

ANNE WEISS & BETTINA SCHULER

YEAH!

# DAS WELTRETTER-



Schlag's einfach nach –  
clevere Tipps für dein wunderbar  
nachhaltiges Leben

mvgverlag 

**ANNE WEISS & BETTINA SCHULER**

**DAS WELTRETTER-**



**ANNE WEISS & BETTINA SCHULER**

# **DAS WELTRETTER-**



**Schlag's einfach nach - clevere Tipps für dein  
wunderbar nachhaltiges Leben**

**mvg**verlag 

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Maria Verdorfer

Umschlagabbildung: Emily Claire Völker, Shutterstock/Volha Kratkouskaya

Illustrationen: Shutterstock/Tupungato, Paket, Elena Pimukova, ANNA LESKINEN, Vasiltsova.Zoryana, Anastasiia Kucherenko, olahgaris; Emily Claire Völker

Layout: Ortrud Müller, Die Buchmacher – Atelier für Buchgestaltung – Köln

Satz: Ortrud Müller, Die Buchmacher – Atelier für Buchgestaltung – Köln; Andreas Linnemann. Oberhaching

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7474-0406-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-794-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-793-9



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

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

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

## Einleitung

**A wie Arbeitswelt**

**B wie Bettgeschichten**

**C wie Computer und Technik**

**D wie Dancing Queen**

**E wie Energie**

**F wie Finanzen**

**G wie Garten**

**H wie Haushalt**

**I wie Ich**

**J wie Jenseits**

**K wie Kosmetika**

**L wie Lebensmittel**

**M wie Mode**

**N wie Nein**

**O wie Om**

**P wie Politik**

**Q wie Quickies**

**R wie Reisen**

**S wie Sport**

**T wie Tiere**

**U wie Unternehmungslust**

**V wie Verpackung**

**W wie Wohnen**

**X wie Generation XYZ**

**Y wie Yuppie**

**Z wie Zipperlein**

**Weltretten leicht gemacht: Blutplasmaspende  
Danksagung  
Literatur, Filme, Websites**

# Einleitung

Eigentlich hat alles mit Bettinas Mutter angefangen. Oder besser, mit einem Besuch bei ihr im Sommer des letzten Jahres. Als sie nach dem Kaffeetrinken auf der Terrasse kurzentschlossen zur Alufolie griff, um ihrer Tochter die Reste des Käsekuchens für die Fahrt einzupacken, begann die lautstark zu protestieren. Erklärte erst, warum das Silberpapier gar nicht mehr verwendet werden sollte, und beklagte sich dann darüber, dass trotzdem alle ihr Brot darin verpacken, statt ein Bienenwachstuch zu verwenden. Bettina war gerade dabei, über die Zerstörung des Planeten und die Schlechtigkeit der Menschen an sich zu sinnieren, als ihre Mutter ihr den Teller mit dem übrig gebliebenen Kuchen uneingepackt in die Hand drückte und sagte: »Wenn ich wüsste, wo ich so etwas nachschlagen kann, würde ich es ja machen. Warum schreibst du es nicht auf?«

Die Idee für das Buch war geboren.

Denn so wie Bettinas Mutter geht es vielen Menschen. Ja, wir würden alle gerne umweltfreundlicher leben. Doch neben Job, Kochen und den Fußballspielen der Kids bleibt leider nur wenig Zeit, um Bienenwachstücher herzustellen oder sich selbst ein Spülmittel zu mixen. Also greifen wir am Wochenende, wenn das Gartenfest einer Freundin ansteht, doch wieder wie gewohnt zur Alufolie, um das Tiramisu heile von A nach B zu transportieren, und beruhigen das schlechte Gewissen mit einer Weihnachtsspende an

Greenpeace. Denn das Leben ist ohnehin schon kompliziert. Warum es sich also noch schwerer machen?

Im Grunde unseres Herzens wissen wir, dass der Gelbe Sack viel zu sehr überquillt, dass wir unseren Thermobecher mitnehmen sollten, weil wir sonst wieder zur Einwegware greifen, und dass es mit dem billigen Schnitzel und dem Anspruch auf globale Mobilität so nicht weitergeht. Doch gleichzeitig sind wir alle ja schon froh, wenn wir den stressigen Alltag auf die Reihe bekommen, und befürchten, dass die Umweltfreundlichkeit unsere ohnehin schon volle To-do-Liste vollends sprengt.

Die gute Nachricht ist: Das muss nicht sein.

Denn genau dafür gibt es jetzt *Das Weltretter-ABC*.

Dank dieses Buches findest du nicht nur im Nu eine umweltfreundliche Alternative zu Geschenkpapier, Shampoo oder herkömmlichem Dünger. Nein, du kannst dadurch sogar noch jede Menge Geld sparen. Denn entgegen der landläufigen Meinung kostet ein umweltfreundliches Leben weder besonders viel Zeit noch Geld. Und du musst auch nicht immer gleich wissen, wie es geht. Sondern nur, wo es steht!

Das Register hilft schnell und unkompliziert, genau die richtige Alternative für Alufolie, Haushaltsreiniger oder Zahnpasta zu finden. Unter diesen und vielen weiteren Stichwörtern findest du eine Anleitung, wie du etwas umweltbewusst herstellen oder wo du es besorgen kannst. Und falls du wissen willst, warum es für die Umwelt besser ist, wenn du die Alufolie gegen ein Bienenwachstuch austauschst oder dein Waschmittel selbst herstellst, kannst du ganz einfach die Einleitung zu den entsprechenden Kapiteln lesen, ohne das Internet lange nach seriösen Quellen durchforsten zu müssen.

