

Checkliste: Dein nachhaltiges Fußballfest

Gemüsespieß und Vollkornbrot statt Nackensteak und Dosenbier? Wie wird eine Fußballparty eigentlich nachhaltig? Was es zum Essen gibt, ist nur ein Aspekt von vielen. Wenn du klimafreundlich feiern willst, haben wir hier die ultimativen Tipps für dich. Damit verkleinerst du deinen eigenen CO₂-Fußabdruck. Und wenn sich deine Gäste davon anstecken lassen – umso besser! Denn dann vervielfacht sich die positive Wirkung.



1. Vorbereitung

Einladung und Anfahrt: Wie meine Gäste emissionsarm zu mir kommen

*Ja, hier fängt es schon an – bei der Frage, wie deine Gäste zu dir kommen!
Gute Nachricht: Auch dafür kannst du was tun!*

Fahrgemeinschaften: Vernetze deine Gäste – damit die, die mit dem Auto kommen, andere mitnehmen können. Ein Auto mit fünf Leuten ist praktischer, günstiger und klimafreundlicher als fünf Autos mit je einer Person.

ÖPNV: Eine Anfahrtsbeschreibung zu deiner Party-Location mit dem öffentlichen Nahverkehr hilft deinen Gästen, auf das Auto zu verzichten. Informiere in deiner Einladung über Haltestellen, Fahrpläne und Fahrzeiten – auch für den Nachhauseweg.

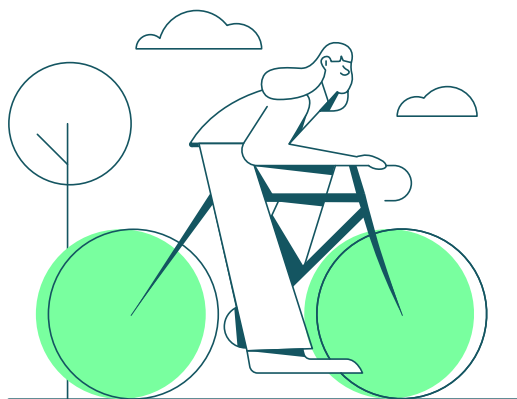
(Warne ggf. vor Parkplatznot, dann steigt die Chance, dass viele Gäste öffentlich anreisen.)

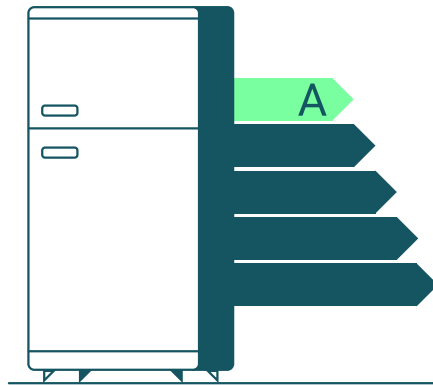
Radtour: Vielleicht gibt es besonders gute Routen, auf denen man mit dem Rad zu deiner Location kommt. Füge deiner Einladung auch Hinweise auf diese Möglichkeit bei, ebenso Erfahrungswerte zur Fahrtzeit.

Check das: Deine Mobilität nachhaltiger zu gestalten, kann richtig was bringen – für deinen Geldbeutel und deine Klimabilanz. Mit diesen beiden Minichecks kannst du schnell ermitteln, was du sparst, wenn du für deine gewohnten Routen vom Auto auf Öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad umsteigst:

[Unterwegs mit Bus und Bahn](#)

[Unterwegs mit dem Fahrrad](#)





Cooler kühlen: Wo sich Energiefresser verstecken und wie man sie loswird

Kühlgeräte fit machen: Wer feiert braucht Platz im Kühlschrank. Also ist Ausräumen angesagt. Das ist *die* Gelegenheit zum Abtauen und Fit-Machen, denn deine Kühlgeräte sind rund um die Uhr im Einsatz und verursachen im Schnitt mehr als ein Zehntel deines gesamten Stromverbrauchs im Haushalt. Vereiste und zu kalt eingestellte Kühlgeräte verschwenden dabei extra viel Energie. Eine Eisschicht von nur fünf Millimetern erhöht den Stromverbrauch deines Kühlgeräts um rund 30 Prozent. Falls du dein Bier also nicht extrateuer kühlen willst, nutze die Gelegenheit!

Temperaturwechsel: Kühlschrank nicht unnötig kalt einstellen! Die empfohlene Kühlschrank-Temperatur beträgt sieben Grad Celsius. Bei modernen Kühlschränken reicht dafür oft die niedrigste Stufe. Im Zweifel einfach mit einem Thermometer nachmessen! Im Gefrierschrank muss es nicht kälter als -18 Grad Celsius sein.

Mach voll: Ähnlich wie Kühl-Akkus in einer Kühlbox speichern auch die Gegenstände im Kühlschrank Kälte – und geben sie an ihre Umgebung ab. Je voller dein Kühlschrank ist, desto weniger Kühlleistung muss das Gerät nach einer Öffnung selbst erbringen. Also ab in den Kühlschrank mit deinen Getränken!

Equipment: Geschirr, Gläser, Besteck: Wie man ohne Kunststoff und Einwegartikel auskommt

Keine große Überraschung: Einweggeschirr ist meistens keine besonders nachhaltige Wahl. Aber was macht man, wenn man nicht genug Teller, Gläser und Besteck im Schrank hat?

Ausleihen: Frag deine Nachbarschaft, wer dir was ausleihen kann. Oft kommt da alles zusammen, was man braucht. Das ist nachhaltiger als neu kaufen und vor allem günstiger.

Bring your own: In Neuseeland ganz normal, bei uns noch etwas ungewohnt: Falls du nicht genug Geschirr hast, frage doch deine Gäste, ob sie ihr eigenes mitbringen können. Das spart dir jede Menge Einweg und – besonders gut – auch jede Menge Abwasch nach der Party.

