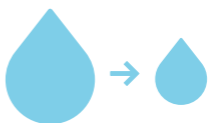
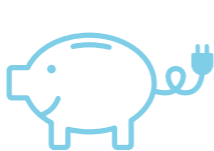


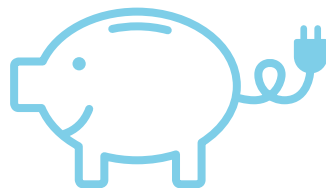
11 Tipps, die Ihnen und der Welt gut tun.



Nachhaltiger zu leben ist einfacher als man denkt. Dank smarterer Ideen, intelligenter Organisation und moderner Technik muss man nicht auf Komfort verzichten, um seiner Umwelt und seinen Mitmenschen Gutes zu tun. Dabei zahlt sich nachhaltiges Handeln buchstäblich aus, denn häufig spart man dadurch auch Bares.

Dieser kleine Ratgeber gibt Ihnen einige Ideen dazu, wie Sie nachhaltiges Handeln ohne viel Aufwand in die Freizeit sowie in den Familien- und Berufsalltag integrieren können – auf Ihre ganz persönliche Art und Weise. Denn Nachhaltigkeit ist kein Luxus, sondern eine gesellschaftlich verantwortungsvolle Lebenseinstellung: Eine Energiesparlampe im Wohnzimmer installieren, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, frische Äpfel direkt vom benachbarten Bauernhof kaufen – es gibt unzählige Möglichkeiten, den Alltag nachhaltiger zu gestalten.

Haben Sie noch Fragen zum Thema Nachhaltigkeit bei Gira? Dann senden Sie uns einfach eine E-Mail an nachhaltighandeln@gira.de. Wir freuen uns auf Ihr Feedback und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.



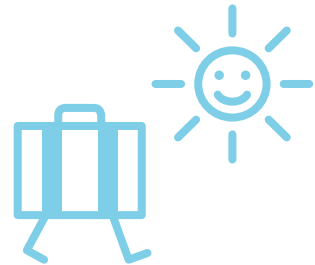
TIPP #1 **Strom sparen.**

4.000.000.000 Euro betragen die Stromverluste durch den Leerlauf von Elektrogeräten, die jährlich allein in Deutschland entstehen. Denn auch im Stand-by-Modus verbrauchen viele von ihnen munter weiter Strom – obwohl sie nicht aktiv gebraucht werden. Nicht selten müssen sie sogar ganz vom Stromnetz getrennt werden, um nicht klammheimlich Energie zu verbrauchen. Kurzum: Wer Geräte aus Bequemlichkeit nicht ausschaltet, zahlt drauf. Daher gilt: Kopf ein- und den Fernseher ganz ausschalten. So lassen sich mehrere Watt an Energieleistung sparen. Mit einer abschaltbaren Steckerleiste geht das ganz einfach: Alle angeschlossenen Geräte können mit nur einem Knopfdruck vom Netz getrennt werden. Beim Kauf von neuen Haushaltsgeräten sollte man besonders auf ihre Energieeffizienzklasse achten: Ein Kühlschrank mit Klasse A+++ benötigt gerade einmal 40 Prozent des Energieverbrauchs eines Gerätes der Klasse A.



TIPP #2
Auf Plastik verzichten.

65 Plastiktüten verbraucht der durchschnittliche Bundesbürger pro Jahr. Ein buchstäbliches Wegwerfprodukt, das in der Regel gerade einmal 25 Minuten in Gebrauch ist – und danach meist im Abfalleimer landet. Nach ihrem kurzen Dasein braucht eine Plastiktüte allerdings bis zu 500 Jahre, um vollständig zu zerfallen. Bei der Verbrennung in einer Müllanlage werden wiederum Schadstoffe freigesetzt. Wer also der Rohstoffverschwendung den Garaus machen will, setzt lieber von Anfang an auf Papiertüten aus Recycling-Papier – oder noch besser auf Stoffbeutel. Mehrfach verwendbar, stabil und waschbar sind Jute- und Baumwolltragetaschen eine umweltfreundliche und mittlerweile sogar modische Alternative zum bunten Plastik-Einerlei. Damit wird jeder Gang zum Supermarkt zu einem kleinen, aber wichtigen Schritt in Richtung Umweltschutz. Fällt im Haushalt Plastikmüll an, so gehört er grundsätzlich in die gelbe Tonne, damit die Rohstoffe wiederverwertet werden können.



TIPP #3
Umweltfreundlich reisen.

