur wenig Zeit aus.
Aber: Es schützt Sie.



Tipp





- **Üben Sie mit Ihren Kindern sichere Wege.** Zum Beispiel:
- zur Schule,
 - zu Freunden,
 - zu den Großeltern,
 - zum Musikunterricht
 - und zum Sport.

Tipp

Viele Wege mit dem Fahrrad fahren



- Überlegen Sie:
- **Welche Wege** kann ich mit dem **Fahrrad** fahren?
 - Wenn der Weg zur Arbeit lang ist:
Wo kann ich vom Fahrrad **auf öffentliche Verkehrsmittel umsteigen**?



- An vielen S-Bahnstationen und an **Mobilitätspunkten** (*besondere Stationen zum Umsteigen von einem Verkehrsmittel auf ein anderes Verkehrsmittel*) gibt es:



- **Abschließbare Fahrradboxen**, in denen Sie Ihr Fahrrad sicher abstellen können.
Solche Fahrradboxen können Sie mieten.
 - **Überdachte** (*mit einem Dach*) **Fahrradständer**.
Dann bleibt Ihr Fahrrad auch bei Regen trocken.
 - **Fahrradstationen:**
 - Wo Sie Ihr Fahrrad **bewacht** (*es passt jemand auf*) abstellen können.
 - Wo Sie oft auch Ihr Fahrrad **reparieren** lassen können.
 - Wo Sie oft ein Fahrrad **leihen** können.
- Wussten Sie, dass Ihnen Ihre Firma auch ein **Dienstrad** (*Fahrrad für das private und berufliche Benutzen*) zur Verfügung stellen (*Ihnen zum Fahren geben*) kann?
Es muss nicht immer ein Dienstwagen (*Auto für das private und berufliche Benutzen*) sein.



Umweltfreundlich und bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren



- **Öffentliche Verkehrsmittel** kann jeder benutzen, der ein **Ticket** (*eine Fahrkarte*) gekauft hat.
- Öffentliche Verkehrsmittel sind zum Beispiel:
 - Busse im Nahverkehr (*über kurze Strecken*),
 - S-Bahnen und U-Bahnen,
 - Fernbusse (*Busse, die lange Strecken fahren*),
 - Fernbahnen (*Züge, die über lange Strecken fahren*).
- Oft lesen Sie für den öffentlichen Nahverkehr das kurze Wort „**ÖPNV**“

- Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren Sie immer **umweltfreundlicher als** mit Ihrem **Auto**.
Denn es fahren meistens mehr Menschen gemeinsam (*zusammen*) dieselbe Strecke.
Bahnen fahren meistens umweltfreundlicher als Busse.
- **Mit öffentlichen Verkehrsmitteln** fahren Sie **sicherer** als mit Ihrem Auto.
Mit Ihrem Auto ist die Gefahr für einen Unfall 38 Mal höher als beim Fahren mit Bahnen.

- Sie denken vielleicht:
Das Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist teuer.
Für mein Auto zahle ich viel weniger.
- Überlegen Sie:
 - **Mehrfach-Tickets** (*für mehrere Fahrten*) oder Gruppen-Tickets (*ein Ticket für mehrere Personen*) sind billiger als Einzeltickets.





- Wenn Sie ein **Monatsticket** oder ein **Jahresticket** kaufen, ist der Preis für eine Fahrt für Viel-Fahrer (*Menschen, die viel fahren*) nicht mehr teuer.
- Denken Sie daran, wenn Sie die Ticketpreise mit den Kosten für Ihr Auto vergleichen:

Sie müssen **alle Kosten** für Ihr Auto mitrechnen:

- den **Kaufpreis** von Ihrem Auto,
 - die Kosten für **Reparaturen**,
 - die Kosten für den **Wertverlust** (*wie viel weniger Sie beim Verkaufen noch bekommen*) von Ihrem Auto,
 - die Kosten für den **TÜV** (*Prüfung, ob Ihr Auto noch verkehrssicher ist*) und die **ASU** (*Abgasuntersuchung*),
 - die Kosten für die **Auto-Haftpflicht-Versicherung**,
 - die Kosten für die **Kfz-Steuer** (*Kfz: Kraftfahrzeug / Auto*),
 - die Kosten für das **Tanken**,
 - die Kosten für das **Waschen**,
 - die Miete für eine **Garage** oder einen **Stellplatz**,
 - die Gebühren für das **Parken** im Parkhaus oder auf Parkplätzen,
 - die Gebühren für **Parkausweise**.
- Wenn Sie alle Kosten zusammen rechnen, kostet Sie ein kleineres Auto, das ungefähr so groß ist wie ein Golf (*Name von einem speziellen Auto*):
- Ungefähr **400 bis 500 € im Monat**
 - Jeder gefahrene **Kilometer** kostet **30 bis 40 Cent**.
Ein **größeres Auto** ist noch **teurer**.



- Meistens **brauchen** Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln **länger** als mit Ihrem Auto.
Aber: Sie kommen **ausgeruhter** und **entspannter** an Ihr Ziel.





- Sie können **während** (*bei*) **der Fahrt**:
 - Ein Buch **lesen**.
 - Die Zeitung lesen.
 - Mit Ihrem **Handy** im Internet surfen oder Spiele spielen.
 - **Arbeiten**.
 - Oder einfach nur **entspannen**.
- Das ist meistens **weniger Stress**:
 - Als selber mit Ihrem Auto zu fahren.
 - Im Stau zu stehen.
 - Einen Parkplatz zu suchen.

-
- Sie wohnen weit draußen (*weit entfernt vom Stadtzentrum*)? Umweltfreundlicher und mit weniger Stress fahren Sie, wenn Sie „**Park and Ride**“ (*Parken und Reisen*) machen:

Tipp

- Sie fahren mit Ihrem Auto bis zu einem Park-and-Ride-Parkplatz.
 - Sie parken Ihr Auto auf dem Platz.
 - Sie fahren weiter mit öffentlichen Verkehrsmitteln.
- Die Abkürzung von „Park and Ride“ ist „**P + R**“. Park-and-Ride-Plätze erkennen Sie an den Schildern mit der Aufschrift „P + R“.
 - Nutzen Sie auch die **Mobilitätspunkte** zum Umsteigen. Mehr Informationen zu den Mobilitätspunkten finden Sie auf Seite 215.

-
- Bei Fernreisen mit der Bahn können Sie einen **Gepäckservice** buchen (*bestellen*). Ihr Gepäck wird für eine Gebühr an Ihr Ziel transportiert. Sie können dann mit wenig Gepäck reisen.

Tipp



- In der Fernbahn gibt es
 - **Mutter-Kind-Abteile** (*kleine Räume nur für Mütter mit Kindern*),
 - und Familien-Abteile.In diesen Abteilen haben Sie mehr Platz.
Und: Ihre Kinder können keine anderen Reisenden (*Menschen, die eine Reise machen*) stören.
- Für Personen mit Einschränkungen (*krankte Menschen*) gibt es bei der Fernbahn kostenlos **Hilfe beim Einsteigen und Umsteigen**. Diese Hilfe heißt „**Mobilitätsservice**“.
- Wenn Sie ein Ticket mit einer Reservierung (*Bestellung*) für einen Sitzplatz haben:
Dann können Sie den Mobilitätsservice über das Internet oder telefonisch buchen.
- Mehr Information zum Mobilitätsservice finden Sie im Internet:
<https://www.bahn.de/p/view/service/barrierefrei/uebersicht.shtml>

Umweltfreundlicher mit dem Auto fahren



- Es gibt mehrere Möglichkeiten (*was Sie tun können*), um **umweltfreundlicher** mit dem Auto zu fahren:
 - Fahren Sie möglichst oft **mit mehreren Personen** in einem Auto.
 - Überlegen Sie, ob Sie unbedingt (*muss es sein?*) ein eigenes Auto oder einen Zweitwagen (*ein zweites Auto in der Familie*) brauchen.
Vielleicht können Sie **Carsharing** machen (*Autos mit anderen Personen gemeinsam benutzen*).
 - Sie können beim Fahren **Kraftstoff sparen**.
 - Sie können ein **sparsames Auto** kaufen, wenn Sie ein neues Auto brauchen.





Fahrgemeinschaften sind umweltfreundlich



- Mehr als die Hälfte der Fahrten mit einem privaten Auto sind Fahrten zur Arbeit.
Meistens fährt **nur eine Person** in einem Auto.
 - Das verbraucht **viel Kraftstoff** und braucht **viel Parkraum** (*Platz zum Parken*).
 - In einer **Fahrgemeinschaft** fahren **mehrere Personen** in einem **Auto**.
 - Eine Fahrgemeinschaft **spart** Kraftstoff und Geld.
Und: In einer Fahrgemeinschaft zu fahren, ist **besser für die Umwelt**.
Denn: Weniger Autos produzieren weniger schädliche Stoffe.
-
- Vielleicht gibt es einen **Kollegen** (*Person, mit der Sie zusammen arbeiten*), der in Ihrer Nähe wohnt.
Oder auf Ihrem Weg zur Arbeit.
Dann **fahren** Sie **gemeinsam** (*zusammen*).
 - Vielleicht arbeitet Ihr **Nachbar** in der Nähe von Ihrer Arbeit.
Dann fahren Sie gemeinsam.
 - Sie können **abwechselnd** (*einmal fahren Sie, das nächste Mal Ihr Kollege*) **fahren**.
Oder: Es fährt immer dieselbe Person.
Und die andere Person bezahlt dafür einen **Preis**, den Sie zusammen besprechen.
 - Wenn Ihre Fahrgemeinschaft aus 2 Personen besteht (*ist*), ist das schon gut.
Besser ist es, wenn **mehrere** Personen mitfahren.
Das spart noch mehr Kraftstoff und schädliche Stoffe.





- Aber: Eine Fahrgemeinschaft spart nur, wenn die Mitfahrer **auf dem Weg einsteigen und aussteigen**. Wenn Sie die Mitfahrer vor der Haustür einsteigen und aussteigen lassen:
Dann fahren Sie einen längeren Weg.
Sie sparen viel weniger oder gar nichts.
- Versuchen Sie, auch in Ihrer **Freizeit** (*wenn Sie nicht arbeiten*) möglichst oft mit anderen Personen **zusammen zu fahren**.
Zum Beispiel:
 - zu einem Besuch,
 - zu Veranstaltungen,
 - zum Sport.

-
- Sie können auch über eine **lange Strecke** mit anderen Personen **zusammen** fahren.
Oder nur an einzelnen Terminen.



- Das geht über **Mitfahrzentralen**.
Mitfahrzentralen sind Büros oder besondere Internetseiten.
Über die Mitfahrzentralen können Sie eine Fahrt in einem privaten Auto:
 - buchen (*bestellen*)
 - oder anbieten (*sagen, dass Sie jemanden mitnehmen*).



- Sie bezahlen dem Fahrer einen **Preis**, den Sie bei der Buchung besprechen oder im Internet sehen.
Oder Sie sagen einen Preis, den Sie von Mitfahrern haben wollen.
- Mitfahrzentralen in Ihrer Nähe **finden** Sie so:
Geben (*schreiben*) Sie in Ihre Suchmaschine ein:
 - das Wort „Mitfahrzentrale“
 - und den Namen von Ihrer Stadt
 - oder den Namen von der nächsten größeren Stadt.



Eigenes Auto oder Carsharing?



- **Carsharing** heißt auf Deutsch „ein Auto teilen“.
- Beim Carsharing benutzen viele Personen mehrere Autos. Die Autos sind verschieden groß.
- Wenn man es ausrechnet, gibt es **1 Auto für** ungefähr **15 Personen**.
- **Carsharing-Autos** fahren 3 bis 4 Jahre für das Carsharing. Dann werden die Autos verkauft. Als Ersatz (*dafür*) werden neue, moderne Autos gekauft. Deshalb sind die Carsharing-Autos **sauberer** als ältere Autos.
- Wenn man alles mit rechnet, ist es ungefähr so: Es teilen sich beim Carsharing **3 bis 5 Personen** ein **sauberes** Auto in der Zeit, in der Sie Ihr älter werdendes Auto fahren.



- Überlegen Sie:
 - Um ein **Auto** zu **bauen**:
 - Braucht man **viel Energie**.
 - Und **viele Rohstoffe** (*Material zum Herstellen*).
 - Jedes Auto ist irgendwann kaputt und wird zu **Müll**. Der Müll von einem Auto kann nur zu einem Teil wieder verwertet (*noch einmal für etwas anderes gebraucht*) werden. Der größte Teil vom **Auto-Müll** bleibt **übrig**.
 - Viele Autos brauchen viel Platz zum Fahren und zum Parken.
- Deshalb ist es gut für die Umwelt, wenn es weniger Autos gibt.



- **Carsharing** ist **geeignet** (*gut*):
 - Wenn Sie in einem Jahr **weniger als 10 000 Kilometer** fahren.





- Wenn Sie **nicht jeden Tag** zur Arbeit fahren müssen.
- Wenn Sie **in** einer **größeren Stadt** oder in der Nähe von einer größeren Stadt wohnen.
- Carsharing geht so:
 - Sie müssen **Mitglied** (*Teilnehmer*) bei einem Anbieter (*Firma*) für Carsharing werden.
Das kostet eine **Gebühr**.
 - Sie müssen das Auto vorher **buchen**.
 - Sie müssen das Auto vor der Fahrt **abholen** und nach der Fahrt wieder **zurück bringen**.
 - Sie **bezahlen** dann auch noch **für** die gefahrenen **Kilometer**.
- Das **Organisieren** der Fahrten und die **Wartung** (*Reparaturen, Waschen, Rechnungen bezahlen*) von den Autos erledigt (*macht*) der **Anbieter**.
- Anbieter für Carsharing finden Sie im Internet:
Geben Sie in Ihre Internet-Suchmaschine ein:
 - das Wort „Carsharing“
 - und den Namen von Ihrer Stadt.

Umweltfreundlicher mit dem eigenen Auto fahren



- Ein Auto produziert beim Fahren viele **Schadstoffe**.
Die Menge von den meisten Schadstoffen **steigt mit dem Kraftstoffverbrauch** (*Menge an Benzin, Diesel oder Autogas, das Sie brauchen*).
- Wenn Sie **weniger Kraftstoff** verbrauchen:
 - Sparen Sie Geld.
 - Ist es besser für die Umwelt.





- Schalten Sie nach dem Anfahren (*Losfahren*) schnell in einen höheren Gang.
Wenn Sie **niedertourig** (*mit weniger Umdrehungen vom Motor*) fahren, **spart** das viel Kraftstoff.

Tipp

- **Fahren** Sie:
 - **Vorausschauend** (*sehen und überlegen, was passieren wird*).
 - **Gleichmäßig** (*immer gleich und ruhig*).
 - **Mit** genug **Sicherheitsabstand** (*Platz zwischen Ihrem Auto und dem Auto vor Ihnen*).

Dann können Sie 20 bis 25 Prozent Kraftstoff **sparen**.

Und: Sie fahren viel **leiser**.

- Wenn Sie ruhig und gleichmäßig fahren:
Sie kommen meistens genauso schnell an Ihr Ziel wie sonst.
Aber: Sie haben weniger Stress.

- Sie können ungefähr 20 Prozent Kraftstoff sparen, wenn Sie **langsamer fahren**. Zum Beispiel
 - Im Ort (*in der Stadt*) 30 Kilometer pro Stunde.
 - Auf der Landstraße 80 Kilometer pro Stunde.
 - Auf der Autobahn 100 Kilometer pro Stunde.

Tipp

- Wenn Sie mehr als 30 Sekunden mit dem Auto **warten** müssen, **schalten** Sie den **Motor aus**. Zum Beispiel:
 - Vor einer roten **Ampel**.
 - Vor einer geschlossenen **Bahnschranke** (*Sperre vor Schienen*).
 - Wenn Sie **im Stau** stehen und nicht mehr fahren können.
 - Wenn Sie das Auto **beladen** (*Sachen in das Auto tun*) oder **entladen** (*Sachen aus dem Auto tun*).
 - Wenn Sie Personen **einsteigen** oder **austeigen** lassen.

- Achten Sie auf den **richtigen Reifendruck**.
- Zu wenig Druck auf den Reifen steigert (*macht größer*) den Kraftstoffverbrauch.

Tipp





- Zu wenig Reifendruck **schädigt** auch die **Reifen**.
Sie brauchen schneller neue Reifen.
Reifen sollten möglichst lange halten.
Denn: Alte Reifen lassen sich besonders schlecht entsorgen
(*wegmachen*).
- **Wechseln** Sie im Frühjahr von **Winterreifen** auf Sommerreifen.
Das Fahren mit Winterreifen braucht 10 Prozent mehr Kraftstoff
und ist lauter.
- **Winterreifen** gehen **schneller kaputt** als Sommerreifen.
Bei Wärme gehen Winterreifen noch schneller kaputt.

- Fahren Sie mit möglichst **wenig Last** (*Gewicht*) und
mit **wenig Widerstand** (*was das Auto bremst*):
 - **Laden** Sie alles **aus** Ihrem Auto aus,
was Sie nicht brauchen.
 - Bauen Sie Gepäckträger, **Dachboxen** (*Box auf dem Autodach*)
und **Träger** für Skier oder Fahrräder **sofort ab**,
wenn Sie die Boxen oder Träger nicht mehr brauchen.
Die Boxen und die Träger steigern (*machen größer*)
den Kraftstoffverbrauch um bis zu 25 Prozent.

- Die **Klimaanlage** in Ihrem Auto **steigert**
den **Kraftstoffverbrauch** um 10 bis 15 Prozent.
Beim Fahren in der Stadt können es sogar bis zu 30 Prozent
sein.
- So können Sie den Verbrauch durch Ihre Klimaanlage senken
(*niedriger machen*):
 - **Parken** Sie bei Hitze möglichst **im Schatten**.
 - Vor dem Losfahren **öffnen** Sie alle **Türen** und lassen
die heiße Luft aus dem Auto.
 - Erst dann fahren Sie los und schalten die **Klimaanlage ein**.
 - Lassen Sie die **Fenster geschlossen**, wenn die Klimaanlage
läuft.


Tipp


Tipp







- Schalten Sie die Klimaanlage möglichst bald **auf Umluft**.
- Stellen Sie Ihre Klimaanlage **nur 6 ° (Grad) kälter**, **als es draußen** ist.
Das ist gesünder für Sie, wenn Sie wieder in der Hitze aussteigen.

-
- Lassen Sie Ihr **Auto regelmäßig** in einer Werkstatt **warten** (*prüfen und kaputte Sachen reparieren*). 
 - Verschmutzte (*dreckige*) oder abgenutzte (*kleiner gewordene*) **Zündkerzen** (*Teile vom Motor*) und verschmutzte **Luftfilter** (*andere Teile vom Motor*) erhöhen den Verbrauch von Kraftstoff.
 - **Leichtlauföle** für den Motor sparen Kraftstoff.