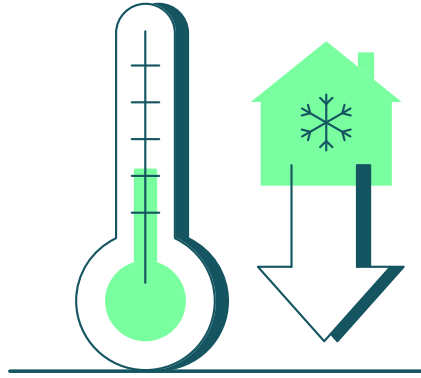
Zweckentfremden: Sammle rechtzeitig leere Marmeladen-, Senf- und Gurkengläser. Ohne Etikett und frisch gespült sind das super Party-Trinkgläser.

Besonders praktisch: Wenn die Gläser unterschiedlich sind, können sich die Gäste ihr Glas besser merken. Das spart eine Menge Abwasch und damit Energie und Zeit. Und wenn mal eins kaputt geht, ist es auch nicht schlimm.

Ausgewaschene Milch- oder Passata-Flaschen gehen übrigens wunderbar als Karaffen für Wasser oder Eistee durch.

Profitipp aus der Bastelecke: Du kannst die Gläser mit Glasmalfarbe vorher gestalten. Macht gleich eine gute Party-Deco und ein cooles Give-Away für deine Gäste als Erinnerung an deine Fete.

Plastikfreies-Einweggeschirr: Zu viele Gäste, Fete im Park, irgendwie geht's einfach nicht mit richtigem Geschirr? Wenn sich Einweg wirklich nicht vermeiden lässt, nutze Alternativen zu Plastik. Die gibt es heute schon in fast jedem Supermarkt. Achte hier auf biologisch abbaubare Materialien und nachwachsende Rohstoffe.



Cool bleiben: Raumtemperatur im grünen Bereich

Fete im Hochsommer? Mit diesen Tipps bleiben die Temperaturen in deiner Wohnung angenehm, auch wenn's heiß hergeht!

Schotten dicht: Halte tagsüber Fenster und Jalousien geschlossen, so kommt keine warme Luft herein. Außerdem sieht man das Spiel auf dem Fernseher besser!

Earlybird und Nachteule: Nutze nachts oder am frühen Morgen die kühlere Luft zum Lüften: Fenster weit öffnen, um frische Luft ins Haus zu lassen.

Zirkeltraining: Zur Verstärkung der Luftbewegung schmeiß den Ventilator an. Der sorgt für schnelleren Luftaustausch beim Lüften, und bei geschlossenen Fenstern fühlt sich bewegte Luft auch gleich viel kühler an.

Die Klimaanlage: Klimaanlage sind echte Stromfresser und keine klimafreundliche Anschaffung. Falls du trotzdem eine brauchst, achte beim Kauf unbedingt auf die höchste Energieeffizienzklasse. Die wirklich effizienten Geräte müssen von einem Fachbetrieb eingebaut werden – dafür brauchst du auch die Genehmigung deiner Vermieter.



2. Snack it! Essen und Trinken

Klimafreundliche Menüs und worauf es wirklich ankommt

Wusstest du schon: Was wir essen, hat einen entscheidenden Einfluss auf die Größe unseres CO₂-Fußabdrucks. In Deutschland entfallen 15 Prozent der Pro-Kopf-Emissionen an CO₂ auf unsere Ernährung, denn bei Produktion und Transport sowie für Lagerung und Kühlung von Lebensmitteln werden große Mengen Energie benötigt und somit CO₂ ausgestoßen.

Aber die Lebensmittel haben sehr unterschiedliche Auswirkungen auf das Klima. Wenn du das Essen und die Getränke für deinen Party nachhaltige gestalten willst, gibt es ein paar einfache Faustregeln, die du berücksichtigen kannst:



Regional & Saisonal

Von nebenan: Regionale Lebensmittel, das sind Rohstoffe oder Lebensmittel, die aus der Region vor deiner Haustür stammen, die dort auch verarbeitet, verpackt und vertrieben werden. Durch die kurzen Transportwege sind die CO₂-Emissionen viel niedriger als bei Produkten von weit her.

Der Begriff „regionale Lebensmittel“ ist jedoch rechtlich nicht geschützt. Schau deshalb auf die konkreten Herkunftsangaben auf der Verpackung oder an der Auslage.

Reif, lecker, günstig: Alles, was vor Ort "Saison" hat, ist besonders lecker. Denk mal an Erdbeeren im Sommer und Erdbeeren im Winter – den Unterschied haben wir sofort auf der Zunge und merken ihn auch im Geldbeutel. Für die Umwelt macht es ebenfalls einen Unterschied, denn alles, was keine Saison hat, benötigt eine Kühlung oder Gewächshäuser. Die verursachen zusätzliche Emissionen. Regional hin oder her.

Wenn es also einfach lecker werden soll, wähle Gerichte aus regionalen Lebensmitteln passend zur Saison. Und wie toll! Passend zur Europameisterschaft im Juni und Juli haben echte Leckerbissen Saison: Himbeeren, Kirschen, Kohlrabi, Spinat, Blumenkohl, Johannisbeeren und Erdbeeren, knackige Salate, Frühlingszwiebeln und Radieschen!

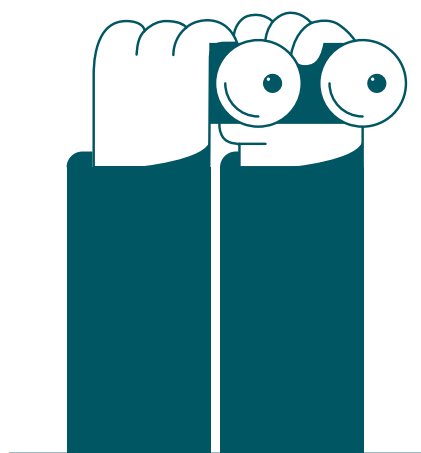
Besser Bio

Ökologische Landwirtschaft verursacht bis zu 20 Prozent weniger CO₂ als konventionelle Landwirtschaft. Vor allem, weil Öko-Betriebe beim Anbau von Obst und Gemüse keine Pestizide und synthetisch-chemischen Dünger verwenden. Das ist außerdem gut für Böden, Bienen und deinen Body!

Die ökologische Tierhaltung ist artgerechter. Es gibt weniger Tiere pro Flächeneinheit und weniger Gülle, die den Boden und das Grundwasser belastet.