Eins ist uns ganz wichtig. Erstens: Du kannst etwas tun, jeden Tag – ein Klacks mit diesem Buch und einer Portion guter Laune. Es fühlt sich gut an, aktiv zu werden. Zweitens: Es kann nicht nur in unserer Verantwortung beim Konsumieren und Wählen liegen. Gerade Menschen mit Macht müssen verantwortungsvoll mit unserer Welt umgehen und dies nicht als individuelle Verantwortlichkeiten abschieben. Schließlich wissen wir von Spider-Man:

Mit großer Macht kommt große Verantwortung.

Und letztlich können sich auch die Menschen, die Staaten lenken und Firmen leiten, keinen neuen Planeten backen. Also wollen wir, dass die aus den obersten Etagen mitmachen müssen, dass Ölfirmen, Kohleunternehmen, Parteien und Staatshäupter für mehr Klimagerechtigkeit und Naturschutz eintreten. Wie? Dieser Frage haben wir ein eigenes Kapitel gewidmet – *P wie Politik* (siehe Seite 179). Es erinnert daran, dass der ökologische Fußabdruck für alle Füße gilt. Wie wichtig es ist, politisch und gesellschaftlich etwas zu bewegen. Und dass wir es der nächsten Generation schulden, den Planeten nicht zu schrotten – damit auch sie eine Zukunft hat.

Das will auch Bettinas Mutter, die sich dieses Buch in die Küche direkt neben ihre Kochbücher gestellt hat, damit sie es sieht, wenn sie für die nächste Generation Klöße kocht. Immer wenn sie Backpapier, Spülmittel oder Teebeutel auf die Einkaufsliste setzen will, schaut sie kurz nach, ob es nicht eine umweltfreundliche und günstige Alternative gibt.

Das Geld, das sie dadurch spart, sammelt sie in einem großen Weckglas in ihrem Küchenschrank. Wenn es voll ist, das hat sie Bettina versprochen, fahren sie von dem Geld gemeinsam in den Urlaub. »Aber nicht mit dem Flieger!«,

hat sie dabei betont. Denn dass Fliegen umweltschädlich ist, weiß sie auch ohne das Buch.

\* PS: Dieses Buch ist zur großen Freude der Autorinnen als Cradle-to-Cradle-Produkt hergestellt. Gegenstände, die nach diesem Prinzip produziert werden, können schadstofffrei zurück in die Natur überführt werden oder nach dem Prinzip der Kreislaufwirtschaft immer wieder zu anderen technischen Produkten umgearbeitet werden. Ein großes Dankeschön an den Verlag!

\* PPS: In diesem Buch wird es unter anderem um den menschengemachten Klimawandel gehen, der von verschiedenen Gasen wie Wasserdampf, Kohlenstoffdioxid, Lachgas und Methan in unterschiedlicher Stärke angetrieben wird. Methan wirkt kurzfristig zum Beispiel um ein Vielfaches stärker als Kohlenstoffdioxid, das die meisten Menschen als Klimagas unter dem Begriff CO<sub>2</sub> kennen. Um nicht jedes Mal aufzudröseln, um welche Gase es sich genau handelt, wird ihre jeweilige Klimawirkung oft unter dem Begriff CO<sub>2</sub>-Äquivalente, kurz auch CO<sub>2</sub>e, zusammengefasst.

Da wir das Buch lesbar gestalten wollen und weil dies auch umgangssprachlich so gemacht wird, haben wir immer CO<sub>2</sub> geschrieben.

\* PPPS: Wir haben meist versucht, genderneutrale Begriffe zu finden - wo es nicht möglich war, verwenden wir die weibliche Form.



## wie Arbeitswelt

Du findest, ein Buch, das Spaß macht und ein Gefühl der Leichtigkeit vermittelt, darf nicht mit Arbeit anfangen? Pustekuchen, genau deswegen *fängt* es damit an. Ein gutes Rezept gegen's Prokrastinieren ist nämlich immer noch: als Erstes angehen, was du für die größte Aufgabe hältst.

Üblicherweise verbringen wir acht Stunden pro Tag am Arbeitsplatz, und das etwa 255 Mal im Jahr. Der Arbeitsplatz ist also ein Ort, an dem Nachhaltigkeit wirklich etwas bewirken kann! Und hier besteht eine Menge Nachholbedarf: Bei einer Umfrage von Statista erklärten 33 Prozent der

Befragten, dass ihr Unternehmen keine Nachhaltigkeitsstrategie in Bezug auf die Büro- und Geschäftsprozesse hat. Bei kleinen Firmen waren es sogar 44 Prozent.

Wie richtest du dir fürs Homeoffice ein grünes Traumbüro ein? Und wenn die Arbeit dich ins Büro führt: Wie kannst du auch dort den ökologischen Fußabdruck verkleinern und für alle bessere Bedingungen schaffen? Darum geht's in diesem Kapitel. Wir garantieren, dass vieles, was wir vorschlagen, leichter ist als dein letztes Gehaltsgespräch.

## Arbeitsweg

Der Arbeitsweg ist eine große Emissionsquelle: Denn durch die auf ein unanständiges Maß gestiegenen Wohnkosten in den Ballungsräumen und Subventionen wie Eigenheimzulage, Pendlerpauschale, Steuerermäßigungen auf Diesel, Pauschalbesteuerung von privat genutzten Dienstwagen oder Baukindergeld hat es viele Menschen in umliegende Gemeinden gezogen.

