

Checklisten zum Schutz von Klima, Luft und Wasser

Wir wollen ein paar Anregungen geben für effektive Maßnahmen, die jeder mit einfachen Mitteln und ohne großen Aufwand an Zeit, Geld oder Material im Alltag umsetzen kann.

Checkliste Klimaschutz

Nr.	Maßnahme	Check
1	Energie aus nachhaltigen Quellen beziehen; ggf. Strom- und/oder Gas-Anbieter wechseln.	
2	Auf Beleuchtung mit Glühbirnen verzichten; ggf. auf LED Beleuchtung umstellen.	
3	Raum-Temperatur absenken; sparsam und nur nach Bedarf heizen	
4	Auf elektrisches Wäschetrocknen möglichst verzichten und sonstige Stromfresser möglichst aus dem Haushalt verbannen.	
5	Wege möglichst zu Fuß, Fahrrad oder ÖPNV zurücklegen; das Auto falls möglich stehen lassen.	
6	Flugreisen und Kreuzfahrten minimieren; Falls möglich auf die Bahn ausweichen.	
7	Konsum von Fleisch aus Massentierhaltung vermeiden; lieber seltener Fleisch essen, dafür in besserer Qualität.	
8	Regionale und saisonale Lebensmittel bevorzugen; auf Herkunft der Lebensmittel achten, mal wieder den Wochenmarkt besuchen.	
9	Auf abgefülltes Mineralwasser möglichst vermeiden; lieber Leitungswasser konsumieren.	
10	Sparsam Duschen; Temperatur und Dauer moderat halten, Wasser aus beim Einseifen und Durchfluss drosseln.	
11	Auf Wegwerf- und Billigprodukte verzichten; lieber weniger und dafür höherwertige und zeitlose Produkte und Mode konsumieren.	
12	Online Shopping minimieren; spart Transportwege und Verpackung.	
13	Plastikverpackungen möglichst vermeiden; Jutetasche statt Plastik- Einwegtüte; frisches Obst und Gemüse gibt's fast überall unverpackt	
14	Einwegpapier im Haushalt (Toilettenpapier, Küchenrolle, etc.) vermeiden oder aus Recycling verwenden; Medien in digitaler Form beziehen (nur falls Gerät vorhanden).	
15	Beim Audio/Video-Streaming die Datenrate anpassen; den Nutzen smarter Geräte hinterfragen	
16	Den eigenen CO ₂ -Ausstoß aktiv kompensieren, z.B. ein Bäumchen pflanzen oder mit einer finanziellen Spende	
17	Sich beim BUND für den Klimaschutz engagieren	

Checkliste zum Schutz der Luft

Nr.	Maßnahme	Check
1	Wege möglichst zu Fuß, Fahrrad oder ÖPNV zurücklegen; das Auto falls möglich stehen lassen.	
2	Fahrzeuge ohne Katalysator (Oldtimer) oder mit hohem Schadstoffausstoß (ältere Diesel oder Direkteinspritzer, Zweitakter) möglichst nicht in der Stadt fahren.	
3	Energie aus nachhaltigen Quellen beziehen; ggf. Strom- und/oder Gas-Anbieter wechseln.	
4	Konsum von Fleisch aus Massentierhaltung vermeiden, denn die Gülle landet auf den Feldern und wandelt sich um in Feinstaub; lieber seltener Fleisch essen, dafür in besserer Qualität.	
5	Betrieb von Holzgefeuerten Komfort-Kaminen vermeiden.	
6	Beim Grillen möglichst kein Fett ins Feuer tropfen lassen; möglichst elektrisch oder mit Gas grillen.	
7	Betrieb von Gartengeräten mit Verbrennungsmotor vermeiden oder Spezialbenzin verwenden.	
8	Bei großen Anschaffungen wie Auto oder Heizungsanlage auf Abgas-Emissionen achten.	

Checkliste Wasserschutz

Nr.	Maßnahme	Check
1	Konsum von Fleisch aus Massentierhaltung vermeiden, denn die Gülle landet auf den Feldern und gelangt so ins Grundwasser; lieber seltener Fleisch essen, dafür in besserer Qualität.	
2	Beim Konsum von Fisch und Meeresfrüchten auf nachhaltige Fang- bzw. Aufzuchtmethoden achten.	
3	Auf Wegwerfprodukte verzichten; lieber weniger und dafür höherwertige Produkte und Mode konsumieren; insb. die Produktion von Baumwolle benötigt sehr viel Wasser.	
4	Kosmetika mit hormonellen Wirkstoffen bzw. Mikroplastik vermeiden; Auskunft gibt die BUND Tox Fox App.	
5	Beim Wäschewaschen auf Weichspüler bzw. Desinfektionsmittel verzichten.	
6	Chemikalien fachgerecht entsorgen; nicht ins Klo schütten.	
7	Leckage an Fahrzeugen (Auto, Motorroller etc.) unmittelbar beheben.	
8	Einwegpapier im Haushalt (Toilettenpapier, Küchenrolle, etc.) vermeiden oder aus Recycling verwenden; Medien in digitaler Form beziehen; Papierherstellung benötigt sehr viel Wasser.	
9	Regenwasser auffangen und zum Gießen verwenden.	
10	Flächen entsiegeln oder gar nicht erst versiegeln.	