Go Öko: Wenn du kannst, greif also für deine Party zu Produkten aus ökologischem Anbau. Egal ob für den Umweltschutz oder aus Eigennutz.

Check das: Mit diesem Check kannst du blitzschnell ermitteln, Wie viel CO₂ du vermeiden kannst, wenn du mehr ökologisch erzeugte Produkte einkaufst: [Mehr Bio-Lebensmittel kaufen](#)



Mehr pflanzlich als tierisch

Achtung Schocker: Weltweit wird ein Viertel der Erdoberfläche für die Viehwirtschaft genutzt. Riesige Gebiete im Amazonaswald werden dafür abgeholzt. In Deutschland wird auf gut der Hälfte der landwirtschaftlichen Fläche Futter für Tiere zur Erzeugung von Fleisch, Milch und Eiern angebaut. Der negative Einfluss von tierischen Lebensmitteln auf die Ökosysteme inklusive Klima ist deshalb gigantisch!

Aufgepasst – hier sind die guten News: Wenn du dich nachhaltiger ernähren willst, brauchst du eigentlich nur weniger tierische und mehr pflanzliche Produkte auf deinen Speiseplan setzen. Its so easy! Allein damit kannst du deine persönlichen Emissionen halbieren. Und das klappt natürlich auch für deine Party!

Fleischvergleich: Vergleicht man die Treibhausgas-Emissionen bei der Herstellung je Kilogramm Lebensmittel sieht das nämlich so aus:

Rindfleisch: 30,5 kg CO₂ pro Kilogramm Fleisch

Geflügel: 4,3 kg CO₂ pro Kilogramm

Schweinefleisch: 4,1 kg CO₂ pro Kilogramm

Fleischersatz auf Sojabasis: 2,8 kg CO₂ pro Kilogramm

Und bei Bratwurst:

Bratwurst aus Fleisch: 2,9 CO₂/kg

Bratwurst aus Pflanzen: 1,7 CO₂/kg

DER Tipp: Gestalte deine Menüauswahl mit möglichst wenig Fleisch und Käse! Es gibt heute so viele Alternativen und Rezepte wie noch nie. Eine kurze Suche im Netz und du findest hundert tolle Ideen, vom veganen Grillteller bis zur vegetarischen Boulette.

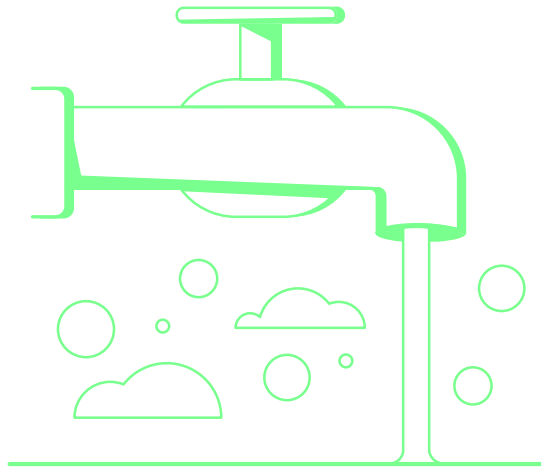
Give me meine Stadionwurst, du Öko!

Für dich gehört deine Stadionwurst aber einfach dazu? Hier sind zwei Tipps wie du trotzdem nachhaltiger schlemmen kannst.

Schwein gehabt: Für die Erzeugung von Rindfleisch wird etwa siebenmal so viel CO₂ ausgestoßen, wie für Schwein oder Geflügel. Klar, woraus deine Wurst sein sollte, oder?

Bio ist besser: Die ökologische Tierhaltung ist artgerechter, den gehaltenen Tieren geht es also besser. Außerdem gibt es weniger Tiere pro Flächeneinheit und damit weniger Gülle, die den Boden und das Grundwasser belastet. Auch für die Artenvielfalt sind Biobetriebe besser, weil sie neben dem Verzicht auf Pestiziden oft auch weitere Maßnahmen zur Förderung der Biodiversität ergreifen, zum Beispiel Blühstreifen anlegen oder mit dem Boden schonender umgehen.

Check das: Seine Ernährung nachhaltiger zu gestalten kann richtig was bringen. Mit diesen Minichecks kannst du schnell ermitteln, was du sparst, wenn du weniger tierische Lebensmittel isst: [Ernährungsstil ändern](#)



Prost! Wunderwaffe Leitungswasser und weitere Empfehlungen

Zapfhahn rules: Leitungswasser schlägt abgepacktes Wasser gleich in mehreren Disziplinen! Mineralwasser aus Flaschen erzeugt durch Es kostet durchschnittlich 50 Cent pro Liter und produziert außerdem eine ganz Menge Kunststoffmüll, wenn es nicht in Glasflaschen gekauft wird. Gesünder als Leitungswasser ist es aber nicht, denn die Richtlinien der deutschen Trinkwasserverordnung sind strenger als die für Mineralwasser.

Dieses High Quality Produkt kommt bei uns immer frisch und bequem aus dem Hahn und kostet mit 0,2 Cent pro Liter 2.500-mal weniger als Flaschenwasser. Wahnsinn, oder? Füll das Leitungswasser für deine Party einfach in Karaffen ab. Der Nachschub aus dem Hahn ist sicher!

Sparkle: Du magst es lieber sprudelnd? Besorge dir einen Wassersprudler. Der sorgt einfach, günstig und ohne Schleppe für das geliebte Prickeln.

Hallo Geschmack: Statt kistenweise Limo einzukaufen kannst du kühle Drinks mit deinem Leitungswasser einfach selbst machen. Erfrischender Eistee oder Infused Water ist im Handumdrehen zubereitet und schmeckt superlecker. Rezepte findest du ganz leicht im Internet!

Bier von hier: Kauf für deine Party Bier aus der Region ein. Das supportet deine lokale Brauerei und spart lange Transportwege und damit CO₂!

No-Go Dosenbier: Für die Herstellung von Getränkedosen wird sehr viel Energie benötigt. Außerdem entstehen bei der Produktion des Aluminiums giftige Abfallstoffe. Grund genug, dem Dosenbier die rote Karte zu zeigen. Wiederbefüllbare Mehrweg-Glasflaschen aus der Region sind deutlich umweltfreundlicher und klimaschonender.