- Lassen Sie im Winter den Motor von Ihrem Auto **nicht im Stehen warm laufen**. 
Das **hilft nicht**, den Motor zu erwärmen (*warm zu machen*).
Aber: Es **schadet** der **Umwelt** sehr.
Und: Es ist **verboten** und kostet Sie ein **Bußgeld**.

- Denken Sie daran:
Der **Katalysator** von Ihrem Auto **arbeitet** erst, wenn der **Motor warm** ist.
Ihr Auto muss ungefähr **5 Kilometer fahren**, bis der Motor warm ist. 

- Mehr Informationen zum Fahren mit dem Auto auf kurzen Strecken finden Sie auf Seite 203.

-
- Beim Fahren mit dem Auto müssen Sie die **Verkehrsregeln einhalten** (*nach den Regeln fahren*). 
 - Manchmal verstehen wir nicht, warum eine besondere Regel an einer bestimmten Stelle gilt (*ist*).
Wir ärgern uns dann.

- Aber: Die Regeln gibt es **zu unserer Sicherheit**.
Und zur Sicherheit von anderen Verkehrsteilnehmern.



- Wenn Sie sich nicht an die Verkehrsregeln halten: Sie müssen vielleicht hohe **Bußgelder** bezahlen. Die Polizei kann Ihnen auch den **Führerschein** für einige Zeit **wegnehmen**.
- Nehmen Sie **Rücksicht** (*aufpassen*) auf andere Verkehrsteilnehmer, besonders **auf Fußgänger** und auf **Fahrradfahrer**.
- Fußgänger und Fahrradfahrer werden bei einem **Unfall** sofort **verletzt**, manchmal sogar schwer. Fußgänger und Fahrradfahrer haben keinen Schutz um ihren Körper so wie Sie als Autofahrer.




Ein möglichst umweltfreundliches Auto kaufen



- Es ist oft eine **schwierige Entscheidung** (*sagen, was man will*), wenn man ein umweltfreundliches Auto kaufen möchte.
- Es ist eine Entscheidung für eine **lange Zeit**. Die meisten Autos fahren ungefähr 12 Jahre.
- Ein Auto kostet **viel Geld**:
 - beim **Kauf**
 - und beim **Betrieb** (*Benutzen*).Mehr Informationen zu den Kosten von einem Auto finden Sie auf Seite 217.
- Es gibt Autos mit verschiedenen Motoren:
 - Autos mit **Benzinmotoren**.
 - Autos mit **Dieselmotoren**.
 - Autos, die mit **Gas** fahren.
 - **Hybridautos**, die elektrisch und mit Kraftstoff fahren können.
 - **Elektroautos**, die nur elektrisch fahren.





- **Elektroautos** sind geeignet (*passend*) für das Fahren von **kurzen Strecken**. 
- Aber: Elektroautos sind nur **umweltfreundlich**, wenn Sie im Wesentlichen (*fast nur*) mit **Öko-Strom** (*umweltfreundlich hergestelltem Strom*) aufgeladen werden.
- Autos mit **sauberen Dieselmotoren** oder **Erdgasautos** können bei vielen Fahrten über **lange Strecken** umweltfreundlich sein.
- **Informationen** zur **Umweltfreundlichkeit** von **Neuwagen** (*neuen Autos*) finden Sie zum Beispiel beim „**Verkehrsclub Deutschland**“.
Sie können dort kostenlos eine **Liste** von umweltfreundlichen Neuwagen mit weiteren Informationen **anfordern** (*bestellen*):
<https://www.vcd.org/artikel/unter-strom-elektroautos-fakten-und-perspektiven/>

-
- Überlegen Sie:
 - Wie viele **Kilometer** fahre ich **in 1 Jahr**?
 - Wie viele **Kilometer** fahre ich an normalen **Tagen**?
 - Sind in meiner Nähe **Tankstellen** für Auto-Gas?
 - Wo kann ich mein Elektroauto zuverlässig (*sicher*) **aufladen**?



- Überlegen Sie auch:
Vielleicht kann ich ein **kleines Auto** kaufen.
 - Das ist **billiger** beim **Kaufen**.
 - Sie brauchen **weniger Kraftstoff**.
 - Sie bezahlen **weniger Steuern** und **Versicherung**.



-
- Autos mit der **modernsten Motortechnik** sind am **umweltfreundlichsten**.
Sie geben weniger Abgase ab.





- Es gibt **EU-Normen** (*Regeln von der EU*) für die Abgase. Die verschiedenen EU-Normen haben Namen aus Zahlen und Buchstaben.



Im Internet finden Sie mehr Informationen zu den Abgasnormen. Und zu speziellen Abkürzungen von den Abgasnormen, die in Ihren Fahrzeugpapieren stehen:

<https://www.autobild.de/artikel/euro-1-bis-euro-6-abgasnormen-fuer-diesel-517811.html>

- Bei Autos mit der gleichen Größe und der gleichen Motortechnik (*wie der Motor arbeitet*): Das Auto **mit dem kleinsten Kraftstoffverbrauch** ist **am umweltfreundlichsten**.

- Fragen Sie den Händler oder Hersteller nach dem **Kraftstoffverbrauch** von der Klimaanlage. Eine automatisch geregelte **Klimaanlage** arbeitet meistens sparsamer als eine von Ihnen selber geregelte Klimaanlage.



- Noch mehr Kraftstoff können Sie bei der Klimaanlage sparen. Kaufen Sie:
 - Ein möglichst **helles Auto**.
 - Mit einem möglichst **hellen Innenraum**.
 - Und einer möglichst **steilen Frontscheibe** (*Glas vorne*). Mehr Informationen zum Kraftstoffverbrauch zu Klimaanlagen finden Sie auf Seite 225.

- **Reifen** sollten
 - **lärmarm**,
 - **langlebig** (*lange nicht kaputt gehen*)
 - und **umweltfreundlich** sein.

Informieren Sie sich bei Ihrem Reifenhändler.





- Überlegen Sie:
Brauchen Sie ein großes Auto, weil Sie 1 Mal im Jahr mit der Familie in den Urlaub fahren?
- Ist es vielleicht billiger, wenn Sie ein **kleineres Auto** kaufen:
 - Und sich nur für den Urlaub ein größeres Auto mieten?
 - Oder: **Mit der Bahn in den Urlaub** fahren.
Und einen Gepäckservice für den Transport von Ihren Koffern beauftragen?
 - Sich am Urlaubsort **Fahrräder** oder **Skier mieten**?
 - Sich für wenige Tage am Urlaubsort für Ausflüge ein Auto mieten?



- Ein **Auto** enthält (*hat*) **viele giftige Stoffe** und Sachen, die nicht recycelt werden können.
Deshalb müssen Sie Ihr altes Auto **richtig entsorgen** (*wegmachen*).



- Sie können ein altes, kaputtes Auto kostenlos bei einem Händler von Ihrer Automarke abgeben.
Jeder **Autohersteller** (*Autofirma*) muss seine alten, kaputten **Autos kostenlos zurücknehmen**.
- Sie können Ihr altes Auto auch zu einer zertifizierten (*geprüften*) **Verwertungsstelle** bringen.
Das ist meistens auch kostenlos.
Fragen Sie nach.
Sie bekommen dort einen **Verwertungsausweis** für das alte Auto.
Es kann sein, dass Sie den Verwertungsausweis bei der Zulassungsbehörde (*wo Sie Ihr Auto anmelden oder abmelden*) **vorlegen** (*zeigen*) müssen.



- Achtung: Sie dürfen **kein Schrottauto** (*Auto, bei dem wichtige Teile kaputt sind*) **als Gebrauchtwagen verkaufen**.





Das ist **verboten**.

Wenn Sie das machen, müssen Sie ein **Bußgeld** bezahlen.

Fliegen ist nicht umweltfreundlich



- Wir können **nicht umweltfreundlich fliegen**:
 - **Flugzeuge sind laut**.
Fluglärm macht krank.
 - Flugzeuge geben sehr große **Mengen** (*sehr viel*) von **schädlichen Gasen** und von **Feinstaub** ab.
 - Flugzeuge geben besonders **viel** von dem Gas **CO₂** ab.
Das CO₂ trägt (*tut dazu*) viel zur Erwärmung von unserem Klima bei.
 - Die Abgase von Flugzeugen **verändern** auch die Bildung (*Anfangen und Größer-werden*) von Wolken und deshalb auch unser **Wetter**.
- Wir können das **Fliegen nicht vermeiden** (*weglassen / nicht machen*), denn manche Reiseziele sind weit weg.
Aber: Wir können versuchen, **weniger zu fliegen**.
- **Innerhalb** von **Deutschland** reisen wir viel umweltfreundlicher **mit** der **Bahn** oder dem **Bus**.
 - Wenn wir die Zeit für die Fahrt zum Flughafen mitrechnen.
 - Wenn wir die Zeit für die Sicherheitskontrollen mitrechnen.
 - Wenn wir die Zeit für das Boarding (*Einsteigen*) mitrechnen.
 - Wenn wir die Zeit für den Flug mitrechnen.
 - Wenn wir die Zeit für das Aussteigen mitrechnen.





- Wenn wir die Zeit für die Gepäckausgabe (*Koffer holen*) mitrechnen.
- Wenn wir die Zeit für die Fahrt vom Flughafen zu unserem Ziel mitrechnen.
- Denn: Die Flughäfen liegen (*sind*) meistens weiter entfernt vom Stadtzentrum als der Bahnhof.
Und die Sicherheitskontrollen brauchen immer länger.
- **Dienstreisen** können wir oft **durch Videokonferenzen** (*Konferenzen am Computer über das Internet*) **ersetzen** (*etwas anderes machen*).
Das ist:
 - umweltfreundlicher,
 - billiger
 - und braucht nicht so viel Zeit.
- Wenn wir einen **Flug** nicht vermeiden können (*machen müssen*):
Wir sollten die Menge von CO₂ von dem Flug mit einem **Klimaprojekt kompensieren** (*ausgleichen*).
Mehr Informationen zur Kompensation durch Klimaprojekte finden Sie auf Seite 295.

Tipp




Mit dem Schiff fahren ist nicht umweltfreundlich



- Nur **wenige Schiffe** fahren mit **Flüssiggas** (*flüssigem Gas für Motoren*).
Flüssiggas ist **nicht umweltfreundlich**.
- Die **meisten Schiffe** fahren mit **Schweröl**.
Schweröl ist noch **schlechter für die Umwelt** als Flüssiggas.
Denn: Schweröl enthält sehr viele schädliche Stoffe.





- Schiffe brauchen **viel Energie** und damit auch viel Treibstoff. Meist gibt es bei Schiffen **keine Abgas-Reinigung**. Deshalb geben Schiffe beim Fahren sehr **viele schädliche Stoffe in die Luft** ab.
 - Auch **viel Ruß** (*Reste von verbrannten Stoffen*) und viel **Feinstaub** sind in den Abgasen von Schiffen.
 - Schiffe müssen das **Schweröl** erst für den Motor **vorbereiten**. Dabei bleiben sehr **giftige Reste** übrig. Diese giftigen Reste müssen im Hafen entsorgt werden. Aber: **Oft** werden diese **Reste** einfach **ins Meer** gekippt (*geschüttet*). 
 - Auch **im Hafen laufen** die **Motoren** von Schiffen, weil die Motoren **Strom** für das Schiff herstellen. Deshalb **verschmutzen** Abgase von Schiffen die **Luft in den Hafentädten** und in der Umgebung.
 - Die Motoren von Schiffen brauchen Motoröl. Oft geben Schiffe **Reste** von Motoröl oder **altes Motoröl ins Meer** ab.
-
- **Abfälle** werden von Schiffen oft **ins Meer** geworfen. Experten denken, dass ungefähr 20 Prozent der Abfälle im Meer von Schiffen kommen. 
 - Das **Abwasser** (*schmutziges Wasser*) von Schiffen wird **ins Meer** geleitet (*fließt über Rohre*). Oft passiert das, ohne das Abwasser vorher zu reinigen und zu desinfizieren.
 - Schiffe brauchen einen **besonderen Anstrich** (*eine Farbe*). Sonst wachsen Pflanzen und Tiere unten am Schiff. Zum Beispiel: Algen, Muscheln und Seepocken. Dann kann das Schiff nicht mehr so schnell fahren. 



Dieser Anstrich ist giftig.

Aus diesem Anstrich lösen sich (*kommen ins Wasser*)

giftige Stoffe und schaden den Pflanzen und Tieren **im Meer**.

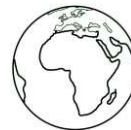
- Schiffe sind **laut**.
- Schiffe **schaden** in vielen Häfen **dem Meeresboden** (*Erde unten im Wasser*).

➤ Das können Sie für die Umwelt tun:

- Überlegen Sie, ob Sie **über** eine **Brücke oder** einen kleineren **Umweg** (*längeren Weg*) zu Ihrem Ziel fahren können.
- Wenn Sie mit einem Schiff fahren müssen: **Kompensieren** Sie die Menge von CO₂ von der Fahrt mit einem Klimaschutzprojekt.
Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 295.
- Wenn Sie die Möglichkeit (*Wahl*) haben, fahren Sie mit einem Schiff, das mit **Flüssiggas** fährt.
- Machen Sie möglichst keine Kreuzfahrt.



Reisen und Umwelt



- Wir **reisen** gerne und **viel**:
 - Wir machen Dienstreisen.
 - Wir besuchen Verwandte und Freunde, die weit entfernt wohnen.
 - Wir fahren für kurze und längere Zeit in den Urlaub.



- Unsere Wünsche für das Reisen sind:
 - Wir wollen **schnell** an unser Ziel kommen.
 - Wir wollen **entspannt**, ohne Wartezeiten und ohne Stau an unser Ziel kommen.
 - Wir wollen **Städte** und ihre Sehenswürdigkeiten (*bekannte Sachen, die sich viele Menschen ansehen*) **kennenlernen**.
 - Wir wollen in anderen Ländern **einkaufen**.
 - Wir wollen an schönen Stränden liegen, im blauen **Meer** schwimmen und Wassersport machen.
 - Wir wollen in der **Natur** wandern und die Ruhe genießen.
 - Wir wollen in den Bergen im Schnee an der frischen Luft **Wintersport** machen.
- In der Werbung für Reisen sehen wir Bilder, die zu unseren Wünschen passen.
- Viele Länder machen solche Werbung. Denn die Menschen in diesen Ländern **leben von den Touristen** (*Menschen, die reisen*). In diesen Ländern gibt es oft nur wenig andere Möglichkeiten, zu arbeiten und Geld zu verdienen.
- Wir müssen auch die **Schattenseite** (*negativen Sachen*) **vom Reisen** und vom Tourismus (*Reiseverkehr*) sehen.
- Wir **schaden** oder zerstören (*machen kaputt*) durch das Reisen und den Tourismus das, was wir daran besonders lieben:
 - die Ruhe,
 - die Sehenswürdigkeiten,
 - die Strände und das Meer,
 - die Natur und die frische Luft.





- Das Reisen und der Tourismus haben

Folgen für die Umwelt:



- Der **Reiseverkehr** mit dem Flugzeug und dem Auto produziert viele **Abgase**, vor allem CO₂.
- Die **Unterkünfte** (*wo wir schlafen*) produzieren **CO₂**.
- Die Unterkünfte und Parkanlagen für Touristen **verbrauchen** sehr **viel** sauberes **Wasser**.
- In vielen Gebieten werden die **Abwässer** von Hotels nicht gesäubert.
Sie werden über lange Rohre **ins Meer** geleitet.
Das ist oft nicht weit weg vom Strand, an dem wir baden.
- Für die Versorgung von Touristen werden mehr **Nahrungsmittel** (*Sachen zum Essen*) gebraucht, als gegessen werden.
Viele Nahrungsmittel werden deshalb zu **Müll**.
- In den Unterkünften entsteht **viel Müll**.
In vielen Ländern wird der Müll nicht getrennt und recycelt.
Oft gibt es keine gute Entsorgung (*Wegmachen*) vom Müll.
Der Müll wird auf riesige Berge aus Müll gekippt oder in die Natur.
- Hotels, Flughäfen, Straßen, Parkplätze und Sportanlagen (*Plätze und Hallen, wo man Sport machen kann*) werden **gebaut**.
Dafür muss die Natur weichen (*weg*).
- Skipisten (*wo man Ski läuft*), Lifte (*um auf einen Berg zu kommen*), und Restaurants für Skifahrer werden gebaut.
Dafür wird die **Landschaft** (*wie es dort aussieht mit Bergen, Wald und Wiesen*) in den Bergen **verändert**.



- Es werden künstliche Seen als Wasserspeicher gebaut und Flüsse umgeleitet (*müssen einen anderen Weg fließen*). Mit dem Wasser aus den Seen und Flüssen werden im Winter die Skipisten künstlich beschneit (*Schnee fallen lassen*).
- Das alles hat **schlimme Folgen für die Natur und unser Klima**. Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 4.

Umweltfreundliche Reisen buchen



- Beim Planen von Reisen sollten wir überlegen.
 - Ist es vielleicht besser, **weniger oft** im Jahr zu **verreisen**?
 - Ist es gut, an jedem **verlängerten Wochenende** (*ein Wochenende mit 1 oder 2 freien Tagen davor oder danach*) weg zu **fahren** und **im Stau** zu stehen?
 - Ist es gut, für ein verlängertes Wochenende zum Shoppen oder Sightseeing (*Sehenswürdigkeiten ansehen*) in eine große Stadt zu **fliegen**?
 - Ist es gut, **mehrere Male** im Jahr in den Urlaub zu **fliegen**?
 - Kennen wir wirklich (*ist das richtig?*) schon alle Sehenswürdigkeiten in der Nähe von unserem Wohnort?
 - Können wir Ausflüge vielleicht **mit dem Fahrrad** oder dem **ÖPNV in der Nähe** machen?
Auch in der Nähe können wir Neues entdecken (*kennenlernen*) und uns erholen.





- Können wir **Touren mit Fahrrädern** oder kleinen **Booten** in der Nähe machen?
Dann brauchen wir nicht mit dem Auto zu fahren.
- Können wir eine **Reise mit** mehreren **Stops** bei unserer Familie und bei unseren Freunden machen?
Wenn wir gut planen, sparen wir viele Wege.
Das ist viel **umweltfreundlicher** als mehrere einzelne Reisen.

➤ Wir können überlegen, mit welchem **Verkehrsmittel** wir möglichst umweltfreundlich an unser Ziel kommen.

➤ **Fliegen** sollten wir:

- Möglichst **wenig**.
- Möglichst nur **für einen längeren Urlaub**.
- Nur für **lange Strecken**.



➤ Wir sollten **wenig mit dem Schiff** fahren.

➤ Wir sollten möglichst **wenig Gepäck** mitnehmen.

Fahrräder, Boote, Skiausrüstungen und vieles mehr können wir oft am Urlaubsort **ausleihen**.