Der Pendelverkehr wächst stetig, in den letzten zehn Jahren um das Doppelte, wie das Statistische Bundesamt ermittelte. Rund die Hälfte der berufstätigen Menschen legen hierzulande über 10 Kilometer und mehr zur Arbeit zurück, bei jeder fünften Person sind es sogar 25 Kilometer. Und das Pendeln hat nicht nur Auswirkungen auf die Umwelt, weil zwei Drittel ihren Arbeitsweg mit dem Auto zurücklegen, sondern auch psychische Folgen wie Burn-out oder Auswirkungen auf die Beziehung, wie es die Arbeits- und Organisationspsychologin Antje Ducki erforscht. Das Pendeln ist zudem sozial ungerecht, weil unsere Infrastruktur andere Verkehrsteilnehmende benachteiligt, die mit ihrem Rad oder zu Fuß weniger Platz verbrauchen.

Da wir für ein erhöhtes Fahraufkommen mehr Straßen brauchen, führt es letztlich auch zur Zerschneidung und Versiegelung der Landschaft durch Straßenbau. Ganz zu schweigen davon, dass es durch Lärm und Verschmutzung Menschen krank macht und den Lebensraum von Wildtieren einschränkt.

Doch natürlich will kein Mensch dauerhaft einen Lockdown, selbst wenn wir damit Klimagase einsparen. Aber was, wenn wir etwas mehr im Homeoffice arbeiten, sofern es im jeweiligen Job möglich ist? Greenpeace veröffentlichte 2020 eine Studie des Berliner Instituts für Zukunftsstudien und Technologiebewertung (IZT), aus der hervorging, dass die Verkehrsemissionen um 5,4 Millionen Tonnen sinken könnten, wenn dauerhaft 40 Prozent der Berufstätigen an zwei Tagen wöchentlich daheimblieben. Das wären 18 Prozent aller durch Pendeln entstehenden Emissionen. Zudem entlaste dies die Straßen, da jährlich insgesamt 35,9 Milliarden Personenkilometer weniger gefahren würden.

**Alternative 1:** Die einfachste Idee, um auf dem Weg zur Arbeit Klimagase einzusparen, ist eine **Fahrgemeinschaft**. Durchschnittlich sitzen im Berufsverkehr 1,2 Personen im Auto. Je mehr Menschen aber transportiert werden, umso umweltfreundlicher ist der Weg. Wenn du eine weitere Person mitnimmst, sparst du bei einem Arbeitsweg von 5 Kilometern pro Strecke jährlich bis zu 255 Kilogramm CO<sub>2</sub> - und 120 Euro im Jahr, wenn ihr euch die Fahrtkosten teilt. Je mehr Menschen das tun, desto weniger Staus gibt es, und nicht zuletzt erfährst du in der vertraulichen Umgebung des Faradaykäfigs viel mehr Flurfunk.

**Alternative 2:** Fahr so oft wie möglich mit **öffentlichen Verkehrsmitteln**, vor allem, wenn dein Betrieb ein Firmenticket anbietet. Falls er das noch nicht tut, besprich dies mit dem Betriebsrat oder mach eine Eingabe, damit bald auch andere von dem günstigeren Ticket profitieren. In der Bahn kannst du dann locker wichtige Unterlagen für die nächste Konferenz lesen - oder ein tolles Buch.

**Alternative 3:** Nutze das **Rad**, wenn der Arbeitsweg nicht zu lang ist. Die Techniker Krankenkasse ermittelte 2017, dass Pendelnde häufiger krank sind und unter Depressionen leiden. Eine andere Studie ergab, dass sich Radfahrende wohler fühlen als diejenigen, die im Auto zur Arbeit fahren.

Erwähne im Personalgespräch, dass du künftig mit einem E-Bike zur Arbeit kommen möchtest – vielleicht ist auch eines als Gehaltsextra drin. Und auch als Selbstständige kannst du den Kaufpreis deines Pedelec und Zusatzkosten wie Wartung und Reparatur von der Steuer absetzen, denn E-Mobilität wird gesetzlich gefördert: Bis 400 Euro gilt die Anschaffung als geringwertiges Wirtschaftsgut und kann sofort abgesetzt werden. Ein teureres Fahrrad wird über die nächsten sieben Jahre abgeschrieben. Als Nachweis für den betrieblichen Gebrauch gilt ein Fahrtenbuch – elektronisch bei Fahrtenbuch Express, Vimcar und TravelControl – oder ein zweites Fahrrad, das dann als Privatfahrrad nachweisbar ist. Neben der Abschreibung des Fahrradkaufs kannst du in der Steuererklärung anteilige Kosten der Berufsnutzung von den Gesamtkosten deines Fahrrads – also Abschreibung plus Kosten für Reparatur, Instandhaltung und Zubehör – abziehen.

## Briefumschläge

Viele Schreibwarengeschäfte bieten Umschläge aus Recyclingpapier an, oft sogar einzeln oder nur mit einer Papierbanderole statt mit einer Plastikverpackung. Wenn du magst, kannst du aus altem Papier einen Briefumschlag selbst falten, aus veralteten Landkarten etwa sieht das sehr hübsch aus. Auch gebrauchte Umschläge lassen sich, je nachdem wie mitgenommen sie sind, prima wiederverwerten.

## Büro

Werfen wir einen kurzen Blick zurück ins Jahr 2020: Ein Virus stellt unser Leben auf den Kopf. Im ersten Lockdown wird es plötzlich so ruhig auf den Straßen, dass wir selbst in der Großstadt Vogelgezwitscher hören und bei geöffnetem Fenster schlafen können, weil kaum jemand draußen ist und keiner mehr mit dem Auto zur Arbeit braust. Viele von uns werden virtuos in der Benutzung eines Videokonferenzprogramms und verwenden Onlinepinnwände, als hätten sie nie woanders etwas

hingeklebt. Der Energieverbrauch der Büros sinkt wegen der Heimarbeitszeiten stark. Wie eine Studie des Vodafone Institute mit dem Carbon Trust ergab, sparen wir trotz der Mehrenergie, die wir nun zu Hause verbrauchen, insgesamt Energie, und zwar durch die nicht genutzte Büroinfrastruktur und dadurch, dass wir nicht zur Arbeit pendeln.