3. Einkauf

Weniger Plastik, weniger Emissionen, weniger Lebensmittelverschwendung!

OMG: Nach Schätzungen der Welternährungsorganisation landen jedes Jahr etwa 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel, etwa ein Drittel der weltweiten Produktion, ungenutzt im Müll oder gehen auf dem Weg vom Feld zum Teller verloren. Jahr um Jahr erzeugen wir Deutschen mehr Verpackungsmüll, und den größten Anteil daran haben Lebensmittelverpackungen. Hier gibt es also ein gigantisches Potenzial für dich, nachhaltiger zu handeln. Und das Beste ist: Es ist echt einfach, wenn man weiß wie.

Auf die Organisation kommt es an: Woran du vor dem Einkauf denken solltest

Gut geplant: Erst planen, dann einkaufen – machen dir einfach einen Einkaufszettel. Wenn du weißt, was du brauchst, kaufst du weniger Dinge und Mengen ein, die du am Ende doch nicht aufisst. Und außerdem vergisst man nichts – eindeutiger Vorteil für alle, die nicht gerne zweimal zum Supermarkt fahren!

Be prepared: Bring deine eigenen Einkaufstaschen mit, statt dir Plastiktüten oder den zehnten Baumwollbeutel zu kaufen. Spart nicht nur natürliche Ressourcen, sondern auch die in deinem Geldbeutel.

Dein Einsatz im Markt: Von der Auswahl bis Einpacken hast du es in der Hand

Unverpackt: Egal was es zu essen gibt – kauf möglichst keine abgepackten Produkte. Gerade bei Obst und Gemüse kannst du so eine Menge Plastikmüll vermeiden und genau so viel einkaufen, wie du wirklich brauchst – und nicht so viel, wie die Packung dir vorgibt.

Tütchen-Trash: Verwende nicht für jede Banane eine Tüte. Alles, was du ohnehin schälst, kannst du gut lose mitnehmen und die Plastiktütchen sparen. Für die anderen Sachen gibt es inzwischen überall günstige wiederverwertbare Obstnetze.

Mach´s selbst: Verzichte auf „to-go“-Angebote wie Salat aus der Plastiktüte, bereits geschälten Spargel oder abgepackte Radieschen. Und egal was du kochst, nimm vor allem frische Zutaten statt Fertigprodukte.

Näher ist besser: Regionale Produkte haben kurze Transportwege. Wo du die Wahl hast, greif also zu Produkten aus deiner Region.

Von Mensch zu Mensch: Kauf Wurst, Fleisch und Käse an der Bedientheke. Das macht meistens weniger Müll.

Bring your own: Frag nach, ob Du an der Frischetheke deine eigenen Dosen verwenden kannst. Das geht in vielen Märkten und spart noch mehr Verpackung.

Mehrweg- statt Einweg: Alter Hut, stimmt aber noch immer. Wenn du die Wahl hast, greif zu Produkten in Mehrwegflaschen und Gläsern.

Einfach ist besser: Achte bei deiner Auswahl an Getränken wie Bier und Brause auf Standard-Mehrwegflaschen. Einzigartige, besondere Flaschen sind aufwändiger für das Mehrwegsystem, der Inhalt schmeckt deshalb aber nicht besser.

Alternative Quellen: Wo man noch einkaufen kann

Nur Mut: Trau dich mal in einen Unverpackt-Laden. Dort kannst du alle Produkte in mitgebrachte oder vor Ort bereitgestellte Gläser verpacken und bekommst genau die Menge, die du brauchst (und nicht die, die vorher abgepackt wurde.)

Bio-Kiste: Saisonale Bio-Lebensmittel aus Deiner Region kannst du oft direkt vom Erzeuger kaufen oder liefern lassen.

Wie bei Omma: Ab auf den Wochenmarkt. Da kriegst du alles frisch, unverpackt und oft direkt von den Erzeugern. Macht einfach Spaß!

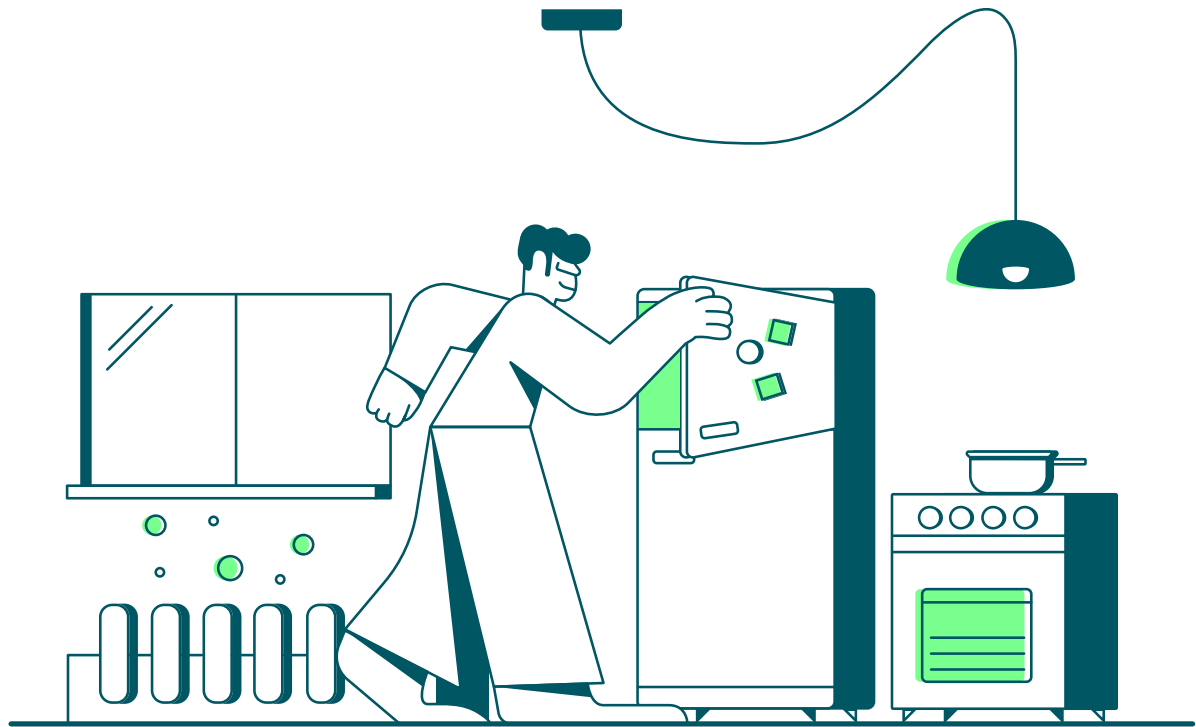
Transport: Müssen Lebensmittel Auto fahren?