Dann **sparen** wir Gewicht und das Geld für den Kauf von diesen Sachen.

Mehr **Gewicht erhöht** den **Kraftstoffverbrauch** von den Verkehrsmitteln, die wir benutzen.

➤ Es ist gut, unsere **Reiseziele bewusst** (*mit Nachdenken*) **auszuwählen**:



- Wenn wir eine **Fernreise** machen, sollte es ein **langer Urlaub** sein.

Und: Wir sollten danach für einige Zeit wieder in der Nähe Urlaub machen.



- Wir sollten **nicht** dahin fahren, wo sehr **viele Menschen** Urlaub machen.
 - Dort entsteht oft viel Umweltverschmutzung. Die Umweltverschmutzung wird durch noch mehr Touristen noch größer.
 - Und es wird dort noch mehr gebaut, damit noch mehr Touristen kommen können.

-
- In einigen Gebieten gibt es „**sanften Tourismus**“. Beim sanften Tourismus wird der Schaden für die Natur möglichst klein gehalten:



- Die **Unterkünfte** sind **umweltverträglich** (*nicht schädlich für die Umwelt*).
- Es werden nur **wenige Unterkünfte** gebaut.
- Es darf nur eine **fest gelegte Zahl** (*nicht mehr als diese besondere Zahl*) von Touristen kommen:
 - Damit nicht zu viel Wasser und Energie verbraucht werden.
 - Damit nicht zu viel Abwasser, Schadstoffe und Müll produziert werden.

- Es ist gut:

- Ziele mit **sanftem Tourismus** zu buchen.
- **Umweltfreundliche Reisen** zu buchen.
- Oder in Bio-Hotels zu übernachten.



- Wenn Sie eine Kreuzfahrt machen wollen, buchen Sie eine möglichst **umweltfreundliche Kreuzfahrt**.
- Buchen Sie möglichst Reisen, die ein **Zertifikat** (*Bescheinigung nach einer Prüfung*) für **Umweltfreundlichkeit** oder Nachhaltigkeit haben.



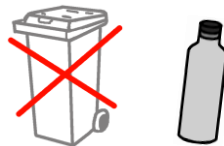
Solche Zertifikate sind zum Beispiel:

- **Blauer Engel**,
- **CSR-tourism-certified**,
- **TourCert**,
- **Green Globe**,
- **EU-Ecolabel** (Euroblume),
- **Blaue Flagge**,
- **Viabono**.



- Solche **Label** können Sie sich im Internet **ansehen**:
 - <https://label-online.de/>
Geben Sie dann in die Suche ein „Reisen umweltschonend“.
 - <https://www.test.de/Nachhaltiger-Tourismus-Reisen-mit-gutem-Gewissen-4248630-4248636/>
- Viele Länder haben auch eigene Zertifikate.
- Wenn Sie eine **umweltfreundliche Reise** buchen wollen, finden Sie weitere Tipps und Anbieter im Internet:
Geben Sie in Ihre Suchmaschine ein „umweltfreundliche Reisen buchen“.
- Wir sollten jede **Reise** durch ein Klimaschutz-Projekt **kompensieren**.
Mehr Information zum Kompensieren finden Sie auf Seite 295.

Umweltfreundlich unterwegs



- Oft brauchen wir für unseren Urlaub eine besondere **Ausrüstung** (*Sachen*), zum Beispiel
 - fürs Campen,
 - fürs Wandern,
 - fürs Bootfahren.





- Sie können:
 - Eine **umweltfreundliche** Ausrüstung kaufen.
 - Die Ausrüstung **ausleihen**
 - Oder: Sie kaufen eine **gebrauchte** Ausrüstung.
- Wenn Sie sich vor **Insekten schützen** wollen, sollten Sie **umweltfreundliche** Produkte und ein **Moskitonetz** benutzen.
- Vor **Sonne** können Sie sich mit umweltfreundlichen Produkten und mit **passender Kleidung** schützen.

Tipp

- **Umweltfreundliches Verhalten** (*was wir tun*) ist auch **im Urlaub** wichtig.
- Auch wenn Sie nicht extra für Ihren Verbrauch bezahlen müssen, ist es gut:
 - **Strom** zu **sparen**.
 - **Wasser** zu **sparen**.
 - **Umweltfreundlich** zu **heizen** und zu **lüften**.
 - Die **Klimaanlage umweltbewusst** zu **benutzen**.
- Unterwegs ist es wichtig, **Müll** zu **vermeiden**.
Deshalb sollten Sie möglichst **keine Einmal-Produkte** benutzen.
Und: Kaufen Sie möglichst kein Trinken und Essen „**to go**“ (*zum Mitnehmen*) .
Mehr Informationen zum Essen „to go“ finden Sie auf Seite 60.
- Besser ist es:
 - Essen Sie **in** einem **Restaurant**.
 - Oder: **Packen** Sie **Trinken** und **Essen** ein.
 - Bereiten Sie Trinken und Essen vor.
 - Nehmen Sie es in umweltfreundlichen Flaschen, Gefäßen oder Dosen mit.
 - Nehmen Sie alles wieder mit nach Hause oder in die Unterkunft.

Tipp



- Auch im Urlaub ist es wichtig, den **Müll** richtig zu **entsorgen**.
 - Müll in der Natur oder **weggeworfene Zigarettenskippen** können die **Ursache** (*Grund*) für große **Waldbrände** sein.
 - Müll ist auch **gefährlich für Tiere**.
Tiere können sich am Müll verletzen oder ihn fressen.

- Machen Sie möglichst im Urlaub **keinen Lärm**.
Lärm stört andere Menschen und Tiere in der Nähe. Tipp
- Es ist besser, nur **auf den gekennzeichneten** (*extra beschrifteten*) **Wegen und Skipisten** zu laufen und zu fahren.
Das ist **sicherer für Sie**, vor allem wenn es zu einem Unfall kommt und Sie Hilfe brauchen.
- Wenn Sie die **erlaubten Wege** und Skipisten **verlassen** (*davon weggehen*), **stören** Sie die **Tiere**.
Gerade im Winter kann das **gefährlich** für Tiere sein.
Die Tiere haben Angst und verbrauchen mehr Energie.
Aber: Es gibt nicht genug Futter im Winter.
Dann können die Tiere vor Erschöpfung sterben.
- **Wildtiere**, die Sie stören, haben Angst.
Sie können **aggressiv** werden (*angreifen*).
Das kann **gefährlich** für Sie werden.
- Auch **wildes Campen** (*nicht auf einem Campingplatz*) **stört** Tiere und die ganze **Natur**.
Denken Sie daran: Es gibt **keine Toilette**.
In vielen Ländern ist wildes Campen **verboten**.
Es kann sein, dass Sie für wildes Campen ein **Bußgeld** bezahlen müssen.



- Machen Sie **nur Feuer an erlaubten Stellen** und zu erlaubten Zeiten.
Sonst wird die Natur gestört.
Und es kann **zu großen Bränden** kommen.
-

➤ Sie können **Tiere schützen:**

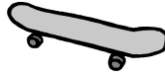


- Wenn Sie **keine Wildtiere** in Zoos, Aquarien (*für Fische*) oder Delfinarien (*für große Meerestiere*) **besuchen**.
- Wenn Sie **nicht** auf Elefanten oder Kamelen **reiten**.
- Wenn Sie **keine Souvenirs** (*Sachen zur Erinnerung an die Reise*) kaufen, die **von Tieren kommen**.

Zum Beispiel:

- Sachen aus Zähnen, Hörnern oder Schildpatt (*Panzer / feste Hülle von Schildkröten*),
 - Sachen aus Fellen (*Haut mit Haaren von Tieren*).
- Wenn Sie andere schöne Souvenirs kaufen.
Zum Beispiel:
 - Schöne Töpferwaren (*Sachen aus Ton*) oder aus Glas.
 - Handgemalte Bilder.
 - Handgemachte Kleidung.
 - Schmuck aus Perlen oder Metall.

Freizeit und Umwelt



➤ In unserer **Freizeit** (*Zeit, in der wir nicht arbeiten*) möchten wir:

- Sachen machen, die uns Spaß machen.
- Und viele andere Sachen vergessen.

Zum Beispiel:

- unsere Arbeit,
- unsere Sorgen,
- viele Regeln
- und unsere *Vorsätze (was wir in unserem Leben anders machen wollen)*.



➤ Es nicht gut, wenn wir die Umwelt in unserer Freizeit vergessen.

Deshalb ist es **wichtig**, dass wir auch **an die Umwelt denken**:

- Wenn wir **unterwegs** sind.
- Wenn wir **reisen**.
Mehr Informationen dazu finden Sie ab Seite 234.
- Wenn wir unsere **Hobbys** ausüben (*machen*).
Mehr Informationen dazu finden Sie ab Seite 246.
- Wenn wir uns mit der **Familie** und **Freunden treffen**.
Mehr Informationen dazu finden Sie ab Seite 270.





Allgemeine Informationen



- Das können wir auch **in** unserer **Freizeit** und bei unseren Hobbys tun:
 - Wir können **Energie** und **Wasser sparen**.
 - Wir können **Müll vermeiden** und unseren Müll richtig entsorgen (*wegwerfen*).
 - Wir können alles für die Freizeit und unsere Hobbys **umweltfreundlich einkaufen**.
 - Wir können **umweltfreundlich unterwegs** sein
 - zu unserer Familie,
 - zu unseren Freunden,
 - zu unseren Hobbys,
 - und auf Reisen.

- Wir können in unserer Freizeit auch Sachen machen, die **besonders umweltfreundlich** sind:
 - Wir können draußen einen **Spaziergang** machen oder mit dem **Fahrrad fahren**.
 - Wir können draußen oder zuhause **Sport machen**.
 - Wir können die Ruhe in der **Natur genießen** (*darüber freuen*).
 - Wir können draußen **Tiere** und **Pflanzen beobachten**.
Zum Beispiel:
 - Die bunten Blumen im Sommer.
 - Oder die schönen Farben von Blättern im Herbst.
 - Bienen und Schmetterlinge auf den Blumen.
 - Vögel im Garten, im Garten oder auf dem Balkon.
 - Vielleicht sogar (*einen*) Igel oder ein Eichhörnchen.





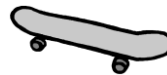
- Wir können **Zeit mit** unseren **Kindern**, unserer **Familie** und unseren **Freunden** verbringen (*zusammen sein*). Zum Beispiel:
 - Miteinander sprechen.
 - Zusammen Spiele spielen wie Memory, Kartenspiele, Mensch-ärgere-dich-nicht, Schach und Lernspiele.
 - Zusammen Musik machen und singen.
 - Gemeinsam (*zusammen*) lesen und vorlesen.
 - Gemeinsam Filme ansehen.

Hobbys und Umwelt



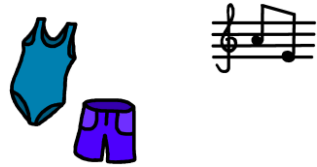
- Es gibt viele verschiedene Hobbys.
Wir können nicht zu allen Hobbys Umwelt-Tipps schreiben.
Deshalb schreiben wir Tipps:
 - zum Bewegen und **Sport**-machen im nächsten Kapitel,
 - zum **Selber-machen** von Sachen ab Seite 250,
 - zum **Lesen** und zum Musik-machen ab Seite 255,
 - zu **Veranstaltungen** und Museums-Besuchen ab Seite 257,
 - zum **Gärtnern** auf dem Balkon, auf der Terrasse und im Garten ab Seite 259.

Umweltfreundlich bewegen und Sport machen



- Wir machen gerne Sport
 - alleine oder mit Freunden,
 - im Verein,
 - draußen,
 - in Sporthallen,
 - in Sportstudios,
 - in Tanzstudios.

Umweltfreundliche Sportkleidung



- Die meiste **Sportkleidung**:
 - Ist **nicht** aus **umweltfreundlichem Material** (*woraus etwas gemacht ist*)
 - Wird **nicht umweltfreundlich hergestellt**.
- Für manche Sportarten brauchen Sie **besondere Sportkleidung**.
Zum Beispiel:
 - Fußballschuhe zum Fußball spielen.
 - Sportschuhe für die Sporthalle.
 - Sportschuhe für den Sportplatz.
 - Laufschuhe für das Joggen (*Laufen*).
 - Gymnastikschuhe fürs Tanzen und für die Gymnastik.
 - Einen Badeanzug oder eine Badehose fürs Schwimmen.
- Aber:
 - Brauchen wir für jede Sportart eine **andere Kleidung**?
 - Vor allem, wenn wir einen neuen Sport **ausprobieren** wollen oder damit anfangen?
 - Brauchen wir solche Kleidung, wenn wir nur **ab und zu** diese Sportart machen?
Zum Beispiel:
 - ein Fuballtrikot,
 - spezielle Laufkleidung,
 - Yoga-Kleidung und Gymnastikkleidung,
 - ein Fahrradtrikot.
- Wichtig bei Kleidung für Sport ist:
 - Wir müssen uns in unserer Kleidung beim Sport **gut bewegen** können.
 - Wir müssen in unserer Kleidung gut **schwitzen** können.





- Die Kleidung für den Sport müssen wir gut **waschen** können.
- Die Kleidung muss uns vor Regen und Schnee **schützen**, wenn wir draußen Sport machen.

- Auch bei **Sportkleidung** gibt es **Mode**.
Und: Wenn Sie viel Sportkleidung kaufen, verdienen die Hersteller (*Firmen*) viel Geld.



- Denken Sie daran:
Sportkleidung wird zu Müll, wenn sie nicht angezogen wird.

- Das ist gut für Ihren Geldbeutel und die Umwelt:

- Überlegen Sie, ob Sie modische **Sportkleidung brauchen**.
- Kaufen Sie nur so viel Sportkleidung, wie Sie brauchen. Wenn Sie nur 1 Mal in der Woche zum Sport gehen, brauchen Sie nur 1 oder 2 spezielle Sachen für Ihren Sport.
- **Tragen** Sie Ihre Sportkleidung möglichst **lange**.
- **Verkaufen** Sie Ihre Sportkleidung:
 - Wenn Sie mit diesem Sport aufhören.
 - Und Ihre Sportkleidung noch gut ist.



- **Umweltfreundliche Sportkleidung** sollte so sein:

- **Schadstoffarm** (*nur mit wenig schädlichen, chemischen Stoffen*).
- **Aus Recycling-Material** (*schon einmal gebrauchtem Material*) **oder aus nachwachsenden Rohstoffen** (*Pflanzen*).
- Aus nachhaltiger (*umweltfreundlicher*) und **fairer** (*gerecht für die Arbeiter*) **Produktion**.

Tipp

- Fragen Sie im Fachgeschäft:
 - Nach umweltfreundlicher Sportkleidung.
 - Nach den Siegeln (*Zeichen*) für nachhaltige und faire Produkte.

Oder suchen Sie im Internet nach „nachhaltiger Sportkleidung“



Sportausrüstung, Sportstudios und Sportveranstaltungen



- Für manche Sportarten brauchen Sie eine **besondere Ausrüstung** (*Sachen für diese Sportart*). Zum Beispiel:
 - Eine Reitkappe (*Helm für Reiter*) beim Reiten.
 - Schläger für Badminton, Tennis oder Tischtennis.
 - Matten (*etwas Weiches zum Darunter-legen*) für Yoga.
 - Skier, Skistiefel, Helm und Schnebrille fürs Skilaufen.
 - **Leihen** Sie sich diese Sachen:
 - Vielleicht kennen Sie **jemanden**, der diese Sachen hat und sie gerade (*jetzt*) nicht braucht.
 - Oder Sie leihen sich diese Sachen für eine kleine **Gebühr** (*Miete*).
 - Oder **kaufen** Sie diese Sachen **gebraucht**.
 - Das ist besonders für Kindern gut.
Denn Kinder benutzen diese Sachen nur kurze Zeit, weil sie dann größere brauchen.
-
- Viele Menschen gehen in ein **Sportstudio**.
 - Die meisten Sportstudios sind **nicht umweltfreundlich**. Sie verbrauchen viel Strom und Wasser.
 - Das können Sie tun:
 - Überlegen Sie, ob Sie vielleicht auch **alleine oder in einem Verein** Sport machen können.
 - **Joggen** draußen ist billiger und umweltfreundlicher als das Laufen auf einem Laufband (*Sportgerät zum Laufen*) im Sportstudio.
 - Mit dem **Fahrrad** zur Arbeit zu fahren, trainiert wie das Fahren auf einem Fitnesstrainer im Sportstudio. Und: Sie bewegen sich draußen an der frischen Luft. Das ist gesünder als im Sportstudio.

Tipp



Tipp





- Wenn Sie lieber in ein **Sportstudio** gehen:
 - Fragen Sie, ob das Sportstudio **Öko-Strom** benutzt. In einigen (*wenigen*) Sportstudios machen die Sportler selber Strom beim Benutzen von den Sportgeräten.
 - Vielleicht finden Sie ein **umweltfreundliches Sportstudio**, wenn Sie in Ihre Internetsuche eingeben:
 - „umweltfreundliches Sportstudio“
 - und den Namen von Ihrer Stadt.

- **Sportveranstaltungen** können **umweltfreundlicher** sein:



- Wenn **Öko-Strom** benutzt wird.
- Wenn aller **Müll gesammelt** wird und nicht liegen bleibt.
- Wenn der **Müll getrennt** und in den richtigen Mülltonnen entsorgt wird.
- Wenn es nur **wenig Müll durch das Essen und Trinken** gibt. Zum Beispiel:
 - Durch das Vermeiden (*nicht nehmen*) von Einmal-Produkten (*die nur 1 Mal benutzt werden*).
 - Durch Getränke in Pfandflaschen.
 - Durch Geschirr und Besteck, das gespült wird.

Umweltfreundlich kreativ sein



- **Kreativ** sein heißt (*ist*): Sie haben eine **Idee und machen** das dann auch. Zum Beispiel:
 - Sie haben eine Idee für einen Schrank und bauen diesen Schrank.





- Sie haben eine Idee für die Verschönerung (*schöner machen*) von einem alten Tisch.
Sie machen diesen Tisch schöner.
- Sie haben eine Idee, wie Sie aus einem alten Karton ein Puppenhaus machen können.
Sie basteln (*kleine Sachen selber herstellen*) das Puppenhaus aus dem alten Karton.
- Sie haben eine Idee, wie Sie aus einer alten Hose eine Tasche nähen (*mit Nadel und Faden oder mit einer Nähmaschine*) können.
Sie nähen diese Tasche.
- Sie haben eine Idee, wie Sie eine schöne Mütze stricken (*mit 2 langen Nadeln aus Wolle etwas machen*) können.
Sie stricken diese Mütze.
- Sie haben eine Idee, wie Sie schöne Dekorationen (*etwas zum Schöner-machen*) für eine Feier aus leeren, alten Gläsern machen können.
Sie dekorieren mit diesen Gläsern.
- Sie haben eine Idee für ein Bild.
Sie malen dieses Bild.