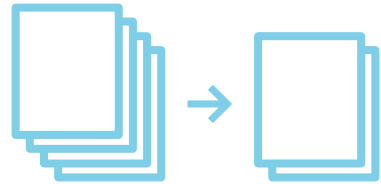
Etwa 2,3 Tonnen an CO₂-Emissionen entstehen bei einer Flugreise von Deutschland nach New York und zurück – pro Person. Mit einem Mittelklassewagen könnte man dafür mehr als ein Jahr lang fahren. Wer ruhigen Gewissens in den Urlaub starten will, sollte bereits bei der Planung überlegen, welches Transportmittel die optimale Wahl ist. So schneidet die Bahn in Sachen Umweltfreundlichkeit im Vergleich zum Flugzeug und Auto meistens besser ab. Wer ferne Länder doch per Flugzeug erkunden will, kann seine Reise nachhaltiger gestalten, indem er bewusster packt und nur das wirklich Notwendige mitnimmt. Vor Ort sollte man auf den Mietwagen verzichten und lieber die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen – so schont man Luft und Geldbeutel gleichermaßen. Über Anbieter wie atmosfair.de und myclimate.org können Reisende auch das Geldäquivalent der dabei entstandenen CO₂-Emissionen ermitteln und damit zertifizierte Klimaschutzprojekte unterstützen.



TIPP #4

Regionale Lebensmittel bevorzugen.

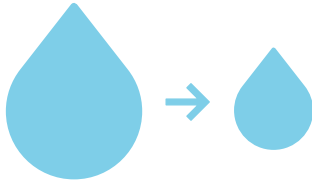
Beinahe 23.000 km haben Äpfel aus Neuseeland bereits hinter sich, bevor sie in deutschen Obstschalen landen. Nichts Ungeöhnliches, kennen unsere Supermärkte doch schon lange keine Jahreszeiten mehr. Dafür müssen Obst und Gemüse häufig um die ganze Welt reisen. Vitamingehalt und Frische gehen bei solchem „Flugobst“ dann nicht selten buchstäblich auf der Strecke verloren. Wer auf saisonales Obst und Gemüse aus der Region setzt, geht da auf Nummer sicher: Die kürzeren Transportwege belasten nicht unnötig die Umwelt, die erntefrische Qualität sorgt für mehr Geschmack und Nährstoffe. Nicht zuletzt stärkt man so auch die lokale Landwirtschaft. Mit einem Saisonkalender weiß man immer, welches Obst und Gemüse man gerade am besten genießen kann. Bei Fleisch und Milch lohnt sich der Griff zu den Produkten aus der Region ebenfalls – häufig hat der lokale Bauernhof in Sachen Qualität und Haltungsbedingungen die Nase vorn.



TIPP #5

Papierverbrauch reduzieren.

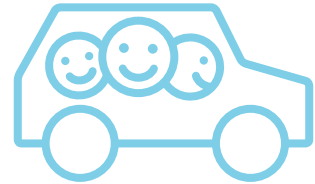
Afrika + Südamerika = Deutschland. So sieht die Gleichung in Sachen Papierverbrauch aus: Deutschland verbraucht nämlich so viel Papier wie die Kontinente Afrika und Südamerika zusammen. Obwohl die Deutschen weltweit zu den fleißigsten Altpapiersammlern gehören, ist es noch sinnvoller, den Papierverbrauch von Beginn an zu reduzieren. Schon durch beidseitiges Drucken kann man den Papierbedarf um die Hälfte verringern. Häufig wird unnötig viel gedruckt. Dabei hat man meist dank Smartphone und Tablet alle Infos auch unterwegs griffbereit und muss für E-Mails, Wegbeschreibungen etc. nicht mehr auf Papier zurückgreifen. Bei der Papierwahl bieten spezielle Siegel wie der Blaue Engel für Recyclingpapier oder das FSC-Logo für Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft eine Orientierung bei der Papierwahl. Besonders schonend für Umwelt und Geldbeutel ist die Verwendung von ungebleichtem Recyclingpapier.



TIPP #6

Wasserverbrauch senken.

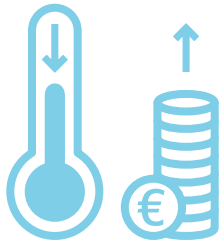
In einem wasserreichen Land wie Deutschland ist sauberes, frisches Wasser aus der Leitung eine Selbstverständlichkeit. Doch dieser alltägliche Luxus ist mit einem enormen Aufbereitungsaufwand verbunden. Deswegen sollte man den Wasserhahn nur dann aufdrehen, wenn Wasser gebraucht wird. Mit einem Sparduschkopf lässt sich der Wasserverbrauch z.B. um bis zu 50 Prozent reduzieren. Durchflussbegrenzer und Wasserspar-Strahlregler helfen auch außerhalb der Dusche beim Sparen. Dabei sollte man die Badewanne nicht allzu oft nutzen: Für ein Vollbad benötigt man fast dreimal so viel Wasser wie für eine Dusche. Intelligente Geräte sorgen dafür, dass bei der energieaufwändigen Warmwasseraufbereitung nicht zu viel Strom verbraucht wird. Mit elektronisch geregelten Durchlauferhitzern kann die benötigte Wassertemperatur vorgewählt werden. Unterm Strich verbraucht man so im Vergleich zu hydraulischen Durchlauferhitzern rund 10 Prozent weniger Strom.