Work-out: Du hast den Supermarkt ums Eck? Prima, dann überleg, ob es Alternativen gibt, statt mit dem Auto hinzufahren. Vielleicht gehts du es mal sportlich an und nimmst dein Rad, deinen Hackenporsche oder deinen Reiserucksack?

Lass liefern: Lieferdienste planen ihre Routen sehr effektiv und können dir je nach Infrastruktur deinen Einkauf CO₂-sparender nach Hause bringen, als wenn du mit deinem PKW fünf Kilometer zum nächsten Einkaufszentrum fährst. Als Alternative zum Einkauf per Fahrrad oder zu Fuß schneiden sie allerdings immer schlechter ab.

Nach dem Einkauf ist vor der Tonne: Lebensmittel richtig lagern

Die richtige Lagerung, inner- und außerhalb des Kühlschranks, kann die Lebenszeit von Lebensmitteln deutlich verlängern und so Lebensmittelverschwendung reduzieren. Geldverschwendung übrigens auch! Im Netz findest du reichlich Infos, wie man unterschiedliche Lebensmittel lagern sollte, damit sie möglichst lange halten. Wer sich nicht auskennt, wird überrascht sein.



4. Küche, Kochen, Brutzeln

Nach der Heizung ist deine Küche CO₂-mäßig der Boiler-Room in deinem Zuhause: Hier entstehen etwa 30 Prozent der Emissionen im Haushalt. Clever wenn man weiß, wie einfach man hier seinen Verbrauch reduzieren kann!

Vorbereitung: Bitte kein Chaos!

Tür zu: Jedes Mal, wenn du deinen Kühlschrank öffnest, entweicht Kälte und damit bares Geld, denn die verlorene Energie muss dein Gerät aufwendig nachproduzieren. Deshalb: Schließ die Kühlschranktür nach jedem Öffnen – auch wenn du mehrmals hintereinander Lebensmittel entnimmst. So entweicht so weniger Kälte. Noch besser: Überleg dir vorher, was du aus dem Kühlschrank herausnehmen möchtest, und mach die Tür dann nur einmal kurz auf.

Brutzeln, Backen Braten: Wie du Klima-fit am Herd wirst!

Kocher is King: Beim Erhitzen von Wasser ist ein Wasserkocher effizienter als der Elektroherd, weil weniger Abwärme freigesetzt wird. Das gilt vor allem für kleinere Mengen.

Noch mehr Energie sparst du, wenn du nur so viel Wasser erhitzt, wie du wirklich brauchst, und den Kocher nicht aus Gewohnheit ganz voll machst. Man muss dann übrigens auch weniger lang auf sein kochendes Wasser warten.

Check das: Was der Wasserkocher bringen kann, erfährst du für deinen persönlichen Verbrauch mit diesem Mini-Check zum Wasserkocher: [Wasserkocher nutzen](#)

Deckel drauf: Du kannst deinen Energieverbrauch beim Kochen um die Hälfte senken, wenn du für deine Töpfe einen passenden Deckel und die richtige Herdplatte verwendest. Es ist wirklich so einfach! Übrigens: Der Durchmesser des Kochgeschirrs kann ruhig etwas größer sein als der der Herdplatte – nur nicht andersherum.

Check das: Wie viel du ganz konkret und individuell mit Deckel auf dem Topf sparst, kannst du hier ermitteln: [Kochen mit Deckel](#)

Trägheit als Vorteil: Bei eher langsam reagierenden Elektro-Kochplatten und bei deinem Backofen kannst du Energie sparen, indem du die Temperatur rechtzeitig zurück- oder abdrehst, um die Restwärme auszunutzen.

Check das: Bringt das was? Ja! Wie viel genau, das ermittelst du ganz einfach mit diesem Minicheck: [Backofen vorher abschalten](#)

Alles heiße Luft: Hier kommt ein echter Champion unter den Energiespar-Tipps: Nutze bei deinem Backofen immer die Einstellungen Umluft oder Heißluft! Beide sind deutlich energieeffizienter als Ober-/Unterhitze und verbrauchen bis zu 40 Prozent weniger Energie! Außerdem lassen sich in diesen Einstellungen mehrere Bleche gleichzeitig backen – superpraktisch, wenn man viele Gäste erwartet.

Und wenn du fürs Frühstück nur ein oder zwei Brötchen aufbacken willst? Dann ist der Toaster das richtige Tool. Der kann das genauso gut und braucht dafür viel weniger Strom als der Backofen.

Vorglühen: Ist vielleicht bei deinem Auto nötig. Beim Backofen ist es fast immer überflüssig, falls du nicht gerade Soufflé oder Biskuitteig backen willst. Tiefgekühlte Pizza und Brötchen, Aufläufe usw. kannst du direkt ohne Vorheizen einschieben. Insgesamt lässt du sie etwas länger im Ofen. Ob's schon fertig ist, kannst du durch die Scheibe zumeist erkennen, ohne die Ofentür zu öffnen – denn genau wie bei Kühlschrank entweicht bei jedem Öffnen Wärme (oder eben Kälte), die dein Gerät aufwendig nachproduzieren muss. Das kostet Energie und damit auch dein Geld.

Check das: Willst Du wissen, was du sparen kannst, wenn du diesen Tipp zukünftig berücksichtigst? Dann klick den Minicheck: [Backofen nicht vorheizen](#)

Take it easy: Musst du für dein Partymenü noch was aus der Gefriertruhe holen? Dann nimm es rechtzeitig heraus und lass es an der Luft oder im Kühlschrank auftauen. Das kostet dich null Energie und ist gut für den Geschmack!