-
- Sie können **umweltfreundlich** kreativ sein, wenn Sie **bewusst** (*mit Nachdenken*) **planen und arbeiten**.
 - Wenn Sie genug Platz haben, können Sie viele **Sachen aufheben** (*lagern*). Zum Beispiel:
 - Reste (*was übrig / noch da ist*) von Material.
 - Umschläge und Briefe mit leeren Rückseiten.
 - Schönes Papier und Geschenkpapier.
 - Schöne Bänder und Schleifen.
 - Alte Kleidung, bei der der Stoff noch gut ist.
 - Verpackungen wie Tüten, Kartons, Dosen und Becher.





- Wenn Sie eine Idee haben, können Sie zuerst **nachsehen** (*sehen*), **was Sie** noch **haben**.
Dort werden Sie viel finden, das Sie gebrauchen können.
 - Nur wenn Sie bei Ihren Sachen **nichts finden**, kaufen Sie **neues Material**.
 - Am besten kaufen Sie **umweltfreundliche Sachen** für das Kreativ-sein:
 - Aus **recyceltem Material**.
 - Aus **nachwachsenden Rohstoffen** (*aus Pflanzen*).
 - Aus zertifiziertem **Naturmaterial**.
 - Farben und Kleber **auf „Wasserbasis“** (*die Farben und der Kleber sind in Wasser drin*).
 - Manche Materialien bekommen Sie für wenig Geld oder kostenlos:
 - Auf **Flohmärkten** gibt es viele Sachen, aus denen Sie etwas Schönes machen können.
 - **Alte Kleidung** und **Tischdecken** sind oft aus guten, schönen Stoffen gemacht.
Viele ältere Menschen oder ihre Familien geben solche Sachen weg oder verkaufen sie für wenig Geld.
 - Sie können auch viele Sachen aus Naturmaterialien (*Sachen aus der Natur*) basteln. Zum Beispiel:
 - Aus Blumen und Blättern.
 - Aus Zweigen (*dünnes Teil von einem Baum mit Blättern*) und aus Ästen (*etwas dickeres Teil von einem Baum*).
 - Aus Zapfen (*Früchte von Bäumen mit Nadeln*).
-
- Versuchen Sie, beim kreativen Arbeiten möglichst **wenig Müll** zu machen.
 - **Entsorgen** Sie den Müll nach dem Arbeiten **richtig**. Wie Sie das machen können, steht meistens **auf der Verpackung**.

Tipp

Tipp





- Manche alten **Farben, Kleber** oder Materialien müssen in den **Sondermüll** (*spezieller Müll für giftige Sachen*).
- Informieren Sie sich bei Ihrem **Abfallwirtschaftsbetrieb** (*Firma, die die Müllabfuhr organisiert*):
 - Was alles als Sondermüll entsorgt werden muss.
 - Wo Sie Ihren Sondermüll hinbringen können.

-
- Oft brauchen Sie etwas zum Schutz für Ihren Tisch oder für Ihren Fußboden, wenn Sie mit Farben oder anderen Sachen arbeiten.

Tipp

Dafür können Sie **alte Tischdecken** für draußen oder **alte Duschvorhänge** nehmen.

- Dann brauchen Sie keine Schutzfolien zu kaufen.
Und: Die alten Tischdecken und Duschvorhänge können Sie oft benutzen.
Sie gehen nicht so schnell kaputt wie die Schutzfolien.

-
- Ihre **Werkzeuge** (*spezielle Geräte, um etwas zu machen*) halten länger:

Tipp

- Wenn Sie die Geräte gleich nach dem Arbeiten gut **sauber machen**.
- Wieder **schärfen** (*scharf machen*).
Zum Beispiel
 - **Messer** an einem Schleifstein (*spezieller Stein zum Schärfen von Messern*) **schleifen** (*dran lang bewegen*).
 - Oder mit **Scheren** Schleifpapier (*festes Papier mit „Sand“ drauf, um Holz glatt zu machen*) schneiden.

- Das spart Müll, ist gut für die Umwelt und für Ihren Geldbeutel.



aus alt mach neu



Upcycling

- Wenn Sie aus alten Sachen oder Verpackungen etwas Schönes oder Besseres machen, heißt das **Upcycling**.
- Upcycling:
 - Ist **modern** (*neu*).
 - **Spart Müll**.
 - Spart neues Material.
 - Spart Geld.
 - **Zeigt**, was Sie für tolle **Ideen** haben.
 - Zeigt, **was Sie** basteln und handarbeiten (*mit Stoff, Faden oder Wolle machen*) **können**.
- Einige **Tipps** zum Upcycling
 - von **Verpackungen** finden Sie auf Seite 95.
 - von **Kleidung** finden Sie auf Seite 174.
- Im **Internet** finden Sie Upcycling-Tipps für viele Materialien und auch für besondere Feste.
Geben Sie in Ihre Suchmaschine ein:
 - Das Wort „Upcycling“.
 - Und das Material, mit dem Sie arbeiten wollen.
 - Oder das Fest, für das Sie etwas machen wollen.



Tipps

Kultur und Umwelt



- **Kultur** ist alles, was der Mensch selber gestaltet (*macht*).
Zum Beispiel:
 - Gebäude (*Häuser*) und Kirchen,
 - Sprachen und Bücher,
 - Theater, Filme und Fernsehen,





- Musik und Musikveranstaltungen,
- Technik und Wissenschaften (*Forschung / neue Informationen finden*).
- Sie beteiligen sich (*nehmen teil*) wahrscheinlich auch **aktiv an der Kultur**:
 - **Lesen** Sie und Ihre Kinder gerne?
 - **Hören** Sie gerne **Hörbücher**?
 - **Machen** Sie und Ihre Kinder gerne **Musik**?
 - **Hören** Sie und Ihre Kinder gerne **Musik**?
 - Gehen Sie gerne **ins Theater** oder **zu Konzerten**?
 - **Sehen** Sie gerne **Filme**?
 - **Besuchen** Sie **Festivals** (*große Veranstaltung*) für Musik oder Theater?
 - **Gehen** Sie gerne in **Museen** oder in **Ausstellungen** (*dort werden besondere Sachen gezeigt*)?
- Auch bei der Kultur können Sie viel **für die Umwelt tun**.



Bücher



- **Bücher** können Sie **ausleihen**:
 - In Büchereien von der Stadt oder von Schulen.
 - Von der Familie oder Freunden.
- Haben Sie **Bücher**, die Sie **nicht mehr lesen**?
 - Geben Sie diese Bücher Ihrer Familie oder Ihren Freunden, wenn Ihre Familie oder Ihre Freunde daran interessiert sind.
 - Kleine **Büchereien** freuen sich oft über Bücher, die modern und nur wenig gelesen sind. Fragen Sie, ob Ihre Bücherei Bücher von Ihnen gebrauchen kann.





- In manchen Städten gibt es alte **Telefonzellen mit Büchern**. Jeder kann dort kostenlos Bücher hinstellen oder mitnehmen. Dort können Sie Bücher hinbringen.
- Bücher können Sie **als E-Book** (*elektronisches Buch*) lesen:
 - auf Ihrem Tablet,
 - auf Ihrem Smartphone
 - oder auf einem E-Book-Reader (*spezielles Gerät für E-Books*).
- **Hörbücher** können Sie oft als MP3 (*Ton-Datei*) kaufen und auf Ihr Tablet oder Smartphone laden (*tun*). Dann sparen Sie eine oder mehrere CDs (*Compact Disk / darauf sind zum Beispiel Musik, Sprache oder Filme*).



Musik

- **Musikinstrumente** (*Werkzeug, um Musik zu machen*) sind teuer.
- Sie können viele **Musikinstrumente** für eine Gebühr **ausleihen**. Ausleihen ist gut:
 - Wenn Sie anfangen, ein Musikinstrument zu lernen. Vielleicht gefällt es Ihnen nicht und Sie spielen nicht mehr. Dann liegt das Musikinstrument bei Ihnen herum.
 - Wenn Ihre Kinder noch klein sind. Die Kinder brauchen oft mehrere Größen von einem Musikinstrument, weil sie noch wachsen.
- Fragen Sie in Ihrer Musikschule nach **Leih-Instrumenten**.
- **Verkaufen** oder **verschenken** Sie Musikinstrumente, die Sie nicht mehr brauchen. Musikinstrumente sind viel zu wertvoll (*teuer*) zum Herum-liegen oder für den Müll.

Tipp







- Auch kleine Kinder machen gerne Musik.
Sie können mit Ihren Kindern selber **Musikinstrumente basteln**. Zum Beispiel:
 - Trommeln aus leeren Dosen.
 - Rasseln aus leeren Joghurtbechern, einem alten Luftballon und ein wenig Reis oder Bohnen.
- Ideen für selbst gebastelte Musikinstrumente finden Sie im Internet.
Geben Sie in Ihre Suche ein „Musikinstrumente Kinder selber machen“.



Streamen

- Heute ist es modern, Filme und Musik zu streamen (*direkt aus dem Internet zu hören oder zu sehen*).
Das **Streamen** verbraucht **viel Strom**. 
- Überlegen Sie:
 - Kann ich den Film **live** im Fernsehen sehen?
 - Habe ich jetzt **Zeit**, einen Film in Ruhe zu sehen?
 - **Interessiert** mich dieser Film wirklich (*sehr*) oder nicht?

Streamen Sie möglichst keine Filme, wenn Sie zur gleichen Zeit etwas anderes machen.
- Überlegen Sie:
Höre ich oft die **gleiche Musik**?
Dann ist es umweltfreundlicher, diese Musikstücke als **MP3** zu kaufen.

Veranstaltungen

- Sie fahren **umweltfreundlich** mit **öffentlichen Verkehrsmitteln** (*Bussen und Bahnen*):
 - Wenn Sie ins **Theater** gehen.





- Wenn Sie in **Konzerte** gehen.
 - Wenn Sie **Museen** und **Ausstellungen** besuchen.
Oder Sie fahren mit mehreren Personen in einem Auto.
 - **Bei** vielen **Veranstaltungen** ist die Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln **kostenlos**, wenn Sie ein Ticket für die Veranstaltung haben.
Sie sparen dann den Kraftstoff und die Parkgebühren für Ihr Auto.
 - Umweltfreundlich zu **Festivals** fahren Sie:
 - Wenn Sie mit **öffentlichen Verkehrsmitteln** fahren.
 - Wenn Sie in **Fahrgemeinschaften** (*mehrere Personen in einem Auto*) fahren.
-
- Nach Veranstaltungen und Festivals bleibt oft **viel Müll** liegen. 
 - Das ist **schlecht** für die Umwelt und schlecht für Ihren Geldbeutel:
 - Die Veranstalter (*Personen, die eine Veranstaltung oder ein Festival machen*) müssen den Müll einsammeln und entsorgen.
Das ist teuer.
 - Das Geld dafür müssen sich die Veranstalter über die Ticketpreise holen.
 - Die Tickets sind deshalb teurer.
 - **Umweltfreundlich** ist es:
 - Wenn Sie Ihren Platz nach einer Veranstaltung oder einem Festival **aufräumen**. 
 - Wenn Sie den **Müll** selber **trennen** und in die Müll-Container vom Veranstalter **entsorgen**.
 - Wenn Sie Ihren Müll wieder mit **nach Hause nehmen**.
Denn Sie haben das Meiste mitgebracht, was dort zu Müll geworden ist. 



- Auf einem Festival können Sie den **Strom** für Ihren eigenen Gebrauch umweltfreundlicher herstellen:
 - **Sparen** Sie möglichst viel **Strom**.
Dann brauchen Sie weniger Kraftstoff für den Generator (*Maschine zum Herstellen von Strom*).
 - Stellen Sie Ihren Strom mit **mobilen Solarmodulen** (*Solarzellen, die aus Sonnenlicht Strom machen*) her.

Balkon, Terrasse und Garten



- Sie brauchen keinen großen Garten, um zu gärtnern (*Pflanzen wachsen zu lassen*).
- Fast überall können Sie viel wachsen lassen. Zum Beispiel:
 - Blumen,
 - Kräuter,
 - Gemüse,
 - Obst.Das geht auch in Blumenkästen und in Blumentöpfen.



- **Gärtnern** können Sie
 - im **Garten**,
 - auf der **Terrasse**,
 - auf dem **Balkon**,
 - auf dem **Fensterbrett**
 - und sogar im **Zimmer**.

- Warum ist Gärtnern gut?
 - Pflanzen in der Wohnung und im Büro helfen, die **Luft zu verbessern** (*besser zu machen*).
 - Pflanzen wachsen zu sehen, **tut gut** (*macht gute Gefühle*).
 - **Kinder lernen**, wie etwas wächst.
 - Kinder lernen, woher Lebensmittel kommen.





- Kinder lernen, dass man sich um etwas kümmern (*sorgen und aufpassen*) muss.
- Kinder bekommen ein Gefühl für Natur.
- Gärtnern auf dem Balkon, der Terrasse und im Garten ist **Bewegung** an frischer Luft und gut für die Gesundheit.
- **Gärtnern** kann der Umwelt helfen:
 - Es kann **gut für das Mikroklima** (*Klima in kleinen Bereichen / Gebieten*) sein.
Das ist gut für uns alle.
 - Es kann Tieren **Nahrung** (*Essen*) und **Wasser** geben.

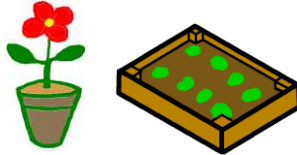
- Wie **Pflanzen** das **Mikroklima** beeinflussen (*wirken auf*), haben Sie sicher schon gemerkt:
 - Sie gehen im Sommer bei heißem Wetter auf der Straße.
Die Wände von den Häusern wärmen von der Seite.
Die Straße wärmt und von unten.
Die Sonne heizt von oben.
 - Dann gehen Sie durch einen Park mit Rasen, Beeten (*Erde mit Pflanzen*) und Bäumen.
Sie spüren, dass es im Park kühler ist.
Und die Luft im Park ist besser.
- Alle **Pflanzen**:
 - **Verbessern** die **Luft**.
 - Geben Feuchtigkeit ab und **kühlen**.
 - **Machen Schatten**.
 - Werden durch die Sonne nicht heiß.
 - Geben Menschen **Nahrung**.
 - Geben Tieren Nahrung und ein **Zuhause**.
- Große Pflanzen können mehr leisten (*arbeiten*) als kleine.
Aber jede Pflanze hilft.





- Deshalb: Besonders **in der Stadt** ist es wichtig, möglichst **viele Pflanzen** wachsen zu lassen.

Pflanzen sind schön und umweltfreundlich



- Die meisten Menschen lieben Blumen. Aber wussten Sie, dass die Farbe **Grün** uns Menschen **beruhigt**?
- Deshalb ist es für die meisten von uns gut, **Pflanzen** zu haben. Und natürlich ist es **gut für die Umwelt**.



Mehr Pflanzen in der Stadt



- Es gibt viele Möglichkeiten (*wie Sie etwas machen können*), wie Sie auf Ihrem Balkon, auf Ihrer Terrasse und in Ihrem Garten Pflanzen wachsen lassen können.
 - Vielleicht haben Sie auf Ihrem **Balkon** oder an Ihrem Balkongeländer (*wie ein Zaun am Balkon*) Platz für Blumenkästen oder Blumentöpfe.
 - Vielleicht haben Sie auf Ihrer **Terrasse** Platz für Blumentöpfe, Blumenkübel (*große Blumentöpfe*) oder ein Hochbeet (*hohes Beet*).
 - Auch mit wenig Platz können Sie meistens **Blumen, Kräuter, Gemüse** und **Obst** wachsen lassen.
-
- Vielleicht brauchen Sie nicht so viel **Rasen** (*kurz geschnittenes Gras*). Vielleicht können Sie aus einem Teil von Ihrem Rasen ein Beet mit Pflanzen machen?





- Rasen ist schön für spielende Kinder.
Aber: Es gibt nur **wenige Tiere im Rasen**.
- Wenn Ihre Kinder groß sind, können Sie vielleicht **mehr Beete** anlegen (*neu machen*).
Oder Sie machen eine **Blumenwiese**.
Dann können mehr Tiere in Ihrem Garten leben.
Mehr Informationen zu Blumenwiesen finden Sie auf Seite 267.



- Vielleicht können Sie die **Wände** von Ihrem Haus **begrünen** (*Pflanzen hoch wachsen lassen*)?
- Pflanzen an Hauswänden **kühlen** im Sommer und schützen vor Kälte im Winter.
- Pflanzen an Hauswänden geben vielen **Insekten Lebensraum** (*Platz zum Leben*).
- Vielleicht können Sie das **Dach** von Ihrer Garage oder von Ihrem Haus **begrünen** (*Erde und besondere Pflanzen auf das Dach machen*).
- Im Sommer **bremst** (*macht kleiner*) eine Dachbegrünung das **Aufheizen** (*heißer werden*):
 - Von Ihrer Garage.
 - Von Ihrem Haus.
 - Und von der ganzen Stadt.
- Die Dachbegrünung hält einen Teil vom **Regen** fest.
Dann kommt es bei starkem Regen weniger schnell zu Überflutungen (*Wasser, wo es nicht sein soll*) von Kellern und Tiefgaragen.



- Vielleicht können Sie Ihren **Schottergarten** (*Garten mit sehr wenigen Pflanzen und vielen Steinen*) wieder **zu einem normalen Garten** machen.
- Ein Schottergarten braucht nicht viel Pflege.
Aber ein Schottergarten ist für Tiere fast tot.





- Ein Schottergarten wird durch die Sonne **heiß**.
Und er heizt Ihr Haus zusätzlich (*noch mehr*) auf.
- In vielen Städten dürfen deshalb keine neuen Schottergärten mehr angelegt werden.

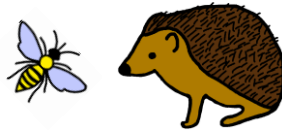
-
- Vielleicht können Sie in Ihrer Stadt „**Urban Gardening**“ machen?

Tipp

Urban Gardening ist gärtnern in der Stadt.

- Meistens gärtnern mehrere Personen gemeinsam (*zusammen*)
 - auf einem Dach,
 - in einem Hof,
 - auf einer kleinen Fläche von der Stadt.

Mehr Lebensraum im Garten für Tiere



- **Lebensraum** ist der Platz zum Leben.
Menschen und Tiere brauchen Lebensraum.
- Vielleicht können Sie in Ihrem Garten **mehr Blühpflanzen** (*Pflanzen mit Blüten / Blumen*) pflanzen?
Vor allem auch mit Pflanzen, die im Herbst blühen.
- **Bienen, Schmetterlinge** und andere Insekten brauchen Blühpflanzen.
Sonst verhungern sie und finden keinen Platz für ihre Nachkommen (*Kinder*).
- Es gibt schon viel weniger Insekten als früher.
Deshalb ist es wichtig, Bienen und Schmetterlingen mit Blühpflanzen einen Lebensraum zu geben.
- **Insekten** sind **Nahrung für Vögel**.
Gibt es weniger Insekten, dann gibt es auch weniger Vögel.