TIPP #7

Mitfahrgelegenheiten nutzen.

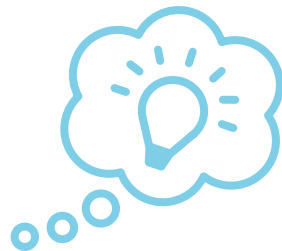
Knapp 37.000 kg beträgt die gesamte CO₂-Ersparnis, die man erreichen würde, wenn vier Personen ein Jahr lang von Wuppertal nach Radevormwald in einem Auto gemeinsam zur Arbeit hin- und zurückfahren würden. Wer für den täglichen Weg zur Arbeit auf den Wagen angewiesen ist, kann also mit gutem Gewissen von einer Fahrgemeinschaft Gebrauch machen. Die angenehmen Nebeneffekte: Man spart beim Tanken und lernt dabei auch seine Kollegen besser kennen. Drei gute Gründe, um gut gelaunt in einen nachhaltigen Tag zu starten. Wenn möglich, sollte man jedoch grundsätzlich auf die öffentlichen Verkehrsmittel zurückgreifen. Noch umweltfreundlicher sind Fahrradfahrer unterwegs: Denn Bewegung tut nicht nur Körper und Seele gut, sondern schon auch die Umwelt. Das klappt auch im Arbeitsalltag – statt in den Aufzug zu steigen einfach mal die Treppe nehmen.



TIPP #8

Clever heizen.

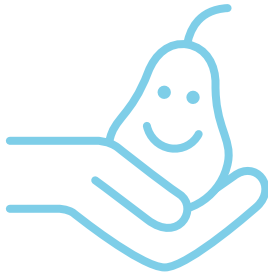
In Deutschland sind Gebäude für rund 40 Prozent des Energieverbrauchs verantwortlich. Entsprechend groß ist auch das Einsparpotenzial in den eigenen vier Wänden. Schlecht isolierte Fenster und Türen sind beispielsweise wahre Wärmeschleudern: Obwohl die Heizung auf Hochtouren läuft, hat man kalte Füße. Mit einfachem Isolierband kann jeder schnell erste Notmaßnahmen einleiten. Auch Lüften mit System spart Energie. Statt auf Dauerkippen sollte man auf Stoßlüften setzen: Heizung zudrehen, Zimmertür schließen und die Fenster für etwa fünf Minuten aufmachen. Durch regelmäßiges Entlüften der Heizung sorgt man zudem für eine optimale Wärmeverteilung im Heizkörper. Auch die Anschaffung von Thermostaten oder Einzelraum-Temperaturreglern zahlt sich aus: Sie sorgen Raum für Raum dafür, dass die Heizung nur dann arbeitet, wenn man sie auch benötigt. So genießt man an kalten Tagen wohlige Wärme – und spart Bares.



TIPP #9

Energiesparlampen einsetzen.

Bis zu 80 Prozent weniger Strom verbraucht eine Energiesparlampe im Vergleich zu herkömmlichen Glühlampen. Kein Wunder, denn der Klassiker in der Raumbelichtung schafft es, gerade einmal fünf Prozent der verbrauchten Energie in Licht umzuwandeln. Darüber hinaus sind die sparsamen Varianten mit bis zu 10.000 Betriebsstunden auch wesentlich langlebiger als handelsübliche Glühlampen. So kann ein durchschnittlicher Haushalt allein durch den Umstieg auf Kompaktleuchtstofflampen 50 bis 170 Euro an Stromkosten einsparen. Noch robuster und sparsamer im Verbrauch sind LED-Lampen, die eine Brenndauer von bis zu 15.000 Stunden haben. Sie enthalten zudem keinerlei Quecksilber, was sie zu einer besonders umweltfreundlichen Alternative machen.