Check das: Willst Du wissen, was du sparen kannst, wenn du diesen Tipp zukünftig berücksichtigst? Dann klick den Minicheck: [Gefrorenes an der Luft auftauen](#)

Speed Cooking: Pellkartoffeln in acht Minuten? Der Schnellkochtopf macht's möglich. Aber du sparst nicht nur Zeit! Im Vergleich zu einem normalen Topf kannst du damit bis zu 50 Prozent Energie sparen.

Ping: Du willst noch was von gestern aufwärmen? Nutze für kleine Mengen, wenn möglich, immer die Mikrowelle statt deines Backofens. Denn die verbraucht sehr viel weniger Energie.

Check das: Willst Du wissen, was du sparen kannst, wenn du diesen Tipp zukünftig berücksichtigst? Dann klick den Minicheck: [Mikrowelle statt Backofen](#)



Grillen: Alle lieben es, aber wie geht das nachhaltiger?

Yes! Fußball und Grill, das passt für dich zusammen? Dann bekommst du hier die Tipps, wie du dein Barbecue nachhaltiger gestalten kannst:

Das Wichtigste zuerst: Was auf den Grill kommt

Grills-gut: Ob mit Fleisch, vegetarisch oder vegan: Am besten setzt du auf regionales, saisonales und ökologisches Grillgut.

Mehr Pflanzen, weniger Fleisch: Rund 95 Prozent der CO₂-Emissionen beim Grillen entfallen auf das Grillgut. Richtig CO₂ sparst du also vor allem, wenn du Gemüse statt Fleisch grillst.

So viel CO₂ verursacht Grillgut für eine vierköpfige Familie in einem Jahr (bei 13 Mal Grillen pro Jahr):

<i>Grillen mit Fleisch:</i>	<i>ca. 90 kg CO₂</i>
<i>Grillen mit Käse und Gemüse (vegetarisch):</i>	<i>ca. 50 kg CO₂</i>
<i>Grillen mit Gemüse (vegan):</i>	<i>ca. 16 kg CO₂</i>

Einheizen: Was in den Grill kommt – und was besser nicht

Der richtige Brennstoff: Nachhaltiger als Holzkohle sind Brennstoffe aus natürlichen Abfallprodukten. Eine besonders nachhaltige Wahl sind vor allem Abfallprodukte wie Maisspindeln (Maiskolben ohne Körner, die bei der Ernte aussortiert werden) und Grillbriketts aus Abfällen der Olivenöl-Produktion.

Tropenholzfrei: Wenn du Holzkohle nutzen willst, dann kauf Produkte mit dem FSC-Siegel des Forest Stewardship Council. Damit kannst du sichergehen, dass die Kohle aus nachhaltiger Waldwirtschaft stammt.

Richtig anzünden: Nimm zum Anzünden keinen Spiritus und keine chemischen Grillanzünder! Viel besser eignet sich dafür zum Beispiel Wellpappe in Pyramidenform. Das ist umweltfreundlicher und die Flammen verteilen sich gleichmäßig, was dir mühsames Fächeln erspart.

Als klimafreundliche Anzünder eignen sich auch Maisspindeln oder Holzfasern mit FSC-Zertifikat (wie Holzwolle mit Wachs) sowie flüssige Grillanzünder auf pflanzlicher Basis.

Weg mit dem Aluhut: Ja, wir kennen es alle nicht anders, aber wickle dein Grillgut nicht in Alufolie, wenn du nachhaltig grillen willst. Umgewöhnen ist hier aber einfach: Du kannst Pflanzenblätter verwenden, um dein Grillgut vor zu großer Hitze zu schützen oder vor dem Absturz durch den Rost zu sichern. Dafür eignen sich Rhabarber, Kohl oder Mangold. So vermeidest du auch, giftige Bestandteile des Aluminiums zu dir zu nehmen. Denn diese können sich durch Marinaden und Salze aus der Folie lösen. Es gibt auch stabile Grillschalen aus Edelstahl, die du immer wieder verwenden kannst.

Ein guter Grill: Drei Tipps auf die es ankommt

No Trash Barbecue: Überraschung! Einweg-Grills sind echte Umweltsünden und deshalb solltest du darauf verzichten, wenn du nachhaltig feiern willst. Alternativen? Klar! Leih oder kauf dir einen richtigen Grill. Die gibt es auch in klein!

Borrowed Barbecue: Wenn du nur selten grillst, kannst du dir einen Grill ausleihen, statt ihn zu kaufen. Frag deine Freunde und Nachbarn oder such dir im Netz einen Verleih in der Nähe.

Mein Grill: Falls du dir einen Grill kaufen willst, greif zu einem Solar-, Gas- oder Elektrogrill. Damit kannst du neben CO₂ jede Menge weiterer Schadstoffe vermeiden, die mit Holzkohle entstehen. Bei einem Elektrogrill senkst du mit echtem Ökostrom die Emissionen weiter. Noch besser: Teil dir einen Grill deinen Nachbarn. Noch eine Option: Schau, ob du einen Grill gebraucht kaufen kannst – das macht die Sache nochmal günstiger!