Tipp

- Vielleicht können Sie einen **Teich** (*kleinen See*) oder eine **Wasserstelle** (*Wasser zum Trinken*) für Tiere anlegen (*machen*).
- Teiche **bremsen** das **Aufheizen** von der Luft im Sommer.
- Viele Tiere finden in Städten **nicht genug Wasser**.
Vögel, Igel und andere **Tiere** brauchen zum **Trinken**:
 - **Teiche**,
 - **Vogeltränken** (*Wasserschalen für Vögel*),
 - **Wasserschalen**.
- Auf dem Balkon können Sie für Bienen und andere Insekten eine **Bienen tränke** (*kleine Wasserstelle für Bienen*) aufstellen.
Eine Bienen tränke ist eine kleine Schale mit ein paar flachen Steinen darin (*drin*) und Wasser.
- Wenn Sie keinen Teich in der Erde anlegen wollen:
Sie können einen kleinen **Teich in** einem großen **Pflanzkübel** oder einem anderen großen Gefäß machen.
Der Kübel oder das große Gefäß dürfen unten im Boden keine Löcher.
 - Tun Sie ein paar Steine in den Pflanzkübel oder das Gefäß.
Auf diesen Steinen können die Tiere beim Trinken sitzen.
 - Füllen Sie Teicherde und Wasser ein.
 - Dann können Sie Wasserpflanzen einpflanzen.
- Teicherde und Wasserpflanzen können Sie im Baumarkt kaufen.
- Wasserpflanzen können Sie vielleicht von einem anderen Hobby-Gärtner bekommen.
Er muss immer wieder Wasserpflanzen aus seinem Teich nehmen.
Denn: Wasserpflanzen wachsen meistens schnell.
- Von **außen** können Sie als Treppe ein paar Steine oder Holzstücke an den Pflanzkübel oder das Gefäß legen.



Über die Steine oder die Holzstücke können Tiere zum Wasser klettern.

- Einen Teich in einem Pflanzkübel können Sie auch auf der Terrasse anlegen.

- Vielleicht können Sie noch andere **Lebensräume für Tiere** schaffen (*machen*).

Tipp

Zum Beispiel:

- **Kleine Haufen** von Steinen, Holz, Ästen oder Blättern.
 - Kleine **Stellen** im Garten, die Sie nicht pflegen.
 - **Nistkästen** (*Kästen zum Nest bauen*) für Vögel.
 - **Fledermauskästen** (*Kästen zum Schlafen für Fledermäuse im Sommer*).
 - **Insektenhotels** (*kleine Kästen mit Röhren darin*) für Bienen und andere Insekten.
- Vieles davon können Sie mit wenig Material **selber bauen**.
Bauanleitungen finden Sie im Internet, zum Beispiel auf der Internetseite vom NaBu (Naturschutzbund).
<https://www.nabu.de/>

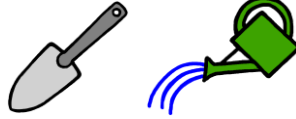
- Vielleicht können Sie einen möglichst **naturnahen** (*so wie in der Natur*) **Garten** anlegen?

Tipp

- In einem naturnahen Garten leben bald mehr **Tiere**.
Zum Beispiel:

- Vögel,
- Igel,
- Eichhörnchen,
- Libellen, Bienen, Hummeln und Schmetterlinge,
- vielleicht sogar Fledermäuse.

Umweltfreundlich gärtnern



- Umweltfreundlich zu gärtnern, ist meistens billig.
- **Pflanzen** wachsen:
 - **In alten Blumentöpfen** und alten **Blumenkästen**.
 - **In Joghurtbechern** oder **Eimern**, in alten **Gummistiefeln** oder **Plastikwannen**, wenn Sie einige (*wenige*) Löcher in den Boden machen.
 - **In Holzkisten** und alten **Körben**, die Sie mit alter Verpackungsfolie auslegen.
Dann kann die Erde nicht herausfallen.
- **Erde** können Sie in vielen Städten kostenlos bei der **Kompostieranlage** (*wo die Bioabfälle hinkommen / hingbracht werden*) holen.
- Wenn Sie Blumenerde kaufen, kaufen Sie **Erde ohne Torf**. Torf kommt aus Mooren (*immer nasse Erde, in der besondere Pflanzen wachsen*). Die Moore werden zerstört, wenn der Torf abgebaut (*weggenommen*) wird.



Pflanzen selber ziehen



- Sie brauchen nicht alle Pflanzen zu kaufen.
- Wenn Sie die **Pflanzen säen** (*Samen in die Erde tun*), ist es billiger. Besonders umweltfreundlich ist es, wenn Sie **Bio-Samen** kaufen.





- Wenn Sie **Wildblumen**, **Insektenblumen** oder **Schmetterlingsblumen** aussäen, haben Sie nur wenig Arbeit. Und Sie schaffen für Insekten einen Lebensraum, der schön aussieht.
- Sie können auch große **Pflanzen** in mehrere kleinere Pflanzen **teilen**.
Oder: Sie machen **neue Pflanzen aus Ablegern** (*aus kleinen Stücken von einer Pflanze*).
Tipps dazu finden Sie im Internet.
Schreiben Sie in Ihre Suche: „Ableger Pflanzen selber machen“.

- Sie können auch **Regrowing** (*noch einmal wachsen lassen*) machen.
- Regrowing geht mit vielem **Gemüse**. Zum Beispiel:
 - mit einem Salatstrunk (*festem Stück unten vom Salat*),
 - dem oberen Stück von einer Möhre,
 - dem unteren Stück von Lauch,
 - mit Kartoffelstücken.
- Besonders Kinder haben viel Spaß beim Regrowing.
- Tipps zum Regrowing finden Sie im Internet.
Geben Sie in Ihre Suche das Wort „Regrowing“ ein.

Tipps

Umweltfreundlich auf dem Balkon und im Garten arbeiten



- Zum **Gießen** können Sie:
 - **Regenwasser** sammeln.
 - Und **Wasser** sammeln, das in Ihrem **Haushalt** übrig ist.
- Regenwasser kann vom Dach über die Dachrinne in eine **Regentonne** (*großes Gefäß für Regenwasser im Garten*) fließen.
- Bei Regen können Sie auf Ihren Balkon oder auf Ihre Terrasse alte **Eimern** stellen.

Tipps



Nach dem Regen gießen Sie alles gesammelte Wasser in 1 oder 2 Gießkannen oder Eimer.

- **Wasser vom Kochen**, das Sie nicht brauchen:
Lassen Sie es kalt werden und nehmen es zum Gießen.
- Wenn Sie warmes Wasser brauchen, müssen Sie oft erst kaltes Wasser weglaufen lassen.
Dieses kalte Wasser lassen Sie in einen Eimer laufen.
Sie können es später zum Gießen nehmen.





-
- **Düngen** (*etwas machen, damit Pflanzen besser wachsen*) können Sie mit Resten von kaltem Kaffee oder Tee und mit Kaffeesatz (*feste Reste vom Kaffee-kochen*). Tipp
 - **Mähen** Sie Ihren **Rasen** möglichst nur alle 4 Wochen.
Das macht weniger Arbeit und spart Energie,
Es ist auch besser für die Tiere in Ihrem Garten.
 - Lassen Sie die **Blätter** bis zum Frühjahr **auf den Beeten** liegen.
Abgefallene Blätter sind im Winter ein guter **Schutz**
für Ihre Pflanzen auf den Beeten und die Tiere in der Erde.
 - **Vom Rasen** können Sie die Blätter mit einer Harke (*Werkzeug für den Garten*) zusammen **harken** (*zusammen sammeln*).
Rasen braucht Licht.
Deshalb sollten keine Blätter auf dem Rasen liegen bleiben.
 - **Von Wegen** können Sie die Blätter mit einem Besen zusammen **fegen**.
 - **Laubsauger** (*Geräte zum Zusammen-pusten von Laub*) sind nicht umweltfreundlich:
 - Sie sind **laut**.
 - Sie **verbrauchen Energie**.
 - Sie produzieren (*machen*) **Abgase** (*Abfallgase*).
 - Sie **pusten** leichte Sachen **in die Luft**.
Zum Beispiel Staub, Blütenstaub und Schimmel.



Es ist nicht gut für unsere Gesundheit, wenn wir diese Sachen einatmen.
Mehr Informationen zu Schimmel finden Sie auf Seite 31.

Umweltfreundlich gegen Schädlinge auf Pflanzen



- Sie brauchen **keine Pflanzenschutzmittel** (*Mittel, die Ihre Pflanzen vor schädlichen Tieren schützen*):
 - Wenn Sie einen **naturnahen Garten mit Lebensräumen für Tiere** haben.
 - Wenn Sie wenige Schädlinge tolerieren (*sich nicht daran stören*).
- In einem naturnahen Garten gibt es viele Tiere. Diese **Tiere fressen** einen großen Teil von **Schädlingen**. Solche Tiere sind zum Beispiel Vögel und Igel.
- Viele **Pflanzenschutzmittel** sind **giftig**. Pflanzenschutzmittel können Ihnen, Ihrem Garten, Tieren und Pflanzen schaden.
- Achtung: Wenn Sie nicht auf Pflanzenschutzmittel verzichten (*nicht weglassen*) wollen:
 - **Benutzen** Sie die Pflanzenschutzmittel genau **nach den Anleitungen** für die Mittel. 
 - **Bewahren** Sie Pflanzenschutzmittel **sicher auf**. Niemand anderes darf diesen Mitteln nehmen können. Sonst kann das gefährlich für andere Menschen werden. Vor allem für Ihre Kinder. 
 - Bringen Sie **Reste** von Pflanzenschutzmitteln zum **Sondermüll**. 
- In Gewächshäusern können Sie **Nützlinge** (*helfende Tiere*) gegen Schädlinge einsetzen (*nehmen*). 



- Nützlinge fressen immer ganz bestimmte Schädlinge. Deshalb müssen Sie wissen, welche Schädlinge bei Ihnen sind. Dann können Sie die richtigen Nützlinge kaufen. Das geht meistens bei einem Online-Shop.
- Meistens sind diese Nützlinge winzig (*sehr, sehr klein*). Sie sind in oft einem kleinen Stück Pappe verpackt. Diese Pappe legen Sie einfach in Ihr Gewächshaus. Die Nützlinge krabbeln selber aus der Pappe heraus.
- Gegen manche Schädlinge helfen andere **einfache Mittel**:
 - Sie können die meisten Schädlinge von einer Pflanze **duischen** oder mit dem Wasserschlauch **abwaschen**. Das können Sie ab und zu wiederholen (*noch einmal machen*).
 - Sie können die Blätter mit **Wasser** mit 1 Tropfen **Spülmittel** besprühen. Viele Schädlinge mögen das nicht.
 - Sie können die Blätter mit Wasser mit wenigen Tropfen von bestimmten **Ölen** aus Pflanzen besprühen. Auch das mögen viele Schädlinge nicht. Solche Öle können Sie zum Beispiel in Online-Shops kaufen.

Picknick, Feiern und Feste



- Schnell vergessen wir die **Umwelt**:
 - Wenn wir ein **Picknick** machen.
 - Wenn wir **grillen**.
 - Wenn wir **feiern** oder **Feste** machen.
 - In der **Weihnachtszeit** und zu **Silvester**.
- Aber: Bei diesen schönen Aktivitäten (*was Sie machen*) können wir besonders viel für die Umwelt tun.



Picknick und Grillen



- Wir machen gerne Picknick und grillen draußen. Alles, was wir dabei machen, **beeinflusst** (*wirkt*) sofort die **Umwelt**:
 - Das Feuer, das wir machen.
 - Den Müll, den wir liegen lassen.
 - Den Lärm, den wir machen.
 - Die Abgase, die wir machen.



Picknick und Grillen kann gefährlich sein



- Machen Sie **kein Picknick im Wald** oder auf Wiesen, wo es Ihnen gefällt (*Sie es schön finden*). Das ist verboten.
- Machen Sie nur ein Picknick, **wo es erlaubt** ist. Auch in Ihrer Umgebung, gibt es öffentliche (*die jeder benutzen darf*) **Picknickplätze**.
- **Grillen** dürfen Sie **in Ihrem Garten** und **an** besonderen **Grillplätzen**. Grillen Sie nur dort.
- Grillen Sie nur, wenn **keine Waldbrandgefahr** (*Gefahr, dass es schnell ein Feuer im Wald gibt*) besteht (*ist*). Grillen ist verboten, wenn es lange trocken war (*nicht geregnet hat*).
- Ein **Picknick** oder **Grillen** kann die **Ursache** (*Grund*) für große **Feuer** im Garten, im Park oder im Wald sein.



Tipp





- Beim Grillen können **Funken** (*kleine brennende Teilchen*) vom Grillfeuer wegfliegen.
Diese Funken können trockenes Gras oder andere trockene Pflanzen anzünden (*brennen lassen*).
Deshalb darf um den Grill oder um die Grillstelle herum nichts stehen, was brennen kann.
- **Löschen** (*ausmachen*) Sie das **Grillfeuer** gut, bevor Sie weggehen.
Das Feuer muss komplett (*ganz*) aus sein.
- Am besten kippen (*drauf machen*) Sie **Sand** über die Glut (*heiße Reste vom Feuer*).
Sonst kann die Glut noch nach Stunden wieder anfangen zu brennen.
Das kann zu einem großen Feuer werden.
- Achtung:
Glasflaschen oder **Glasscherben** (*kleine Glasstücke*) können bei starker Sonne ein **Feuer anzünden**.
Das kann sogar (*auch*) noch passieren, wenn die Glasflaschen oder die Glasscherben schon lange Zeit im Garten, im Park oder im Wald liegen.
- Lassen Sie deshalb keine Glasflaschen und Glasscherben im Wald und auf der Wiese liegen.



Müll beim Picknick und Grillen



- Sie **stört** sicher auch der **Müll**:
 - Wenn Sie sich auf ein Picknick oder das Grillen freuen.
 - Und der Picknickplatz voll von Müll und Scherben ist.



- Tiere fressen den herum liegenden Müll und werden krank.
Tiere können sich auch am Müll verletzen.
Ratten laufen auf dem Picknickplatz herum,
weil Sie im Müll nach Nahrung suchen.
- **Nehmen Sie alles wieder mit nach Hause**, was Sie zum Picknick und zum Grillplatz mitgebracht haben. Auch Ihren Müll. **Tipp**
- **Trennen Sie den Müll** von Ihrem Picknick.
Entsorgen Sie den Müll richtig.

- Benutzen Sie **kein Einweg-Geschirr** für Ihr Picknick oder das Grillen. **Tipp**
- Picknick-Geschirr oder normales **Geschirr** halten lange.
Und: Sie haben solches Geschirr immer zuhause.
Sie brauchen es nur wie sonst auch zu spülen.
Das spart Müll und ist billiger, als Einweg-Geschirr zu kaufen.
- Ein **Einweg-Grill** ist sehr schlecht für die Umwelt.
Einen Einweg-Grill zu produzieren, braucht viel Energie und Material.
Aus einem Einweg-Grill wird nach dem 1 Mal Benutzen sofort Müll.

Umweltfreundlich und gesund grillen



- Benutzen Sie möglichst nur **umweltfreundliche Grillkohle** aus europäischen Laubwäldern (*Wald aus Bäumen mit Blättern*). **Tipp**
- Diese Grillkohle erkennen Sie an besonderen **Siegeln (Zeichen)**:
 - **FSC**,
 - **PEFC**,
 - **Naturland**.





- Andere Grillkohle kommt oft aus illegaler (*gegen das Gesetz*) Abholzung (*Bäume abschlagen / abschneiden*).
 - Benutzen Sie möglichst **natürliche Anzünder**.
Zum Beispiel aus Holz mit Wachs.
Diese Anzünder haben das Siegel FSC.
 - **Chemische Anzünder** sind oft **giftig**.
 - Zeitungspapier oder andere Sachen können auch Gifte beim Verbrennen abgeben (*in die Luft geben*).
 - Achtung!
Gießen Sie **keine brennbaren** (*kann brennen*) **Flüssigkeiten** in das Feuer.
Zum Beispiel:
 - Benzin
 - oder Spiritus.Sie können sich **schwer** (*sehr stark*) **verbrennen**.
-
- Fangen Sie erst mit dem Grillen von Gemüse oder Fleisch an, wenn der Anzünder ganz abgebrannt (*weggebrannt*) ist.
 - Benutzen Sie möglichst **keine Aluminiumfolie** und **keine Grillschalen** aus dicker Aluminiumfolie:
 - Das gibt viel **Müll**.
 - Für die Herstellung wird **viel Energie** und **viel Material** gebraucht.
 - Aluminiumfolie ist **nicht gut für Ihre Gesundheit**.
 - Sie können **umweltfreundlicher** grillen.
Legen Sie die Sachen zum Grillen:
 - **Auf einen sauberen Rost** (*Gitter aus Metall*).
 - **In einen Grillkorb** aus Metall.
 - **In eine Pfanne**, die ganz aus Metall ist.





- Beim Grillen können **schädliche** Stoffe entstehen (*sich bilden*).
- Achten Sie beim Grillen auf Ihre Gesundheit:
 - Grillen Sie **kein Fleisch**, das **gepökelt** (*in Salz eingelegt*) ist.
 - Lassen Sie **nichts** auf dem Grill **schwarz** werden.
 - Es sollte kein Öl und **keine Marinade** (*aus Essig und Öl mit Gewürzen*) vom Fleisch in die Glut tropfen.
 - Es sollte **kein Bier** in die Glut tropfen.



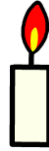
- Beim Grillen essen wir sehr **viel Fleisch**.
Viel Fleisch zu essen, ist nicht gut für die Gesundheit und für die Umwelt.
Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 73.



- Gegrilltes Gemüse schmeckt sehr lecker.
Sie können viele verschiedene **Gemüse grillen**.
- Im Internet finden Sie viele tolle Rezepte für gegrilltes Gemüse.
Geben Sie in Ihre Suche ein „Gemüse grillen“.
- Machen Sie für Ihr Grillen **Salate**, die satt (*den Hunger weg*) machen.
Zum Beispiel mit:
 - Kartoffeln,
 - Nudeln,
 - Reis,
 - Bulgur,
 - Quinoa
 - und Gemüse.Das ist gesünder, billiger und besser für die Umwelt als viel Fleisch.
Und es schmeckt sehr gut.