Aber wie können wir unseren Büroalltag dennoch grüner gestalten? Indem wir möglichst viel Nachhaltigkeit für alle umsetzen: die Firma auffordern, auf erneuerbare Energie umzustellen (mehr Tipps zum Energiesparen, die sich bei dir zu Hause und im Büro umsetzen lassen, findest du in den Kapiteln ab Seite 31 und Seite 56), mit Recyclingpapier zu drucken oder so weit wie möglich papierfrei abzuspeichern, Bioessen in der Kantine anzubieten und möglichst wenig Fleisch, Fahrradständer einzurichten und abgasfreie Mobilität zu fördern oder bei Gratifikationen auf Klimakiller zu verzichten.

## **Büromaterial**

Das meiste Büromaterial kaufen wir doppelt und dreifach, weil wir es verlegt haben. Verwahre Locher, Vielzweckklammern oder Radiergummi daher so, dass du sie jederzeit findest.

## **Burn-out**

Der uncoole Name für Burn-out ist Erschöpfungsdepression, und die kommt häufiger in Unternehmen vor, die keinen Wert auf Nachhaltigkeit legen. Um nicht zu erkranken, solltest du öfter mal nein sagen (mehr dazu ab Seite 166) und auf dich achten. Wenn es so weit ist, hilft sonst nur noch der Weg in eine Praxis. Ideen, wie du dir selbst etwas

Gutes tust, findest du ab Seite 99 - und spezielle Yogaübungen auf Seite 177 f..

## Computer

Vollkommen ethisch und nachhaltig produzierte Laptops und PCs gibt es nicht, aber du kannst einiges tun, um die Bilanz deines Geräts zu verbessern. Tipps dazu findest du auf Seite 38.

## Drucken

Am besten ist ein möglichst papierloses Büro. Alles, was du nicht unbedingt ausgedruckt brauchst, kannst du als PDF speichern. Wenn dies wegen der rechtlichen und betriebsinternen Vorschriften zur Aktenaufbewahrung nicht möglich ist, kannst du umweltfreundlich tricksen:

**Tipp 1:** Kauf einen Drucker und Patronen oder Kartuschen mit Ökosiegel. Du solltest dich beim Kauf nach den Druckkosten pro Seite erkundigen, um zu erfahren, wie umweltfreundlich das Gerät im Gebrauch ist. Achte unbedingt darauf, dass die Farbpatronen sich einzeln austauschen lassen. Bei Kombipatronen musst du nämlich, sobald eine Farbkammer leer ist, gleich die ganze Patrone austauschen, selbst wenn in den anderen noch Tinte sein sollte.

**Tipp 2:** Naturgerechter und günstiger ist es, Recyclingpapier zu verwenden, das kompostierbar ist, und alles, was nicht so wichtig ist, nur in der farbreduzierten Einstellung »Entwurf« und auf bereits einseitig verwendetem Papier zu drucken. Eine Verkleinerung auf 80 Prozent, ein doppelseitiger Ausdruck oder zwei Seiten auf einem DIN-A4-Blatt auszudrucken, spart ebenfalls Tinte.

**Tipp 3:** Verwende Schriftarten mit schlankeren Buchstaben wie Cambria oder Calibri - das spart Tinte.



**Anne erzählt: Um keine Loseblattsammlung herumfliegen zu haben, fasse ich einen Stapel bereits einseitig beschrifteter Schmierblätter an der langen Seite mit zwei Allzweckclips zusammen. So sieht es mindestens so schön aus wie ein neuer Block und von beiden Seiten vollgeschriebene Blätter kann ich leicht entfernen und ins Altpapier werfen.**

## **E-Mails**

E-Mails sind Daten, deren Speichern und Versenden Energie frisst – durch den Betrieb von rund 45 Milliarden Servern weltweit. Laut der Zeitschrift *Ökotest* ist eine einzelne E-Mail deswegen für den Ausstoß von 10 Gramm Kohlenstoffdioxid verantwortlich – und hat damit die Klimabilanz einer Plastiktüte. Eine Nachricht, die mit Anhang 1 Megabyte groß ist, emittiert doppelt so viel.

**Tipp 1: Lösche große Anhänge**, wenn du sie nicht benötigst, oder speichere sie auf einem USB-Stick ab.

**Tipp 2:** Bevor du E-Mails verschickst, **entferne den Rattenschwanz der vorangegangenen Konversation**.

**Tipp 3:** Bewahre E-Mails nicht länger auf als nötig, **lösche sie in regelmäßigen Abständen** und leere den Papierkorb.

**Tipp 4: Zippe Fotos und größere Dateien** vor dem Verschicken und sende sie nur, wenn es unbedingt nötig ist.

**Tipp 5:** Newsletter und Benachrichtigungen, die du ohnehin nicht liest, solltest du **abbestellen**. Das stresst dich auch weniger.

**Tipp 6: Druck keine E-Mails aus.** Der Nutzen ist minimal, der Ressourcenverbrauch vergleichsweise riesig.

## Handy

Jedes Jahr ein neues Smartphone, um bei geschäftlichen Treffen zu glänzen? Besser nicht, denn die Herstellung verbraucht enorm viel Energie und Ressourcen. Und viele der Rohstoffe, die in den Geräten verbaut sind, werden, was Umwelt und Arbeitskräfte angeht, unter nicht zu vertretenden Bedingungen gewonnen.