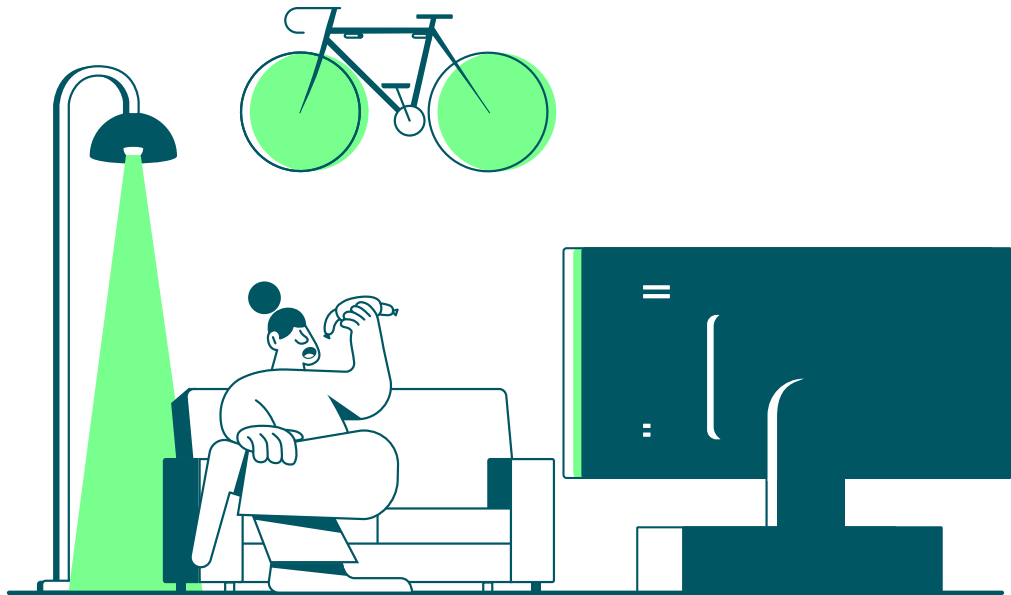
Alles verwerten: Was man mit Resten machen kann – oder dagegen

Gut kalkulieren: Wenn du gut planst und die Mengen genau kalkulierst, bleibt meistens nicht viel übrig.

Rechtzeitig einpacken: Damit alles, was nach dem Essen noch übrig ist, appetitlich bleibt, pack die Reste am besten direkt in geeignete Behälter und ab in den Kühlschrank.

Take away: Bei sehr vielen Resten, die ihr nicht allein aufessen könnt, gib deinen Freunden gleich was mit nach Hause oder lade die Nachbarn am nächsten Tag zum Resteessen ein. (Falls du dir von ihnen sowieso Teller geliehen hast, bring sie einfach voll zurück!)

Trink es: Aus übriggebliebenem, vielleicht sogar schon geschnippeltem, Obst kannst du prima Drinks und Smoothies machen. Im Internet findest du viele Rezepte dazu!



5. Fußball schauen, Feiern, Kicken

Musikanlage, Fernseher oder Beamer nachhaltiger nutzen – wie geht das?

Service: Mal ehrlich, willst du wirklich einen Beamer haben oder willst du einfach nur das Spiel auf einer richtig großen Leinwand gucken? Willst du wirklich eine fette Anlage besitzen oder willst du vor allem guten Sound auf deiner Party?

Oftmals brauchen wir Sachen nur selten und es ist viel besser, sie zu leihen und zu teilen, statt sie zu kaufen. Falls dir also noch der super Riesen-TV für die Party fehlt, check erst deine Optionen und miete dir den Fernseher für den einen Abend.

Einfach mal abschalten: *Das Umweltbundesamt schätzt, dass der Standby-Betrieb von Geräten deutschlandweit Stromkosten in Höhe von rund vier Milliarden Euro jährlich verursacht. Das bedeutet, dass du durchschnittlich 165 Euro Jahr dafür zahlst, das da ein rotes Lämpchen an deinen Geräten leuchtet. Was man dagegen tun kann? Hier sind die heißen Tipps:*

Easy: Elektrogeräte nach dem Gebrauch richtig ausschalten. Wenn ein kleines Lämpchen leuchtet, ist dein Gerät nicht aus, sondern im Standby- oder Ruhemodus.

Auch easy: Ladegeräte nach dem Laden aus der Steckdose ziehen – sonst fließt oft weiter Strom.

Praktisch: Verwende bei mehreren Geräten eine abschaltbare Steckdosenleiste – dann kannst du alle Geräte mit einem Schalter vom Strom trennen. Der leuchtende Schalter der Leiste erinnert auch optisch daran, dass Strom verbraucht wird. Eine smarte Steckdose kann das genauso.

Macht Sinn: Beim Neukauf Geräte wählen, die sich komplett abschalten lassen und/oder einen Energiesparmodus haben.

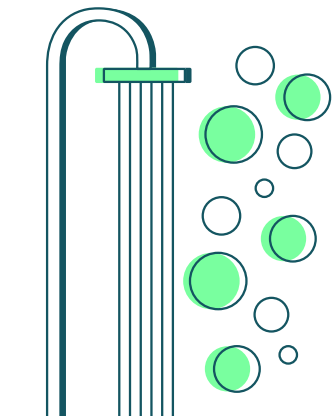


Ihr kickt selbst eine Runde? Wie man nach dem Spiel wieder frisch wird, ohne Wasser und Strom zu verschwenden

Wenn ihr nach dem Heimspiel unter die Dusche müsst: Hier sind zwei einfache Tipps für weniger Verschwendung bei bester Performance!

Gleicher Komfort, halber Verbrauch: Mit einem Sparduschkopf oder einem Mengenregler kannst du bis zu 50 Prozent Wasser sparen, ohne dass dein Duscherlebnis darunter leidet. Damit reduzierst du deine Kosten und CO₂-Emissionen im Bad schlagartig. Wir empfehlen deshalb den Wechsel noch vor der nächsten Sommer-Spiel-Saison – auch im Sinne deiner Strom- und Wasserrechnung!

Check das: Wie viel kannst du sparen, wenn du einen Sparduschkopf verwendest? Checks aus mit dem Minicheck: [Sparduschkopf](#)



Die Mischung macht's: Hast du eine Mischbatterie am Wasserhahn, musst das Wasser lange laufen lassen und die Temperatur nach dem Abdrehen immer wieder neu regeln? Da fließt eine Menge Wasser ungenutzt durch den Abfluss, wenn du nicht kalt duschen willst. Zeit für einen Wechsel: Bei Einhebelarmaturen und Einhandmischern kann der Warmwasserzufluss am Waschbecken mit einem Griff zuge dreht werden. Noch besser ist ein vollelektronischer Durchlauferhitzer, bei dem du die Temperatur bereits voreinstellen kannst.

Eine sehr kostengünstige Alternative für druckfeste Warmwassergeräte ist ein DuschStopp. Damit kannst du den Wasserdurchfluss per Knopf am Duschkopf oder mit einem kleinen Hebel stoppen – zum Beispiel für die Zeit, in der du die Haare wäschst.