Feiern und Feste



- **Feiern** und **Feste** sind schön.
Aber: Feiern und Feste machen viel Arbeit.
Deshalb kaufen wir für Feiern und Feste oft **Einweg-Geschirr**.
Dabei vergessen wir, dass es dann viel **Müll** gibt.
- Wir wollen, dass alles schön aussieht.
Deshalb dekorieren wir oft schön mit neu gekauften **Dekorationen**.
Diese Dekorationen werfen wir nach der Feier in den **Müll**.
- Wir wollen unseren Gästen gutes **Essen** und eine Auswahl (*zum Aussuchen*) von **Getränken** anbieten.
Deshalb haben wir oft viel Essen und Getränke nach Feiern und Festen übrig.
Vieles davon tun wir in den **Müll**.
Weil wir nicht wissen, was wir nach der Feier damit machen sollen.
- Aber: Mit guter **Planung** können wir **umweltfreundlich feiern**.



Umweltfreundliche Ausstattung für Ihre Feier



- **Ausstattung** ist das, was Sie in einer Situation brauchen.
Für eine Feier oder ein Fest brauchen Sie zum Beispiel:
 - Tische und Stühle,
 - Schirme und Zelte,
 - Geschirr, Gläser und Besteck,
 - Kannen,
 - Tischdecken,
 - Dekorationen.



Tipp

- Normales Geschirr und Besteck sind besser als Einmal-Geschirr und Einmal-Besteck.
- Einmal-Geschirr und Einmal-Besteck sehen nicht so schön aus. Und sie sind **nicht umweltfreundlich**:
 - Für die Produktion von Einmal-Geschirr und Einmal-Besteck **braucht** man viel **Energie** und viel **Material**.
 - Einmal-Geschirr und Einmal-Besteck wird **schnell zu viel Müll**.
- Wenn Sie einen Raum für Ihre Feier mieten: Fragen Sie, ob **Geschirr, Gläser** und **Besteck** in dem Raum sind. Zählen Sie, ob das reicht oder ob Sie mehr brauchen.
- Sie können die **Ausstattung** für eine Feier bei besonderen Firmen für eine Gebühr **leihen**.
- Sie können sich für kleinere Feiern zuhause vielleicht Geschirr, Gläser und Besteck bei Freunden oder Nachbarn ausleihen.
- Vielleicht können Sie auch Stühle oder ein Zelt bei jemandem ausleihen.
- Zu vielen Feiern und Festen passt gut **Fingerfood** (*Essen, das man mit den Fingern nehmen kann*). Wenn Sie Fingerfood anbieten, brauchen Sie weniger zu spülen.
- Bei Feiern **helfen** die **Gäste** gerne:
 - Beim Aufräumen.
 - Beim Wegräumen von Essen.
 - Beim Hinstellen von Kuchen.
 - Beim Spülen von Gläsern.
 - Beim Einräumen und Ausräumen von der Spülmaschine.Niemand (*keiner*) kann den ganzen Tag sitzen und essen. Und: Beim Helfen gibt es oft gute Gespräche.



- Benutzen Sie möglichst keine **Tischdecken** aus Papier.
Normale Tischdecken sind besser für die Umwelt und sehen schöner aus.
- Tischdecken können Sie **ausleihen**:
 - Bei Firmen.
 - Bei der Familie oder Freunden.

Tipp

Umweltfreundliche Dekorationen für Feiern und Feste



- Wir alle mögen **Luftballons** gerne.
Aber: Luftballons sind **nicht umweltfreundlich**.
Deshalb dekorieren Sie möglichst ohne Luftballons.
- Benutzen Sie möglichst **keine Dekorationen**, die nach der Feier sofort zu Müll werden.
- Sammeln Sie vor der Feier leere **Gläser** und **dekorieren** Sie die Gläser. Zum Beispiel:
 - Mit Blumen aus Ihrem Garten.
 - Mit anderen kleinen Sachen, die Sie schon haben.
 - Oder mit Fotos, die zur Feier passen.

Tipp

Diese dekorierten Gläser können Sie am Ende von der Feier Ihren Gästen als Erinnerung schenken.

- Es gibt viele Ideen für **umweltfreundliche Dekorationen** im Internet.
Geben Sie in Ihre Suche ein:
 - „nachhaltige Dekoration“
 - und den Grund für die Feier, zum Beispiel:
 - Hochzeit,
 - Geburtstag,
 - Kindergeburtstag.



- **Fackeln** und die meisten **Kerzen** sind **nicht umweltfreundlich**.

Tipp

Das ist besser: Wenige Kerzen aus umweltfreundlicher Produktion (*Herstellung*).

- Benutzen Sie möglichst **keine Wunderkerzen**. Mehr Informationen zu Wunderkerzen finden Sie auf Seite 289.
- Benutzen Sie möglichst **keine Heizstrahler** (*elektrische Heizung*), wenn Sie draußen feiern. Heizstrahler verbrauchen viel Energie und wärmen nur wenig. Geben Sie Ihren Gästen **Decken**. Decken wärmen besser und sind umweltfreundlicher. Auch wenn Sie die Decken nach der Feier waschen müssen.

Die Einladungen für eine umweltfreundliche Feier



- Vielleicht können Sie die **Einladungen** mit einer **E-Mail** verschicken. Das spart Papier.

Tipp

- Wenn Sie lieber die Einladung auf Papier verschicken wollen: Nehmen Sie **Recycling-Papier** (*neues Papier, das aus altem Papier gemacht ist*) zum Schreiben. Und nehmen Sie Umschläge aus Recycling-Papier.
- Damit Ihre Gäste **umweltfreundlich zu Ihrer Feier** kommen können, schreiben Sie in die Einladung:
 - Den genauen **Weg** zu Ihrer Feier, damit jeder Gast den Weg leicht finden kann.
 - Wie Ihre Gäste mit **öffentlichen Verkehrsmitteln** zu Ihrer Feier kommen können,
 - Dass wahrscheinlich nicht genug **Parkplätze** da sind, wenn nur 1 oder 2 Personen in einem Auto kommen.



- Viele Gäste wollen ein **Geschenk** zu Ihrer Feier **mitbringen**.
 - Oft bekommen Sie Geschenke, die Sie **nicht brauchen** und nicht benutzen wollen.
Manchmal wissen Sie nicht, was Sie mit so einem Geschenk machen können.
Manche Geschenke werfen Sie dann **in den Müll**.
 - Das ist besser:
Schreiben Sie **in die Einladung**:
 - Ob Sie **Geschenke** haben möchten oder nicht.
 - Was Sie sich **wünschen**.
 - Ob Sie lieber (*besser*) **Geld** für eine teure Sache haben möchten, zum Beispiel für eine Reise.
 - Ob Ihre Gäste eine **Spende** für einen guten Zweck (*soziale Sache*) machen sollen.
 - Mehr Informationen zu Geschenken finden Sie ab Seite 289.
-
- Schreiben Sie in Ihre Einladung, ob die **Gäste** Essen oder Getränke **mitbringen** sollen.
Besprechen Sie mit jedem Gast:
 - Was er genau mitbringt.
 - Und dass er nicht mehr mitbringen soll.
 - Bitten Sie Ihre Gäste in der **Einladung** um eine Zusage (*ja sagen*) oder eine Absage (*nein sagen*).
Dann können Sie planen, wie viel Essen sie ungefähr brauchen.
 - Für eine **genaue Planung** vom Essen können Sie 1 Woche vor der Feier noch einmal fragen, ob die angemeldeten Gäste wirklich (*ist es richtig?*) kommen.

Tipp

Tipp



- Sie können auch in die Einladung schreiben, dass Ihre Gäste **Dosen** und eine **Kühltasche** zum Mitnehmen von Resten vom Essen mitbringen können.



Umweltfreundlich essen und trinken

- Sie können das meiste **Essen** von Ihrer Feier **verbrauchen**, auch wenn Essen übrig bleibt (*es Reste gibt*).
- Aus hygienischen Gründen sollten Sie nur das Essen verbrauchen oder verteilen, das noch nicht auf dem Teller von einer Person war.
- Sammeln Sie leere **Dosen von Lebensmitteln**, zum Beispiel von Eis.
- In diese Dosen können Sie **Reste vom Essen** tun und Ihren Gästen schenken.
Dann können Sie viel vom Essen am Ende der Feier **verteilen**.
- Wenn Sie um die Dosen **Zeitungspapier** wickeln, wird das Essen auf der Rückfahrt von Ihren Gäste nicht warm und bleibt frisch.
- Wenn eine Firma das Essen bringt oder Sie in einem **Restaurant** feiern:
Besprechen vor der Feier:
 - Dass Sie die **Reste vom Essen** haben wollen.
 - Dass nur die Reste auf Tellern von Personen in den Müll kommen sollen.
- Machen Sie vor der Feier genug **Platz in Ihrem Gefrierschrank**.
- Sie können auch vor der Feier Ihre **Nachbarn** fragen:
 - Ob sie vielleicht Reste von Ihrem Essen haben möchten.
 - Und was sie davon gerne essen würden.





➤ **Umweltfreundlich ist Essen:**

- Von guter Qualität (*wie etwas gemacht ist*).
- Möglichst regional (*Lebensmittel aus Ihrer Nähe*).
- Möglichst saisonal (*passend zur Jahreszeit*).
- Möglichst mehr Gemüse, Salate und Obst als Fleisch.
- Möglichst viel Kuchen mit Obst.
- Möglichst wenig Kuchen mit Sahne.



➤ **Umweltfreundlich sind Getränke:**

- In Mehrweg-Flaschen (*Flaschen, die oft benutzt werden*).
- Aus Ihrer Region.



➤ Viele Gäste trinken gerne **Leitungswasser**.

Leitungswasser zu trinken, ist **umweltfreundlich** und billig.

Sie brauchen nur leere Kannen oder leere Flaschen, in die Sie das Leitungswasser füllen (*tun*).

Mehr Informationen zu Leitungswasser finden Sie auf Seite 72.



➤ Getränke können Sie bei vielen Händlern „**auf Kommission**“ **kaufen**.

Das heißt: Nach der Feier geben Sie die Getränke-Kisten zurück, die nicht angefangen sind (*es ist noch nichts aus der Kiste getrunken*).

Sie bezahlen nur die Getränke-Kisten, die sie verbraucht und angefangen haben.

➤ Das ist vielleicht auf eine Flasche gerechnet etwas teurer als ganz billige Getränke.

Aber insgesamt (*alles gerechnet*) wird es für Sie wahrscheinlich **billiger** sein.

Denn meistens bleiben viele Getränke übrig.

Und Sie wissen nicht, wie Sie die Getränke alle verbrauchen sollen.

➤ Getränke weg zu gießen, ist teuer und nicht umweltfreundlich.



Besondere Festtage



- An Geburtstagen, Ostern, Weihnachten und anderen **Festtagen** (*Tagen, an denen man feiert*) entsteht **viel Müll**
 - durch Dekorationen,
 - durch Reste vom Essen,
 - durch Verpackungen,
 - durch Geschenke, die man nicht benutzen möchte.
- Das ist ähnlich wie bei anderen Feiern oder Festen. Mehr Informationen dazu finden Sie ab Seite 276. Mehr Informationen zu Geschenken finden Sie ab Seite 289.
- Aber: Es geht auch umweltfreundlich an Festtagen.

Umweltfreundliche Dekorationen



- **Adventskränze** bestehen aus verschiedenen Materialien. Um diese Materialien richtig zu entsorgen, müssen Sie den Adventskranz auseinander bauen. Das ist manchmal nicht so einfach.
- Vielleicht kennen Sie jemanden, der mit Ihnen einen **Adventskranz selber binden** (*machen*) kann. Dann können Sie lernen einen Adventskranz **aus Naturmaterial** (*Sachen aus der Natur*) zu binden.
- Oder Sie **dekorierten selber** auf einem großen Kuchenteller. Zum Beispiel mit:
 - Kerzen,
 - grünen Tannenzweigen (*Zweige mit grünen Nadeln*),
 - Ästen,
 - kleinen Formen zum Backen von Plätzchen,
 - kleinen Figuren, die Sie haben.

Tipp



- Benutzen Sie möglichst **Kerzen** aus Bienenwachs.
Oder: Sie machen Kerzen selber aus Resten von alten Kerzen.
Das geht einfach.
Hierfür finden Sie viele Anleitungen im Internet.
Geben Sie in Ihre Suche ein: „Kerzen aus Wachsresten gießen“.

- **Dekorationen** und **Adventskalender** können Sie leicht aus Resten **selber machen**.
Dafür gibt es im Internet viele Anleitungen.
Geben Sie in Ihre Suche ein:

Tipp

- „nachhaltig“
- und das Wort für das, was Sie machen wollen.
- **Füllen Sie Adventskalender:**
 - Mit Sachen, mit denen Ihre Kinder länger spielen.
Zum Beispiel:
 - Mit Teilen von einem größeren Puzzle.
 - Mit einen Bausatz (*Teile zum Bauen*) für eine größere Sache.
 - Mit Rezepten für Erwachsene.
 - Mit kleinen Gedichten für Erwachsene.

- Vielleicht haben Sie noch **alte Dekorationen**, die Sie lange nicht benutzt haben.
Wenn Sie diese Dekorationen aufhängen:
Sie und Ihre Kinder werden Spaß haben,
sich an frühere Feste zu erinnern.

Tipp

- Vielleicht finden Sie auf einem **Flohmarkt** oder bei älteren Personen in Ihrer Familie alten Weihnachtsbaumschmuck, der lange nicht benutzt wurde.
Alte Dekorationen sind heute wieder modern.
- **Lametta** (*silberne Fäden zum Schmücken von Weihnachtsbäumen*) ist **nicht umweltfreundlich**.





- Die Herstellung von Lametta braucht viel Energie und Material.
- Es ist auch **schwierig**, Lametta wieder vom Weihnachtsbaum **abzunehmen** (*weg zu machen*). Oft bleibt noch Lametta hängen und kommt mit dem Weihnachtsbaum in die Kompostieranlage (*wo Biomüll zu Erde wird*). Das Lametta verschmutzt (*macht schmutzig*) die Erde der Kompostieranlage.
- Sie können auch **umweltfreundliche Dekorationen kaufen**. Oft finden Sie umweltfreundliche Dekorationen bei Öko-Online-Shops.



Umweltfreundliche Weihnachtsbäume



- Überlegen Sie:
 - Brauche ich einen Weihnachtsbaum (*Baum mit grünen Nadeln*)?
Oder kann ich **etwas anderes** zu Weihnachten **dekorierten**?
 - Möchte ich einen Weihnachtsbaum **im Blumentopf**, der in meinem Garten oder auf meinem Balkon weiter wachsen kann?
 - Möchte ich einen ganz **normalen Weihnachtsbaum** haben?
 - Nehme ich einen **künstlichen Weihnachtsbaum**?
- Sie können auch etwas **Anderes weihnachtlich dekorieren**, zum Beispiel
 - eine Zimmertanne (*eine Zimmerpflanze mit grünen Nadeln*),
 - eine andere Pflanze,
 - eine Leiter aus Holz,
 - Äste von draußen.



Tipp





- Es gibt viele **Weihnachtsbäume in Blumentöpfen**. Die meisten Weihnachtsbäume in Blumentöpfen können nicht weiter wachsen. Ihre Wurzeln sind zu klein. Weil die Bäume erst kurz vor Weihnachten ausgegraben und in Blumentöpfe gepflanzt wurden.



- Wenn Ihr Weihnachtsbaum draußen weiter wachsen soll:



- Kaufen Sie einen speziellen **Weihnachtsbaum**, der **schon lange in** seinem **Topf** gewachsen ist. Das steht meistens auf einem Etikett (*Zettel*) an diesen Weihnachtsbäumen.
- So einen Weihnachtsbaum können Sie nach Weihnachten **nach draußen** stellen und im nächsten Jahr wieder in die Wohnung holen. Aber:
 - Sie dürfen den Weihnachtsbaum nicht aus großer Kälte in das warme Zimmer holen.
 - Und Sie dürfen den Weihnachtsbaum nicht bei großer Kälte wieder nach draußen stellen. Sonst geht Ihr Weihnachtsbaum ein (*kaputt*).
- Wenn es draußen **nicht friert** (*über 0°C / Grad ist*), können Sie den Weihnachtsbaum nach **drinnen** holen **oder** nach **draußen** stellen.
- Sie können mit Ihrem Weihnachtsbaum auch eine kleine **Überraschung** erleben. Nach ein paar Tagen im warmen Zimmer erwacht (*wacht auf*) vielleicht Leben in dem Blumentopf:
 - Ein Marienkäfer krabbelt auf Ihrem Baum herum.
 - Ein Schmetterling flattert durch Ihr Wohnzimmer.
 - Ameisen finden den Weg zu Ihren Weihnachtspätzchen.



- **Weihnachtsbäume** werden:
 - Oft mit **Pestiziden** (*Gifte gegen schädliche Insekten*) behandelt.
 - In anderen Ländern **billig** wachsen gelassen.
- **Kaufen** Sie lieber:
 - Weihnachtsbäume aus Ihrer Region (*Nähe*).
 - **Faire** (*mit guten Bedingungen für die Arbeiter*) **Weihnachtsbäume.**
 - Oder **Bio-Weihnachtsbäume.**
- Im Internet finden Sie Händler von fairen Weihnachtsbäumen und Bio-Weihnachtsbäumen.
Geben Sie in Ihre Suche ein
 - „faire Weihnachtsbäume“ oder „Bio-Weihnachtsbäume“
 - und den Namen Ihrer Stadt.



- **Künstliche Weihnachtsbäume** sind **nicht umweltfreundlich.**
- Wenn Sie einen künstlichen Weihnachtsbaum nehmen wollen:
 - Benutzen Sie den künstlichen Weihnachtsbaum **möglichst lange.**
 - Vielleicht können Sie einen künstlichen Weihnachtsbaum „**second-hand**“ (*gebraucht*) kaufen.
 - Wenn Sie den künstlichen Weihnachtsbaum nicht mehr benutzen wollen:
 - **Verkaufen** Sie den künstlichen Weihnachtsbaum.
 - Oder **verschenken** Sie den künstlichen Weihnachtsbaum an jemanden, der ihn benutzen möchte.





- Sparen Sie Energie bei der **Weihnachtsbeleuchtung**.
 - Machen Sie die Weihnachtsbeleuchtung **nur an**, wenn Sie die Beleuchtung sehen.
 - Benutzen Sie **LED-Beleuchtung**.
LED-Beleuchtung braucht nur wenig Energie.
- Wenn Sie Kerzen benutzen, nehmen Sie **umweltfreundliche Kerzen**, zum Beispiel aus Bienenwachs.

Tipp

Silvester



- **Silvester** machen wir ein großes **Feuerwerk**.
Aber: Das Feuerwerk **schadet** der Umwelt, unseren Tieren und auch uns:
 - Das Feuerwerk produziert viel **Feinstaub** und viele **schädliche Gase**.
Die Luft wird deshalb schlecht.
 - Das Feuerwerk ist **laut**.
Das macht Tieren in der Natur und unseren Haustieren große Angst.
 - Feuerwerk wird meist **nicht fair hergestellt**.
Die Arbeiter machen eine gefährliche Arbeit unter schlechten Bedingungen.
Und: Die Arbeiter verdienen wenig Geld.