Allein die in der EU genutzten Smartphones verursachen daher aufs Jahr gerechnet durch ihren Lebenszyklus von der Herstellung bis zur Entsorgung 14 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub>. Genutzt werden die Geräte jedoch durchschnittlich weniger als drei Jahre. Würden wir sie nur ein Jahr länger nutzen, fielen 2 Millionen Tonnen weniger Treibhausgase an, wie das Europäische Umweltbüro 2019 ermittelte.

Besser ist es also, sich einzumischen und sich etwa ein Recht auf Reparatur einzusetzen (siehe Seite 182). Und bis dahin auf eine modulare Bauweise oder »refurbishte«, also rundum erneuerte Gebrauchtware zu setzen: Was die ökologische Wahl für dein Mobiltelefon ist, findest du auf Seite 41. Weitere Tipps, wie deine Geräte lange überleben: <https://langlebetechnik.de>.

## Homeoffice

Richte deinen Homeoffice-Platz umweltfreundlich und gemütlich ein!

**Tipp 1:** Gönn dir eine **Steckerleiste mit Abschaltknopf** für den Feierabend. Denn der Stand-by-Modus verbraucht Strom – das macht sogar rund ein Zehntel des gesamten Stromverbrauchs aus und spart, wenn du es im ganzen Haus anwendest, zwischen 50 und 100 Euro pro Jahr. Oder investiere in eine automatische Stromsparleiste, die erkennt, wann deine Geräte vom Strom abgeabelt werden können.

**Tipp 2:** Schalte Beleuchtungen ab, sobald du sie nicht mehr brauchst, nutze Ökostrom (siehe Seite 63) oder Energiesparlampen (siehe dazu auch Seite 59).

**Tipp 3:** Stell dir eine Kanne mit **Infused Water** – Leitungswasser mit saisonalen Beeren oder Kräutern – an deinen Platz und gönn dir regelmäßige Pausen. So geht nachhaltiges Arbeiten!



**Homeoffice ist nichts für jeden. Während einige gern zu Hause arbeiteten, stöhnten andere unter dem virtuellen Stress, wie das Fraunhofer-Institut für Angewandte Informationstechnik FIT herausfand: Zwar waren Führungskräfte stärker an das digitale Arbeiten gewöhnt, aber Eltern kamen meist schlechter mit der Heimarbeit klar, ebenso jene, die wenig Medienerfahrung hatten. Die Erfahrungen waren so unterschiedlich wie die Menschen, dazu kommen Arbeitsplatzverlustängste, die Anforderungen des Haushalts sowie mangelnde Work-Life-Balance. Wenn wir die Chance nutzen, flexibler zu arbeiten, dann ist es wichtig, auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Menschen zu schauen.**

## Klebeband

Letztlich ist Klebeband Plastik zum Kleben – und das Papierrecycling wird dadurch erschwert. Grundsätzlich musst du kleinere Reste von Klebeband oder Tackerklammern nicht aus deinem Papiermüll klauben, weil es Maschinen gibt, die das Papier aufbereiten. Wenn alles mit Klebeband zugekleistert ist oder falls das Papier mit anderen Plastikbeschichtungen verunreinigt ist, solltest du diese jedoch entfernen, bevor du es in die Altpapiertonne wirfst, weil es dann besser verwertet werden kann.

**Alternative 1:** Selbst die bekannteste Klebefilmmarke hat umweltfreundlichere Produkte auf den Markt gebracht. Das durchsichtige Klebeband besteht immerhin aus 100 Prozent Rezyklat und lösungsmittelfreiem Klebstoff. Trotzdem ist es besser, kein Plastik zu verwenden.

**Alternative 2:** Es gibt **Packband aus Papier**, das ohne Lösungsmittel auskommt – zum Beispiel im Unverpacktladen und inzwischen auch oft in deiner Postfiliale.

**Alternative 3:** Verwende **Vielzweckclips oder Büroklammern**, wo immer es passt.

## Kopieren

Um Toner herzustellen, kommen pro Jahr 552 Millionen Liter Rohöl zum Einsatz, außerdem enthält die Farbe schädliche Stoffe. Da auch Papier ressourcenintensiv ist, am besten nur kopieren, wenn es wirklich nötig ist.

**Alternative 1:** Verwende lieber **Biotoner**, deren Tintengranulat mit Soja- oder Maisöl aus nachhaltigem Anbau produziert wird. Je nach Firma werden damit bis zu 40 Prozent Rohöl eingespart und es werden keine giftigen Stoffe wie Benzol verwendet.

**Alternative 2:** Verwende **Recyclingpapier** und achte bei der Neuanschaffung eines Kopierers auf Umweltfreundlichkeit. Siehe auch: Drucken, Seite 14.

## Ladekabel

Für jedes Gerät ein anderes Kabel? Am besten, du achtest schon beim Kauf darauf, dass deine Geräte alle über denselben Anschluss zu laden sind, beispielsweise USB oder Mini-USB.

Ein stabileres Kabel, mit Stoff ummantelt, sorgt für mehr Langlebigkeit. Oder verwahre alte Kugelschreiberfedern und ringele sie um die Sollbruchstelle an deinem normalen Kabel, um diese zu stabilisieren – je länger es hält, desto besser für die Umwelt.

Kaputte Kabel gehören nicht in den Hausmüll oder in die Gelbe Tonne, sondern zum Wertstoffhof: Sie enthalten Aluminium, manchmal auch Kupfer. Wenn diese Materialien durch fachgerechte Entsorgung wiederverwendet werden können, schonst du Ressourcen.