TIPP #10 **Lebensmittel spenden.**

Laut einer Studie der Universität Stuttgart werden in Deutschland jährlich rund 11 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen – obwohl viele davon noch genießbar wären. Am Jahresende landen so rund 235 Euro pro Kopf im Mülleimer. Der Verschwendung kann man von Anfang an leicht einen Riegel vorschieben, indem man bewusst kleine Mengen einkauft – z.B. mit einem Einkaufszettel. Auch lohnt es sich die Qualität der Lebensmittel zu prüfen, bevor sie entsorgt werden: Ein abgelaufenes Mindesthaltbarkeitsdatum bedeutet nicht zwangsläufig, dass ein Produkt auch ungenießbar ist. Falls doch einmal zu viel übrig bleibt, müssen überschüssige Lebensmittel nicht gleich weggeworfen werden: Auch Privathaushalte können sie an Einrichtungen wie die Tafeln spenden und so bedürftige Menschen unterstützen. Auf Internet-Plattformen wie foodsharing.de kann man zudem Lebensmittel zur Abholung anbieten oder sogar tauschen.



TIPP #11 **Elektrogeräte recyceln.**

Knapp 86 Millionen ungenutzte Handys liegen Schätzungen zufolge in deutschen Haushalten, hinzu kommen weitere 20 Millionen ausrangierte Computer. Trotz enthaltener Schadstoffe landen sie häufig im Hausmüll statt fachgerecht entsorgt zu werden – zumal der vermeintliche Elektroschrott meist wertvolle Metalle oder seltene Erden enthält, die sich wiederverwerten lassen statt mit enormen Aufwand abgebaut zu werden. Mit der ELECTRORETURN-Versandmarke der Deutschen Post geht umweltfreundliche Entsorgung ganz einfach und sogar kostenlos: Unter www.electroreturn.de eine Versandmarke ausdrucken, auf den Briefumschlag kleben und verschicken. So können Privathaushalte bis zu einem Kilogramm Elektroschrott ökologisch korrekt entsorgen.

Quellenangaben

Tipp #1, Strom sparen:

www.umweltbundesamt.de/energie/stromspartipps/#3
www.proklima-hannover.de/downloads/Themen/Stromsparen/02_02_Stromsparen_Info.pdf

Tipp #2, Auf Plastik verzichten:

www.stern.de/tv/stern_tv/umweltsuende-einwegtasche-koennen-wir-auf-plastikueten-verzichten-2029191.html

Tipp #3, Umweltfreundlich reisen:

www.umwelt-im-unterricht.de/hintergrund/ab-den-urlaub-verkehrsmittel-und-co2-emissionen
www.atmosfair.de
www.myclimate.org

Tipp #4, Regionale Lebensmittel bevorzugen:

www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/umweltbilanz-bio-aepfel-vom-ende-der-welt-eine-oekosauerei-a-487097.html

www.nachhaltigkeitsrat.de/fileadmin/user_upload/dokumente/publikationen/broschueren/Broschuere_Nachhaltiger_Warenkorb.pdf

Tipp #5, Papierverbrauch reduzieren:

www.wwf.de/themen-projekte/waelder/papierverbrauch/zahlen-und-fakten/

Tipp #6, Wasserverbrauch senken:

www.stern.de/wirtschaft/immobilien/energiesparen-im-haushalt-die-besten-spartipps-fuer-jedermann-1915783.html
www.verbraucherzentrale-energieberatung.de/web/downloads/VZE_Broschuere_Stromsparen.pdf
www.energiesparhaushalt.de/13/duschen-statt-vollbad-was-kann-ich-sparen.html

Tipp #7, Mitfahrgelegenheiten nutzen:

www.mitfahrzentrale.de/fahrpreis_off

Tipp #8, Clever heizen:

www.focus.de/immobilien/energiesparen/heizkosten-explodieren-mit-diesen-tipps-sparen-sie-beim-heizen-hunderte-euro_aid_851898.html

Tipp #9, Energiesparlampen einsetzen:

www.umweltbundesamt.de/energie/stromspartipps/#2
www.stromeffizienz.de/presse/pressemitteilungen/stromsparen-mit-led.html

Tipp #10, Lebensmittel spenden:

www.zeit.de/wissen/gesundheit/2012-03/lebensmittel-muell-mindesthaltbarkeitsdatum
www.tafel.de
www.foodsharing.de

Tipp #11, Elektrogeräte recyceln:

www.welt.de/finanzen/verbraucher/article112223389/Wohin-mit-dem-alten-Elektroschrott.html
www.deutschepost.de/de/electroreturn.html

Impressum

Herausgeber:

Gira Giersiepen GmbH & Co. KG

Konzeption, Design, Redaktion:
schmitz Visuelle Kommunikation,
www.hgschmitz.de

Druck:

Druckhaus Ley & Wiegandt,
Wuppertal



Diese Broschüre wurde in einem Format mit optimaler Flächennutzung des Druckbogens produziert. Das Papier ist FSC-zertifiziert und besteht zu 100% aus Altpapier. Die biologische Druckfarbe basiert auf nachhaltigen Rohstoffen.

GIRA



GIRA UND NACHHALTIGKEIT