- Überlegen Sie:
 - Kann ich vielleicht **weniger Feuerwerk** machen?
 - Geht es vielleicht auch **ohne Feuerwerk**?



- Bleiben Sie **sicher**:
 - Kaufen Sie nur **zertifiziertes Feuerwerk** mit einer **deutschen Anleitung**.
 - Kaufen Sie **keine Billigprodukte**. Zum Beispiel:
 - aus Osteuropa,
 - über das Internet.





Tipp

- Zünden Sie lieber (*besser*) **keine Wunderkerzen** an. Wunderkerzen sind nicht umweltfreundlich.
- Und: Wunderkerzen sind auch **gefährlich**. Die Funken von Wunderkerzen können:
 - Sie und Ihre Gäste **verletzen**.
 - Ein **Feuer** anzünden.

Geschenke und Umwelt



- Das richtige Geschenk für jemanden zu finden, ist oft schwer.
- Sie denken vielleicht: Ein **umweltfreundliches Geschenk** zu finden, ist noch schwerer.
- Wir sagen: Wenn wir **bewusst** (*mit Nachdenken*) schenken, finden wir meistens ein passendes und umweltfreundliches Geschenk.

Das passende, umweltfreundliche Geschenk finden



- Wir sagen oft: „Ich brauche noch ein Geschenk“
 - zum Geburtstag,
 - für eine Feier,
 - zu Weihnachten.Dann kaufen wir schnell etwas.
Ist das gut?





Tipp

- Vielleicht ist es besser, anders zu denken?
Zum Beispiel: Ihre Freundin hat Geburtstag.
 - Über welches Geschenk **freut** sie sich?
 - Was **gefällt** ihr (*findet sie gut*)?
 - Hat sie von einem **Wunsch** erzählt?
 - Isst sie etwas **besonders gerne**?
 - Kann ich etwas ganz Persönliches (*nur für diese Person*) für meine Freundin selber machen?
Zum Beispiel etwas:
 - backen,
 - kochen,
 - basteln,
 - oder nähen?
 - **Liest** sie gerne?
 - Kann ich etwas mit ihr **zusammen machen**, was sie nicht alleine macht?
 - Wenn Sie so überlegen, finden Sie meistens ein **passendes Geschenk** für Ihre Freunde, gute Bekannte und Ihre Familie.
 - Ein Geschenk **von guter Qualität**, macht lange Freude und wird **lange benutzt**.
 - Ein Geschenk, das lange benutzt wird, ist meistens auch **umweltfreundlich**.
-



- Manchmal ist es gut, **Geld oder** einen **Gutschein** zu verschenken.
Zum Beispiel:
 - Wenn jemand sich etwas Teures kaufen will.
 - Wenn jemand eine große Reise machen will.
 - Wenn Sie mit jemandem zusammen etwas machen wollen.
 - Wenn Sie das Geschenk noch nicht fertig machen konnten.
 - Wenn Sie das Geschenk noch nicht kaufen konnten.
 - Wenn Sie nicht genau wissen, welches Buch jemand lesen möchte.
- Wenn Sie Geld oder einen Gutschein schenken, können Sie:
 - Das Geld oder den Gutschein **schön verpacken**.
 - Oder etwas aus dem Geld **basteln**.
- Dann wird aus Gutscheinen oder aus dem Geld auch ein ganz **persönliches Geschenk**.
- Im Internet finden Sie viele Anleitungen für Geld-Geschenke. Geben Sie in Ihre Suche ein „Geld Geschenke basteln“.
- Wenn Sie ein Geschenk von einem **Geschenke-Tisch** (*auf einem Tisch in einem Geschäft stehen Sachen, die sich ein Brautpaar oder eine Person ausgesucht hat*) kaufen, können Sie das Geschenk durch eine **schöne Verpackung** persönlich machen.
Mehr Informationen zu umweltfreundlichem Verpacken finden Sie auf der nächsten Seite.

Tip



➤ **Umweltfreundliche Geschenke für Kinder:**

- Sind aus umweltfreundlichem Material.
- Sind aus umweltfreundlicher und fairer Produktion.
- Haben ein Sicherheitszeichen.
- Sind von guter Qualität.
- Können lange von Kindern benutzt werden.
- Brauchen keine Batterien.



➤ Kinder haben viele Wünsche.

Aber: Es ist wichtig, **nicht jeden Wunsch** von Kindern zu erfüllen (*alles zu schenken, was sie wollen*).

Kinder müssen lernen, dass man im Leben nicht alles haben kann.



➤ Erfüllen Sie möglichst die Wünsche von Ihren Kindern **nicht:**

- Wenn Sie denken, dass Ihr Kind das Geschenk nicht lange benutzen wird.
- Wenn das Geschenk nicht umweltfreundlich ist.
- Wenn Ihr Kind nur etwas haben will, weil andere Kinder es haben.



Geschenke schön und umweltfreundlich verpacken

➤ **Verpackungen** von Geschenken werden oft schnell aufgerissen (*kaputt gerissen*) und kommen sofort in den **Müll**.

➤ Sie können ein Geschenk **umweltfreundlich** und schön **verpacken**.

Das ist einfach.

➤ Wenn Sie ein Geschenk **in Papier** verpacken wollen:

- Können Sie dafür alte **Notenblätter** oder **Kalenderblätter** nehmen.

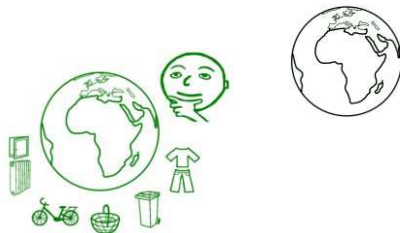




- Können Sie dafür schon einmal **gebrauchtes**, aber noch schönes **Geschenkpapier** nehmen.
- Können Sie dafür **gebrauchte**, schöne **Tüten** nehmen.
- Können Sie dafür gebrauchtes, von Ihnen **verschönertes** (*schöner gemachtes*) **Packpapier** oder **Papiertüten** nehmen.
- Geschenke können Sie auch **anders verpacken**. Tipp
Zum Beispiel:
 - in **Stoffreste**,
 - in **Stofftaschen**,
 - in **Geschirrtücher** oder **Tischdecken**,
 - in schöne **Kartons** oder **Schachteln** (*kleine Kartons*),
 - in **Gläser**.
- Zum **Zubinden** von der Verpackung können Sie:
 - **Umweltfreundlichen Klebfilm** oder Masking-Tape benutzen.
 - **Bänder** aus Baumwolle oder aus Leinen nehmen.
 - **Gebrauchte Geschenkbänder** und gebrauchte Schleifen nehmen.
 - **Wollreste**, aus denen Sie bunte Bänder flechten (*einen Zopf machen*) oder häkeln (*etwas aus Wolle mit einer Nadel machen*).

- Vielleicht verschenken Sie Ihr Geschenk auch **ohne Verpackung**. Tipp
- Sie können zum Beispiel ein **schönes Band** um das Geschenk machen.
Dann können Sie daran etwas fest machen.
Zum Beispiel:
 - **Blumen** aus Ihrem Garten.
 - Anderes **Naturmaterial**.
 - Einen **Brief** mit schönen Worten oder mit einem Gedicht.

Aktiv für den Umweltschutz




- Sie wissen nicht:
 - **Wie** Sie für den Umweltschutz **aktiv** werden können.
 - **Wo** Sie **anfangen** können.
- Wenn Sie sich noch nicht für den Umweltschutz interessiert haben:
 - Denken Sie nicht lange nach.
Fangen Sie sofort **mit** einem von unseren **Tipps an**.
 - Nehmen Sie einen Tipp, der gut zu Ihnen passt.
 - Wie Sie den passenden Tipp finden, können Sie auf Seite 8 lesen.
 - Sie werden sehen:
 - Es ist ganz **leicht**.
 - Es macht **Spaß**.
 - Sie **sparen Geld**.
 - Sie haben ein **gutes Gefühl**.
 - Und: Sie werden sicher bald die nächsten Tipps ausprobieren (*testen*).
- Wenn Sie sich schon gut mit dem Umweltschutz auskennen und vieles machen:
Vielleicht finden Sie **neue Tipps**, die für Sie interessant sind.
Und: Vielleicht erzählen Sie dann auch anderen von unseren Tipps.

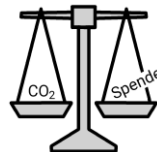





Ihr persönlicher CO₂-Fußabdruck

- Ihr **CO₂-Fußabdruck** zeigt, wie viel CO₂ Sie durch Ihr Leben produzieren (*machen*). Ihren CO₂-Fußabdruck können Sie **berechnen**. 
- **CO₂** ist ein Gas, das viel zur **Klimaerwärmung** (*zum Wärmer-werden*) beiträgt (*dazu tut*).
- CO₂ **entsteht** zum Beispiel
 - bei der Produktion von normalem **Strom**,
 - beim **Heizen**,
 - bei der Produktion von **Lebensmitteln**,
 - bei der Produktion von **vielen** anderen **Produkten**,
 - bei der Benutzung von den meisten **Verkehrsmitteln**.
- Wenn Sie Ihren **CO₂-Fußabdruck** berechnen, sehen Sie:
 - **Wie viel CO₂** Sie insgesamt (*alles zusammen*) produzieren.
 - Wo Sie **am meisten CO₂ sparen** können.
- Sie können auf mehreren Internetseiten Ihren CO₂-Fußabdruck Berechnen.
Zum Beispiel beim Umwelt-Bundesamt:
https://uba.co2-rechner.de/de_DE/

Kompensieren von CO₂



- **Klimaneutral** zu leben, heißt:
So wenig CO₂ zu produzieren, dass sich die Erde durch unser Leben nicht weiter erwärmt (*wärmer wird*). 
- Klimaneutral zu leben, ist schwer.





- In Deutschland produzieren wir ungefähr 5 bis 6 Mal mehr CO₂, als wir das für ein klimaneutrales Leben produzieren dürfen.
- Einige Menschen leben schon sehr umweltfreundlich. Sie produzieren deshalb viel weniger CO₂. Andere Menschen produzieren sehr viel mehr CO₂.
- Wir alle müssen versuchen, **weniger CO₂ zu produzieren**. Das muss jeder von uns in seinem privaten Leben tun. Das müssen auch:
 - die Fabriken,
 - die Landwirtschaft,
 - der Verkehr.
- Bei den meisten **Tipps** in unserem Buch **sparen** Sie auch **CO₂**. Wenn Sie viele von unseren Tipps umsetzen (*machen*):
 - Leben Sie umweltfreundlicher.
 - Und: Sie produzieren weniger CO₂.



-
- Sie können noch mehr tun: Sie können Ihre **CO₂-Produktion kompensieren** (*ausgleichen*).
 - Das geht über Projekte (*Aktionen*) zum Umweltschutz und Klimaschutz. Sie machen eine **Spende für diese Klimaschutz-Projekte**. Mit Ihrer Spende werden diese Klimaschutz-Projekte bezahlt.
 - Die Ziele dieser Klimaschutz-Projekte sind:
 - Die **Nutzung von Energie** möglichst gut zu machen.
 - Die Nutzung von **erneuerbaren Energien** (*aus Sonne, Wind und Wasser*) zu fördern (*größer zu machen*).
 - Die **Abholzung** (*das Absägen von Bäumen*) von Wäldern zu **verringern** (*kleiner zu machen*).
 - Neue **Bäume zu pflanzen**.





Tipp

- Wenn Sie eine Spende machen wollen:
Es gibt Firmen, die Klimaschutz-Projekte machen.
Wählen Sie Firmen und **Projekte mit dem „Gold-Standard“**.
 - Der Gold-Standard ist ein **Zertifikat** (*Zeugnis*).
Dieses Zertifikat sagt, dass die Firmen das Geld von den Spenden gut für den Umweltschutz und den Klimaschutz ausgeben.
 - Mehr Informationen zu Projekten mit dem Gold-Standard finden Sie bei der **Stiftung-Warentest**.
<https://www.test.de/CO2-Kompensation-Diese-Anbieter-tun-am-meisten-fuer-den-Klimaschutz-5282502-5282508/>
Mehr Informationen zur Stiftung Warentest finden Sie auf Seite 54.
 - **Sehr gute Klimaschutz-Projekte** finden Sie bei
 - <https://www.atmosfair.de/de/>
 - <https://klima-kollekte.de/>
 - **Gute Klimaschutz-Projekte** finden Sie bei
<http://www.primaklima.org/>
 - Besonders beim **Fliegen** produzieren wir viel CO₂.
Dann ist es auch besonders wichtig:
 - Das **CO₂** vom Flug zu **kompensieren**.
 - Und: An Klimaschutz-Projekte zu spenden.
-
- Beispiele für die Höhe von **Spenden für die CO₂-Kompensation** sind:
 - Wenn Sie von Stuttgart nach Mallorca hin und zurück **fliegen**, müssten Sie zum Kompensieren eine Spende von ungefähr 11 € machen.
 - Wenn Sie **normal leben**, müssten Sie zum Kompensieren jedes Jahr ungefähr 250 bis 300 € spenden.





- Die Spenden an Klimaschutz-Projekte können Sie **von der Steuer absetzen**:
 - In Ihre Steuererklärung schreiben Sie, wie viel Sie gespendet haben.
 - Für dieses Geld brauchen Sie keine Steuern zu bezahlen.
 - Wenn das Finanzamt danach fragt, müssen Sie einen Beleg (*Rechnung / Quittung*) für die Spende haben.

Für den Umweltschutz einsetzen



Umweltschutz ist gut !

- Wir alle können noch **mehr tun**:
 - Wir können unseren Familien und unseren Freunden zeigen, dass Umweltschutz einfach geht und gut ist.
 - Wir können in der **Kita**, in der **Schule**, bei der **Arbeit** und in der **Freizeit vorschlagen** (*sagen*):
 - Umweltfreundlich einzukaufen.
 - Müll zu vermeiden und richtig zu entsorgen.
 - Energie und Wasser zu sparen.
 - Ausflüge und Reisen umweltfreundlich zu machen.
 - Feste und Veranstaltungen umweltfreundlich zu machen.
 - Wenn Sie noch aktiver werden wollen, können Sie bei einer **Umweltschutz-Gruppe** oder einem **Umweltschutz-Verein** mitmachen.

Tipp



- Welche Umweltschutz-Gruppen oder Umweltschutz-Vereine es in Ihrer Nähe gibt, finden Sie im Internet.

Geben Sie in Ihre Suche ein:

- „Umweltschutz Verein“
- Und den Namen von Ihrer Stadt.

- Es gibt viele schöne **Umwelt-Projekte** und **Umwelt-Wettbewerbe**.



Bei solchen Projekten und Wettbewerben können Sie mitmachen:

- mit Ihren Kindern,
- mit Ihrer Kita,
- mit Ihrer Schule.

Solche Projekte und Wettbewerbe finden Sie im Internet.

Geben Sie in Ihre Suche ein:

- „Umweltschutz-Projekt Kinder“
- „Umweltschutz-Wettbewerb Kinder“

- Sie können sich an **Umfragen** (*es werden Fragen gestellt*) von Ihrer Stadt zu Umweltthemen beteiligen (*mitmachen*).



Es gibt manchmal solche Umfragen

- zum Fußgänger-Verkehr (*zu Fuß gehen*),
- zum Rad-Verkehr (*zum Fahrrad fahren*),
- zum Auto-Verkehr,
- zum Umsteigen von einem Verkehrsmittel auf ein anderes.



- Sie können sich auch mit konkreten (*genauen*) Ideen zum Umweltschutz **an Politiker** oder an **andere wichtige Personen** wenden (*schreiben*).

Tipp

Zum Beispiel:

- an den Umweltschutz-Beauftragten (*jemand, der für den Umweltschutz arbeitet*) von Ihrer Stadt,
 - an Ihren Bürgermeister,
 - an Ihre Gemeinderäte (*Politiker im Parlament von einer Stadt*),
 - an Ihre Landtagsabgeordneten (*Politiker im Parlament von einem Bundesland*),
 - an Ihre Bundestagsabgeordneten (*Politiker im Parlament von Deutschland*),
 - an die Minister für Umweltschutz.
- Sie denken vielleicht:
„Wenn ich das mache, wird nichts anders.“
 - Vielleicht stimmt das.
Vielleicht aber auch nicht.
Denn: Wenn keiner etwas macht,
ändert sich sicher nichts.
 - Aber: Wenn **viele Menschen** das Gleiche fragen
und sagen:
Dann **ändert sich** vielleicht doch **etwas**.
 - Werden Sie **aktiv!**
Die Umwelt wird es Ihnen danken (*Danke sagen*)!