## Raumklima

Sofern du keine Stauballergie hast – dann solltest du auf Zimmerpflanzen generell verzichten –, verbessern Pflanzen am Arbeitsplatz das Raumklima. Eine norwegische Studie ergab, dass ein begrüntes Büro die Mikroerholung fördert: So kannst du dich besser konzentrieren und wirst produktiver.

## Suchmaschinen

Im Internet zu recherchieren, ist auf die gleiche Weise schädlich fürs Klima wie große Mailanhänge zu verschicken. Überlege also, ob du gewisse Dinge nicht anderweitig recherchieren kannst (etwa indem du deine Kollegin fragst), und nutze umweltfreundliche Suchmaschinen mit ökologischen Zielen (die beispielweise ihre Einnahmeüberschüsse an gemeinnützige Naturschutzorganisationen spenden), siehe auch Seite 34.

## Tischkalender

Eine praktische Verwendung für dein Schmierpapier! Gestalte deinen Kalender selbst, und zwar ein Blatt für jeden Monat: Die unbeschriebene Seite teilst du im Querformat mit sieben Spalten senkrecht für die Wochentage und fünf Spalten waagrecht als Tabelle ein. Die 1 trägst du bei dem Wochentag ein, mit dem der jeweilige Monat beginnt, ab da nummerierst du die Kästchen durch.

Fass diese Monatsblätter mit einer Vielzweckklammer an der oberen Seite zusammen – oder häng sie nebeneinander an deine Pinnwand.

## Vorschlagswesen

Gibt es bei euch im Unternehmen bereits eine Person, die für das Thema Nachhaltigkeit zuständig ist? Wenn nicht, reg bei deinen Vorgesetzten an, dass eine solche Stelle geschaffen wird. Kolleginnen kannst du ebenfalls mit grünen Bürogedanken anstecken - dann hast du die Arbeitswelt gleich doppelt gerettet!

Je weitere Kreise deine Umweltideen ziehen, desto besser. Wenn das ganze Unternehmen etwas umsetzt, kann sogar eine kleine Änderung, wie die Drucker neu einzustellen, große Wirkung entfalten.

Darum sag an den entsprechenden Stellen, wie sich dein Unternehmen verbessern kann. Von der Verwendung schonender Reinigungsmittel für den Büroputz bis zu E-Bikes als Firmenfahräder und dem Buchen grüner Hotels für Geschäftsreisen - im großen Stil hat dies jede Menge gute Auswirkungen. Und die Firmenleitung freut sich darüber, wenn sie mit deinen Tipps ihr grünes Image ausbaut und gleichzeitig Kosten reduziert.

## Vorstellungsgespräch

Wer möchte schon gern in einem Konzern arbeiten, der die Umwelt vernichtet? Wenn du wählen kannst, mach Sozialkriterien und Umweltfreundlichkeit zu der Bedingung, deine Arbeitskraft für ein Unternehmen einzusetzen.

Es gibt dann auch keinen unangenehmen Moment mehr, wenn dich die Personalerin am Schluss des Einstellungsgesprächs fragt: »Möchten Sie noch was über unsere Firma wissen?« Denn natürlich interessieren dich die Nachhaltigkeitsstrategie deines möglichen neuen

Wirkungskreises und die ethischen Grundsätze des Unternehmens.

## **Zeitverschwendung**

Wie wäre es damit, gleich einen Umweltjob zu suchen? Nicht nur die Bundesagentur für Arbeit hat einen Sektor »Natur und Umweltschutz«, in dem du suchen kannst – es auch gibt jede Menge grüne Onlinejobbörsen: Große Jobportale sind [www.nachhaltigejobs.de](http://www.nachhaltigejobs.de), <https://goodjobs.eu/> und [www.greenjobs.de](http://www.greenjobs.de), auf [www.jobverde.de](http://www.jobverde.de) findest du neben grünen Stellenangeboten Infos über den Arbeitsmarkt und Weiterbildungsangebote. Die Seiten [www.eejobs.de](http://www.eejobs.de), <https://stellenmarkt-umweltschutz.de/start/> und [www.green-energy-jobs.net](http://www.green-energy-jobs.net) bieten Jobs im Sektor »erneuerbare Energien«, unter [www.ngojobs.eu](http://www.ngojobs.eu) und [www.kampajobs.de](http://www.kampajobs.de) findest du Stellenangebote in gemeinnützigen Organisationen. Ein Klassiker ist der Wissenschaftsladen Bonn, die den Stellenmarkt nach sinnstiftenden Jobs durchforsten und die Ergebnisse kostenpflichtig anbieten, [www.oekojobs.de](http://www.oekojobs.de) bietet Praktika, Aushilfsjobs, Freiwilligendienste und Workcamps und feste Stellen – europaweit.



## wie Bettgeschichten

Ein Bett ist eine tolle Sache. Nicht nur, weil es sich ganz hervorragend zum Lesen, Netflix-Schauen und zum Löcher-in-die-Luft-Starren eignet. Sondern auch, weil wir dort neben dem Schlafen, wozu es offiziell konzipiert worden ist, oft eine der schönsten Sachen der Welt erleben: körperliche Nähe und Sex.

Du musst jetzt nicht rot werden oder schnell umblättern, weil es an dieser Stelle vielleicht etwas pikant wird. Wir geben in diesem Buch keine Tipps und Tricks, wie du dein Sexleben aufpeppst oder das Kamasutra durchturnst – falls

du etwas in dieser Richtung suchst, ist die Bibliothek oder eine Buchhandlung behilflich. Vielmehr soll es an dieser Stelle darum gehen, wie du die schönste Nebensache der Welt umweltfreundlich gestaltest, und das gleich in mehrerlei Hinsicht: Denn wir verstehen unter einem nachhaltigen Leben, dass wir nicht nur achtsam mit unserer Umwelt umgehen, sondern auch mit uns und unseren Mitmenschen. In Zeiten von Onlinedating und unverbindlichem Sex ist das schwieriger denn je. Aber nichts ist unmöglich!