Stichwortverzeichnis

Stichwort	Seite	Erklärung
Abfallwirtschaftsbetrieb	97	<i>Firma für die Müllabfuhr</i>
Abfluss reinigen	134	
Abgase	6	<i>Abfall-Gase</i>
Abwärme	18	<i>Wärme, die weg muss</i>
Abwasser	3	<i>gebrauchtes Wasser</i>
Abwasser sparen	42	
Advent / Weihnachtsdekoration	283	<i>Schmuck zum Advent und zu Weihnachten</i>
Akku	82	<i>Speicher für Strom, den man wieder neu mit Strom aufladen kann</i>
aktiv für den Umweltschutz	298	<i>etwas für den Umweltschutz tun</i>
Atmosphäre	6	<i>Hülle / Mantel aus Gas um die Erde</i>
ausleihen	55	<i>für eine Zeit benutzen, oft ohne dafür etwas zu bezahlen</i>
Auto fahren	219, 223	
Auto kaufen	227	
Auto-off-Funktion	81	<i>schaltet sich automatisch aus, wenn das Gerät nicht benutzt wird</i>
backen	121	
Balkon	259	
Batterie	82	<i>Speicher für Strom</i>
BDIH-Label	194	<i>Zeichen für geprüfte Naturkosmetik</i>
bedroht	2	<i>in Gefahr</i>
begrünen	263	<i>Pflanzen an Häusern und auf Dächern wachsen lassen</i>
beschatten	35	<i>Schatten machen</i>
Bio / biologisch	69	<i>natürlich / aus natürlichen Sachen</i>
Bio-Gas	40	<i>Gas aus Pflanzen oder aus Abfällen</i>
Bioland	69	<i>Zeichen für Bio-Lebensmittel</i>

Bio-Lebensmittel	69	<i>werden umweltfreundlich und mit einer guten Situation für die Tiere produziert</i>
Bio-Plastik	186	<i>Plastik aus Pflanzen</i>
Blauer Engel	16	<i>Zeichen für umweltfreundliche Produkte</i>
Bluedesign PRODUCT	154	<i>Zeichen für umweltfreundliche Kleidung</i>
Bodenschätze	3	<i>wertvolle Sachen in der Erde, zum Beispiel Kohle, Öl, Gas, Gold</i>
Bücher	255	
bügeln	171	
Carsharing	222	<i>mehrere Personen teilen sich ein Auto</i>
CE-Siegel	76	<i>Zeichen für ein sicheres / ungefährliches Produkt</i>
CO₂	201, 295	<i>Kohlendioxid; entsteht beim Verbrennen; vergrößert die Erwärmung der Erde</i>
CO₂-Fußabdruck	295	<i>wie viel CO₂ jemand macht</i>
Coffee-to-go	60	<i>Kaffee zum Mitnehmen</i>
Computer	20, 82	
Dekorationen	278, 283	<i>Schmuck für Zimmer und besondere Feste</i>
Demeter	69	<i>Zeichen für Bio-Lebensmittel und Bio-Produkte</i>
Desinfektionsmittel	110	<i>Mittel, die Infektionen / Krankheiten verhindern / unmöglich machen</i>
Direktvermarkter	57	<i>Bauern oder Firmen, die Ihre Produkte selber verkaufen</i>
Duftspender	112	<i>geben guten Geruch ab</i>
Dunstabzugshaube	118, 120	<i>bläst / bringt Feuchtigkeit und Gerüche vom Kochen nach draußen</i>
E-Bike	211	<i>Fahrrad mit einem Motor, der beim Treten und ohne Treten arbeitet</i>
EcoCert-Label	194	<i>Zeichen für geprüfte Naturkosmetik</i>
EcoControl-Label	194	<i>Zeichen für geprüfte Naturkosmetik</i>
Eier	70	
einkaufen	51	
Einkaufszettel	56	<i>Liste, was man braucht / einkaufen will</i>
Einmal-Produkte	102 182	<i>Produkte, die nur 1 Mal benutzt werden</i>

Einsatz für den Umweltschutz	298	<i>etwas für den Umweltschutz tun</i>
Einweg-Flasche	72	<i>Flasche, die nur einmal benutzt wird</i>
Eisregen	4	<i>Regentropfen, die schon in der Luft zu Eis frieren</i>
Elektroauto	227	<i>Auto, das elektrisch fährt</i>
Elektrogeräte	17, 79	
emissionsarm	47	<i>gibt wenige chemische Stoffe ab</i>
energetisch sanieren	48	<i>besser machen, damit man Energie spart</i>
energieeffizient	19	<i>den Strom besonders gut nutzen</i>
Energieeffizienz-Klasse	27, 80	<i>Maß, wie gut der Strom genutzt wird</i>
Energiesparlampe	27, 28	<i>eine energiesparende Lampe</i>
Energiespar-Optionen	21	<i>Möglichkeiten zum Energiesparen</i>
Energieverbrauch	13	<i>Strom, Gas, Kohle und Öl, die wir verbrauchen</i>
entkalken	104	<i>Kalk in einem Gerät weg machen</i>
entsorgen	2	<i>wegwerfen / wegtun / wegmachen</i>
Erwärmung	6	<i>wärmer werden</i>
Essen-to-go	60	<i>Essen zum Mitnehmen</i>
Essen und Trinken für die Schule	77	
Essen und Trinken für unterwegs	60, 241	
EU-Abgas-Normen	229	<i>Regeln für Auto-Abgase</i>
EU Ecolabel	154	<i>Zeichen für Baumwolle, die unter biologischen Bedingungen gewachsen ist</i>
EU-Energie-Label	80	<i>Zeichen für den Energieverbrauch von Elektrogeräten</i>
EU-Umweltzeichen / Euroblume	107, 164	<i>Zeichen für umweltfreundliche Produkte, zum Beispiel Reinigungsmittel</i>
Fahrgemeinschaft	220	<i>Personen, die zusammen in einem Auto fahren</i>
Fahrrad fahren	209	
Fair-trade-Siegel	53	<i>Zeichen für die Herstellung von Produkten unter gerechten / guten Bedingungen</i>

Fair Wear Foundation	154	<i>Zeichen für umweltfreundliche Kleidung</i>
Fast-food	60	<i>schnelles Essen</i>
Feiern	276	
fernsehen / Fernseher	20, 82	
Feste	276	
Fisch	71	
Fleisch	71	
fliegen	231	
Frei-Bio-Label	194	<i>Zeichen für geprüfte Naturkosmetik</i>
Freizeit	244	<i>Zeit, in der man nicht arbeitet</i>
Fruchtfliegen	112	<i>kleine Fliegen, zum Beispiel auf Obst</i>
FSC-Label	16	<i>Zeichen für umweltfreundliche Produkte, zum Beispiel aus Holz und aus Papier</i>
Gärtnern	259, 266	<i>Pflanzen wachsen lassen</i>
Garten	259	
Gebrauchtes kaufen	90	
Gefrierschrank	22	
gehen	20	
Gemüse	70	
Geschenke	289	
gesunde Ernährung	73	<i>gesundes Trinken und Essen</i>
Getränke	72	
Gold-Standard	297	<i>Zeichen für gute Klimaschutz-Projekte</i>
Green Cotton	153	<i>Zeichen für Baumwolle, die unter biologischen Bedingungen gewachsen ist</i>
Greenpeace-Label	71	<i>Zeichen für umweltschonenden Fischfang und Fischzucht (Fische wachsen lassen)</i>
Grillen	271	
Großpackung	90, 187	<i>Packung mit viel drin / Inhalt</i>
Halogenlampe	27	<i>Glühlampe, die viel Energie verbraucht</i>
Haushalt	99	<i>Arbeit und Personen in einer Wohnung</i>
Haushaltswaren	104	<i>Sachen für die Arbeit im Haushalt</i>
Hefe-Extrakt	69	<i>wird aus Hefe gemacht, soll die Menge vom Lebensmittel größer machen</i>
heizen	36	

Heizlüfter	26	<i>heizt die Luft</i>
Herd	120	
Hobbys	246	
Hybridauto	227	<i>Autos, die elektrisch und mit Kraftstoff fahren können</i>
Insektenspray	112	<i>Spray gegen Insekten</i>
intakt	2	<i>arbeitet / ist gut</i>
Kaffeemaschine	103	
Kita	75	<i>Kindertagesstätte</i>
Kleider-Motten	113	<i>Insekten, die Löcher in die Kleidung fressen</i>
Kleidung	148	
Kleidung einkaufen	150	
Kleidung reparieren	173	
Kleidung weggeben	179	
Klima	4	<i>beobachtetes Wetter über eine längere Zeit in einem Gebiet oder an einem Ort</i>
Klimaanlage	26, 225	<i>macht / hält eine eingestellte Temperatur in Zimmern oder in Autos</i>
Klima-Gas	40	<i>Erdgas, von dem das entstehende CO₂ durch Klimaschutz-Projekte ausgeglichen wird</i>
klimateutral	40	<i>verändert das Klima nicht</i>
Klimaschutz-Projekte	297	<i>Projekte, um das Klima zu schützen</i>
Klimawandel	4	<i>Veränderung vom Klima</i>
kochen	116	
Kochtöpfe	119	
Körperpflege	180	
Körperpflege-Produkte Inhaltsstoffe	189	<i>Sachen / Stoffe, die in Körperpflege-Produkten sind</i>
Körperpflege-Produkte, umweltfreundliche	192	
kompensieren	295	<i>ausgleichen</i>
Konservierungsstoffe	69, 191	<i>machen länger haltbar</i>
Konzentrat	90	<i>enthält / hat weniger Wasser; muss man vor dem Gebrauch mit Wasser auffüllen</i>

Kraftstoffverbrauch	229	<i>Menge an Benin , Diesel oder Autogas, die man verbraucht</i>
kreativ	250	<i>eine Idee haben und das dann machen</i>
Kühlschrank	18, 22	
Kultur	254	
Label	54	<i>Zeichen</i>
Lampe	27	
Lebensmittel	63	<i>Sachen zum Trinken und Essen</i>
Lebensmittel, Inhaltsstoffe	69	<i>Sachen / Stoffe, die in Lebensmitteln sind</i>
Lebensmittel kaufen	67	
Lebensmittel lagern	66	<i>Lebensmittel für später irgendwo hin tun</i>
Lebensmittel-Motten	113	<i>Insekten, die Lebensmittel fressen</i>
Lebensmittel-Reste	64, 281	<i>Lebensmittel, die übrig / noch da sind</i>
Lebensraum	3, 263	<i>Platz zum Leben</i>
LED-Lampe	27	<i>besonders sparsame Lampe</i>
Leitungswasser	72	<i>Trinkwasser aus der Leitung / dem Wasserhahn</i>
Leuchtstoffröhre	27	<i>energiesparende Lampe, meist lang</i>
lose	58	<i>ohne Verpackung</i>
lüften	33	<i>frische Luft in die Wohnung lassen</i>
Luftfeuchtigkeit	32	<i>Feuchtigkeit / Wasser als Gas in der Luft</i>
Meeresspiegel	5	<i>Höhe von Wasser in den Meeren</i>
Mehrweg-Flasche	72	<i>Flasche, die mehrere Male benutzt wird</i>
Mehrweg-Verpackung	59	<i>Verpackung, die mehrere Male benutzt wird</i>
mieten	55	<i>für eine Gebühr / Geld benutzen</i>
Mikroplastik	3	<i>sehr kleine Teilchen aus Plastik</i>
Mitfahrzentrale	221	<i>dort können Sie eine Fahrt mit einem privaten Auto buchen oder anbieten</i>
Mobilität	199	<i>Bewegung von Menschen und Sachen</i>
Mobilitätspunkte	215	<i>besondere Stationen zum Umsteigen von einem Verkehrsmittel auf ein anderes</i>
MSC-Label	71	<i>Zeichen für umweltschonenden Fischfang und Fischzucht (Fische wachsen lassen)</i>

Mülldeponie	87	<i>Lager für Müll</i>
Müll entsorgen	97	<i>Müll wegwerfen / wegmachen</i>
Müll vermeiden	89	<i>weniger oder keinen Müll machen</i>
Müll-Verbrennungsanlage	87	<i>großer Ofen zum Verbrennen von Müll</i>
Musik	256	
nachfüllbar	76	<i>man kann wieder etwas von dem Produkt in die normale Verpackung tun, zum Beispiel eine Flasche, eine Dose oder einen Stift</i>
Nachfüll-Packung	59, 187	<i>Packung zum Umfüllen in die normale Verpackung vom Produkt</i>
nachhaltig	89, 184	<i>wenn man etwas lange benutzen kann / etwas lange gut ist</i>
nachwachsende Rohstoffe	62	<i>Material aus Pflanzen, zum Beispiel aus Bambus</i>
NaTrue-Label	194	<i>Zeichen für geprüfte Naturkosmetik</i>
Naturland	69	<i>Zeichen für Bio-Produkte, zum Beispiel Lebensmittel und Kleidung</i>
Obst	70	
Öffentliche Verkehrsmittel / ÖPNV	216	<i>Fahrzeuge, die jeder benutzen darf, der ein Ticket hat</i>
Öko / ökologisch	28	<i>gut für die Umwelt</i>
Öko-Gas	40	<i>ist klimaneutral / verändert das Klima nicht</i>
Öko-Power-Siegel	30	<i>Zeichen für Öko-Strom, der zu fairen Bedingungen hergestellt wird</i>
Öko-Strom	29	<i>wird aus Sonne, Wind, Wasserkraft oder Biogas hergestellt</i>
Öko-Test	54	<i>prüft viele Produkte</i>
Online-Shoppen	83, 155	<i>kaufen im Internet</i>
Organic Cotton	153	<i>Zeichen für Baumwolle, die unter biologischen Bedingungen gewachsen ist</i>
Palmöl	62, 191	<i>Öl aus der Ölpalme</i>
Papier sparen	92	
Park and Ride	218	<i>Parken und Reisen</i>

Pedelec	211	<i>Fahrrad mit einem Motor, der nur beim Treten arbeitet</i>
PEFC-Label	16	<i>Zeichen für umweltfreundliche Möbel</i>
Perlator	44	<i>mischt Wasser mit Luft im Wasserhahn</i>
Pflanzen	261	
Picknick	271	
Plastik	3, 103	
putzen	132	
Qualität	53	<i>wie etwas gemacht ist</i>
Raumspray	112	<i>Spray gegen schlechten Geruch in Räumen / Zimmern</i>
recyceln / Recycling	58, 94	<i>gebrauchte Sachen noch einmal als Material benutzen</i>
Regenwald	62, 191	<i>große Bäume und viele andere Pflanzen und Tiere in feuchten, sehr warmen Gebieten</i>
regional	67	<i>kommt aus der Nähe; wird nur über kurze Wege transportiert</i>
Regrowing	267	<i>Pflanzen noch einmal wachsen lassen</i>
Reinigungsmittel	106, 137, 138	<i>Mittel zum Sauber-machen</i>
Reinigungsmittel, umweltfreundliche	109	
Reisen	234	
Reisen, umweltfreundliche	237	
Repair-Café	92	<i>Werkstatt, wo Helfer für wenig Geld oder kostenlos kaputte Sachen reparieren</i>
reparieren	92, 173	
renovieren	48	<i>in einer Wohnung Sachen neu machen</i>
Rückgabe	94	<i>alte, kaputte Elektrogeräte, Autos und besondere Sachen an das Geschäft oder den Hersteller / Firma zurück geben</i>
saisonal	67	<i>Gemüse und Obst kaufen, wenn es reif / fertig ist</i>
Sale	51	<i>besonders billige Angebote</i>

Saugroboter	132	<i>saugt Schmutz weg ohne Menschen</i>
schadstoffarm	16	<i>wenig schädlich</i>
Schädlinge	113	<i>Tiere, die Sachen fressen / kaputt machen</i>
Schiff fahren	232	
Schimmel	31	<i>sehr, sehr kleine Pilze; schwarze Flecken an Wänden</i>
Schönheitsreparaturen	46	<i>kleine Reparaturen, damit es schöner aussieht</i>
Schuhe pflegen	177	
Schule	75	
second hand	90, 156	<i>gebraucht</i>
Siegel	54	<i>Zeichen für eine bestandene Prüfung</i>
Silberfischchen	115	<i>Insekten, die nicht fliegen können</i>
Silvester	288	<i>letzter Tag im Jahr</i>
Smartphone	20	
Soja / Sojabohne	74	<i>Pflanze, die wichtiges Eiweiß enthält / hat</i>
Solarlampen	29	<i>machen Strom aus der Sonne</i>
Sonderangebote	52	<i>billige Produkte</i>
Sonnenkollektoren	49	<i>Solarzellen; machen aus Sonnenlicht Strom oder Wärme</i>
Sportausrüstung	249	<i>was man für den Sport braucht</i>
Sportkleidung	247	
Sportstudio	249	
Sportveranstaltung	250	
spülen	123	
Spülmaschine	125	
Spülmittel	123, 127	
Stabilisatoren	69	<i>halten den Geschmack oder andere Eigenschaften von Produkten lange Zeit stabil / gleich</i>
Stadtwerke	48	<i>Firma von einer Stadt, die Wasser, Strom und Gas liefert und viele andere Sachen in der Stadt macht</i>
stand by	20	<i>ist angeschaltet und kann sofort starten</i>

staubsaugen	130	<i>Schmutz weg saugen</i>
Staubsauger	131	<i>Gerät zum Saugen</i>
staubwischen	130	<i>Staub wegmachen</i>
Stiftung Warentest	54	<i>prüft viele Produkte</i>
streamen /Streaming	21, 257	<i>ansehen von Videos oder Hören von Musik, die zur gleichen Zeit aus dem Internet übertragen werden</i>
Strom sparen	19	
Terrasse	259	
Thermostat	37	<i>regelt automatisch die Temperatur</i>
Tierwohl-Label	71	<i>zeigt, wie gut ein Tier gelebt hat und wie es getötet wurde</i>
Trinkwasser	3	<i>sauberes Wasser zum Trinken</i>
Überschwemmung	4	<i>Wasser, wo sonst kein Wasser ist</i>
Umwelt	2	<i>alles um uns herum</i>
umweltfreundlich	2	<i>gut / besser für die Umwelt</i>
Umweltverschmutzung	3	<i>schmutzig / dreckig machen der Umwelt</i>
umweltverträglich	16	<i>nicht schädlich für die Umwelt</i>
unterwegs	240	<i>nicht zuhause</i>
unverarbeitet	69	<i>nicht verarbeitet, natürlich</i>
unverpackt	58	<i>ohne Verpackung</i>
Unverpackt-Laden	58	<i>Laden, in dem es alle Produkte ohne Verpackung gibt</i>
Unwetter	4	<i>starker Sturm, sehr viel Regen, oft auch mit Hagel und Gewittern</i>
upcyclen / Upcycling	95, 254	<i>aus alten Sachen etwas Besseres / Schöneres machen</i>
Urban gardening	263	<i>gärtnern in der Stadt</i>
vegan	74	<i>ohne Sachen aus Tieren</i>
Vegan-Label	194	<i>Zeichen für Produkte ohne Sachen von Tieren, zum Beispiel für Naturkosmetik</i>
vegetarisch	74	<i>ohne Fleisch, oft auch ohne Fisch</i>
Ventilator	26	<i>bewegt die Luft</i>
verarbeitet	74	<i>verändert / weiter bearbeitet</i>
Veranstaltungen	257	
Verfallsdatum	66	<i>Termin, bis zu dem ein Lebensmittel mindestens gut sein muss</i>

Vergleichsportal	30	<i>Internetseiten, die Produkte, Preise und Anbieter/Firmen vergleichen</i>
Verkehrsmittel	201	<i>Fahrzeuge</i>
Verkehrsregeln	208, 213, 226	<i>Regeln für den Straßenverkehr</i>
verkehrssicher	212	<i>sicher für den Straßenverkehr sein</i>
vermeiden	87	<i>nicht machen</i>
Verpackungen	58, 186	
verschenken	91	
verwerten	87	<i>weiter benutzen oder etwas Neues daraus machen</i>
Wärmedämmung	49	<i>Schutz gegen Kälte und Wärme</i>
Wärmepumpe	49	<i>nutzt Wärme aus der Erde zum Heizen</i>
Waldfläche	3	<i>Gebiet mit Wald</i>
Wäsche trocknen	167	
Wäschetrockner	169	
warmes Wasser sparen	39	
waschen	158	
Waschmittel	161	
Wasserbasis	77	<i>die aktiven Stoffe / Sachen sind in Wasser gelöst; Produkte „auf Wasserbasis“ sind nicht oder nur wenig gesundheitsschädlich</i>
Wasser sparen	43	
Weihnachtsbäume	285	
Weltklima	4	<i>Klima der Erde</i>
wohnen	13	
WWF-Label	71	<i>Zeichen für umweltschonenden Fischfang und Fischzucht (Fische wachsen lassen)</i>
Zigarettenkippen	98	<i>Reste von Zigaretten</i>
Zusatzstoffe	69	<i>Stoffe, die extra in ein Produktl getan werden, zum Beispiel in ein Lebensmittel</i>
Zutatenliste	69	<i>Liste mit den Sachen und Stoffen, die in einem Lebensmittel sind</i>