## Bettwäsche

Als Bettinas Mutter ein junges Mädchen war, hat sie jedes Jahr von ihrer Großmutter ein Set Bettwäsche geschenkt bekommen. »Aussteuer« nannte man das damals, und wenn Bettina heute zu Hause ist, dann schläft sie noch immer in dieser Bettwäsche.

Die meisten Bettbezüge, die es heute zu kaufen gibt, sind nicht mehr so robust und beständig wie die von anno dazumal. Gerade wenn es im Bett etwas schicker zugehen soll, wählen wir oft Bettwäsche aus Polyestersatin – sieht aus wie in einer Szene aus *Shades of Grey* und ist genauso wertvoll: nämlich gar nicht. Polyester ist Plastik – beim Waschen lösen sich winzige Fasern daraus, die von Kläranlagen immer noch nicht gänzlich herausgefiltert werden können. Und in einigen Laken und Kissenbezügen lauern außerdem giftige Chemikalien, die nachts, wenn wir gemütlich in unserem Bettchen liegen, über unsere Haut in unseren Körper wandern. Zudem arbeiten viele Menschen in der Textilindustrie unter menschenunwürdigen Bedingungen und das Färben von Garnen und Stoffen schadet nicht nur den Arbeitenden. Die giftigen Abwässer werden von den

Textilfabriken auch in Flüsse und Seen geleitet (siehe auch Kapitel *M wie Mode*, Seite 156).

Welche Bettwäsche du unbedenklich kaufen kannst und warum die Bettwäsche von Bettinas Mutter umwelttechnisch der Hit ist, das erfährst du in unseren Alternativvorschlägen.

**Alternative 1:** Die Bettwäsche von Bettinas Mutter besteht aus **Leinen**. Dies ist ein Stoff, der extrem langlebig und ökologisch völlig unbedenklich ist. Leinen ist eine heimische Naturfaser, die folglich biologisch abbaubar ist. Zudem wird bei der Herstellung von Leinen wesentlich weniger Wasser verbraucht als bei der Produktion von Baumwolle, aus der Bettwäsche auch oft hergestellt wird.

Ein weiterer Pluspunkt ist, dass Leinen mit wenig Pflanzenschutz- und Düngemittel auskommt und der Boden bei der Herstellung am Ende sogar wieder mit wichtigen Nährstoffen versorgt wird. Manche Menschen empfinden Leinenbettwäsche allerdings als rau. Für gewöhnlich vergeht dieses Gefühl, sobald du einige Nächte darin geschlafen hast. Viele schwören auch darauf, sie an der Luft trocknen zu lassen, damit sie weicher wird.

**Alternative 2:** Wenn du dich lieber in **Baumwollbettwäsche** einkuscheln willst, achte darauf, dass sie mit dem Siegel **Fair Trade Cotton** gekennzeichnet ist. Bei Bettwäsche mit diesem Siegel kannst du sicher sein, dass sie nicht aus genmanipulierter Baumwolle besteht und dass die Bäuerinnen für ihre Produkte einen kostendeckenden Mindestpreis erhalten, und zwar selbst dann, wenn der Preis für Baumwolle auf dem Weltmarkt sinkt. Bei der Produktion wird folglich sehr viel Wert auf sozialverträgliche Arbeits- und Lebensbedingungen gelegt. Sowohl in Sachen Wasserverbrauch und Abwasserbehandlung als auch bei den Maßnahmen zum Bodenschutz ist bei diesem Siegel allerdings noch Luft nach oben.

Strenger ist das Siegel GOTS (Global Organic Textile Standard), siehe auch Seite 162.

**Alternative 3:** Wähle Tencel-Bettwäsche aus Lyocell. Der Stoff ist anschmiegsam und angenehm kühlend. Lyocell ist eine Naturfaser aus Zellulose, die zu 100 Prozent biologisch abbaubar ist. Obacht: Auch hier nicht über die Stränge schlagen beim Shopping, denn es handelt sich um Zellulose aus Holz, für dessen Anbau ebenfalls Flächen gebraucht werden. Und oft ist Lyocell mit Leinen oder Baumwolle gemischt – ein Blick aufs Etikett hilft.

**Alternative 4:** Die günstigste und umweltfreundlichste Alternative, um deine löchrige Bettwäsche zu ersetzen, ist der Blick in den Schrank deiner Großeltern. Wir garantieren dir, dort wirst du fündig werden. Damit sparst du Geld, hältst deinen biologischen Fußabdruck gering und schaffst Platz in den Schränken. Manche Menschen verkaufen – sogar unbenutzte – Aussteuerbettwäsche aus dem Nachlass ihrer Eltern oder Großeltern auf dem Flohmarkt.



**Seidenbettwäsche sieht edel aus und ist unglaublich angenehm auf der Haut. Doch um die Raupenkokons unbeschädigt ernten zu können, werden die kleinen Seidenspinnerraupe inklusive Kokon ins kochende Wasser geworfen. Besser, wenn auch nicht ideal, ist das stabilere Modal, ein Stoff, der aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt wird und in der Produktion weniger Wasser und Energie verbraucht als Baumwolle. In diesem Fall ist der Grundstoff entrindetes Holz, die Modalfaser ist recht glatt und daher weich und sanft zur Haut.**

## Dessous

Viele fragen sich auch vor dem ersten Date schon: Was soll ich drunter tragen? Und oft genug stellt man erst in diesem Moment fest, dass der Kleiderschrank nur Baumwollunterhöschen wahlweise in Schwarz oder Weiß hergibt – überaus praktisch, aber selten besonders sexy. Das ist allerdings nicht weiter schlimm. Erfahrungsgemäß wird beim Sex nicht länger als zwei Sekunden auf die Unterhose geblickt. Und zwar genau dann, wenn man sie auszieht. Trotzdem ist es natürlich legitim, dass man schöne Unterwäsche tragen will. Das Material vieler Spitzenhöschen und Dessous ist jedoch problematisch: Spitze besteht aus Kunstfasern, Satin meist zu 100 Prozent aus Acetat. Daher ist es besser, auf schöne und faire Wäsche aus nachhaltigen Materialien wie Recyclingspitze zu setzen.

**Alternative 1:** Achte auf die Herstellung. Es gibt einige Unternehmen, die Dessous unter **fairen Arbeitsbedingungen** und unter der Einhaltung hoher Umweltstandards herstellen. Designerinnen, die sich darauf spezialisiert haben, sind beispielsweise Erlich Textil, Coco Malou, CORA happywear oder Vatter. Die

in Berlin ansässige Firma Anekdot, die neben Dessous auch Swimwear herstellt, produziert ihre schicke Unterwäsche aus Produktionsresten, Restposten und Altbeständen. Damit schenkt sie Stoffen, die ansonsten in der Altkleidersammlung oder im Müll gelandet wären, ein neues Leben.

**Alternative 2:** Eine Alternative, die Bettina gerne praktiziert, ist das Tauschen von Unterwäsche mit Freundinnen. Ja, du hast ganz richtig gehört. Auch in diesem Bereich ist **Secondhandmode** erlaubt. Denn was sich im ersten Moment etwas eklig anhört - »Ich soll eine Unterhose tragen, in die jemand anders schon hineingepupst hat?!« -, ist auf den zweiten Blick vollkommen logisch: Fast alle Frauen (und Männer!), die wir kennen, haben ungetragene Spitzenhöschen, Boxershorts und Stringtangas in ihrem Kleiderschrank liegen. Warum nicht schauen, ob die dir gefallen, und etwas, was du nicht trägst, dafür eintauschen?

## Romantik

Auch wenn wir es nur ungern zugeben und die klassische romantische Liebesszene alles andere als ein emanzipiertes Frauenbild voraussetzt: Viele heterosexuelle Frauen träumen von einem Mann, der ihnen im Sonnenuntergang am Strand entgegenrennt, sich vor sie auf die Knie wirft und ihnen mit einem Brillantring in der Hand die Fragen aller Fragen stellt. Zahlreiche Filme und Bücher unterfüttern diesen Traum.

Viele Männer indes träumen von einer Frau (oder einem Kerl!), die mit nichts mehr als einem Trenchcoat auf der Haut in ihr Büro spaziert, die Tür hinter sich schließt und sie nach Strich und Faden verführt. Ein Klischee, das sexy klingt, sich jedoch, sobald man es einem kurzen Realitätscheck unterzieht, insbesondere für alle, die kein Auto besitzen, als wenig praktikabel herausstellt. Denn wenn das Büro nicht fußläufig zu erreichen ist, müssten alle, die nackt verführen wollen, nur mit einem Trenchcoat bekleidet mit dem Fahrrad oder im Bus fahren. Eine Vorstellung, bei der Bettina sofort der Schweiß ausbricht. Bei ihrem Glück würde sie genau an diesem Tag in einen Unfall verwickelt werden!

Ein Brillantring ist ebenso wenig alltagstauglich. Die Gefahr, das teure Stück irgendwo zwischen Schreibtisch, Kopierer und Spülmaschine zu verlieren, ist vielen Frauen einfach zu hoch. Und im Diamantbergbau werden immer wieder Schadstoffe wie Arsen und Quecksilber verwendet, die möglicherweise jüngst 2021 einen Fluss im Kongo verseucht haben – wie die Minenbetreiber aus dem benachbarten Angola mitteilten, entsteht pro Karat 1 Tonne Abraum, der in diesem Fall in die Umwelt gelangte.

Doch noch viel entscheidender ist, dass die meisten Handlungen und Dinge, die wir mit dem Begriff Romantik in Zusammenhang bringen, alles andere als umweltfreundlich sind. So stammen die meisten bunten Sträuße, die im kargen Winter in den Supermärkten stehen, laut dem Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) aus Afrika und Südamerika. Zudem müssen die Menschen in den Produktionsländern aufgrund des niedrigen Wasserspiegels mit den Blumenplantagen um das Wasser konkurrieren. Hinzu kommt, dass Rosen auf großen Flächen in Monokulturen angebaut werden, die sehr anfällig für Schädlinge sind. Und so werden dort ordentlich Pestizide versprüht. Für uns sind die Pestizide in den Rosensträußen zwar für gewöhnlich ungefährlich, für alle, die auf den Feldern arbeiten und ihnen direkt ausgesetzt sind, sind sie indes immens gefährlich. Und auch das dortige Ökosystem leidet unter den mit Pestiziden verseuchten Abwässern. Fakten, die bei jedem umweltfreundlichen Menschen die Freude über die nette Aufmerksamkeit drastisch mindern.

**Alternative 1:** Wenn du dir zum Valentinstag nichts sehnlicher als rote Rosen wünschst, bitte um Blumen mit **Fairtrade-Siegel**. Auch wenn hinsichtlich der Pestizide selbst bei diesen Blumen noch jede Menge Unfug getrieben wird, steht das Siegel immerhin für besseren Schutz und gerechtere Löhne.

**Alternative 2:** Die Person, die du beschenken möchtest, hat einen Garten oder einen Balkon? Dann schenke ihr einen **Rosenstock**. Der hält nicht nur länger als