Kaltwäsche: Hände waschen – geht ohne Probleme mit kaltem Wasser. Sauber werden sie in den allermeisten Fällen trotzdem – auch mit ganz normaler Seife.

Check das: Wie viel Energie du mit kaltem Wasser sparst? Check das hier: [Hände mit kaltem Wasser waschen](#)

Viele Leute, viel Bier: ... da ist die Schlange vor dem Klo vorprogrammiert. Damit nicht bei jedem Betätigen der Toilettenspülung mehr Wasser als nötig draufgeht, kannst du einen WC-Wasserstopp aus dem Baumarkt einbauen. Das lohnt sich auf Dauer – auch nach der Party.

Check das: Wie viel Wasser du mit einer effizienten Toilettenspülung sparen kannst, erfährst du hier: [Wasserstopp fürs WC](#)



6. Nach der Party

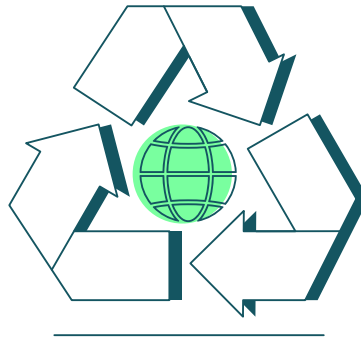
Klar Schiff machen: Wie man nachhaltiger entsorgt, spült und wäscht

Abfall, Restmüll oder Ressource?

Wir sind Weltmeister: Und zwar im Mülltrennen. Das können wir in Deutschland richtig gut und deshalb sollten deine Gäste und Du hier auch nicht schlapp machen! Wenn richtig getrennt wird, kann euer Abfall recycelt werden, statt nur in der Verbrennung zu landen. Deshalb:

Motivationskick: Mach´s dir und deinen Gästen leichter und stelle gleich mehrere Abfallbehälter auf, damit alle ihre Reste selbst in die richtige Tonne werfen können. Sind deine Leutchen eher träge? Dann sei ein guter Coach und mach eine Challenge draus!

Energise: Sammle deinen Biomüll (Obst- und Gemüseschalen, Kaffeesatz und Teebeutel, auch Essensreste, alles ohne Plastik versteht sich) getrennt, damit aus den sehr energiereichen Abfällen Kompost oder Biogas gemacht werden kann.



Handwerk oder Technik: Wie man Geschirr und Wäsche nachhaltiger wieder sauber kriegt

Tellerwäscher: Was viele nicht wissen: Je nach Gerät und Technik brauchst du siebenmal so viel warmes Wasser, wenn du von Hand spülst, statt eine Geschirrspülmaschine zu nutzen. Das ist ein enormer Unterschied und die Maschine damit auf lange Sicht die eindeutig nachhaltigere Variante. Hier findest du alle Tipps, wie du besonders nachhaltig und kosteneffektiv deine Teller und Tassen wieder sauber kriegst.

Mach voll: Schalt die Spülmaschine erst an, wenn sie voll beladen ist. (Praktisch, wenn man Gäste hat!) Halbvolle Maschinen arbeiten ineffizient.

Eco-Programm: Das Sparprogramm deines Geschirrspülers braucht zwar Programme. Um viel Geschirr energiesparend zu spülen, kommts auf das Timing an. Also schmeiß während deiner Fete schon mal eine Ladung an, wenn die erste Runde Geschirr benutzt ist. Das macht dir die Sache am nächsten Morgen auch etwas leichter!

Nix Weichei: Was du in die Maschine stellst, brauchst du vorher nicht abspülen! Reste runterkratzen und rein damit.

Keine Maschine? Wenn du von Hand spülst, gibt es auch ein paar gute Tipps

Voll Weichei: Lass Speisereste gar nicht erst antrocknen – oder weich sie vor dem Spülen ein. Auf deiner Party kannst du z.B. eine Wäschewanne mit etwas Wasser bereitstellen, in die benutztes Geschirr gleich hineingestellt werden kann.

Immer der Reihe nach: Sortiere das Geschirr und beginne mit dem Abwasch der am wenigsten verschmutzten Teile und Gläser. So kannst du das Wasser länger nutzen, als wenn sich zuerst Pesto und Grillsoße darin ausbreiten.

Eine Frage der Dosis: Verwende nicht mehr Spülmittel als nötig. Check dafür die Dosieranleitung.

Lass gut sein: Lass dein gespültes Geschirr abtropfen. Das vom Abwaschwasser noch warme Geschirr trocknet meist von allein. Ist doch auch ziemlich praktisch, oder?

Check das: Willst du wissen, was du sparen kannst, wenn du ab jetzt auf Spülmaschine umsattelst? Dann rechne hier mit einem Klick deinen persönlichen Wert aus: [Spülmaschine statt Handspülen](#)



Laundry-Time!

Outfit durchgeschwitzt, Tischdecke bekleckert, Geschirrhandtuch eingesaut und auf dem Trikot ist ein Grasfleck? Zeit die Waschmaschine anzuschmeißen und die nächste Gelegenheit, nachhaltiger und kostensenkend zu handeln.

Keine halben Sachen: Waschmaschinen sollten voll beladen werden, sonst arbeiten sie nicht effizient und verbrauchen mehr Wasser und Energie pro Wäschestück als nötig.

Seltener 60 °C: Ein Waschgang mit 30 °C verbraucht im Vergleich zu 60 °C nur ein Drittel der Energie. Wenn du von 60 Grad auf 40 Grad runtergehst, sinkt dein Stromverbrauch um bis zu 45 Prozent. Kälter waschen bringt also richtig viel – auch wenn der Waschgang dann länger braucht. Entscheidend ist die Temperatur. Und dank moderner Maschinen und Kaltwaschmittel, die schon ab 20 oder sogar 15 Grad Wascht Temperatur wirken, reicht das meistens aus, um alles sauber zu kriegen.

Check das: Willst du wissen, wie viel Geld du sparst, wenn du mit 40 °C statt 60 °C wäschst? Dann mach den Check: [Waschen bei 40 Grad](#)

Go Öko: Ökoprogramme brauchen zwar lange, haben aber einen geringeren Wasser- und Energieverbrauch. Wenn du also keine Eile hast, ist das immer die richtige Wahl.

So oldschool: Vorwäsche brauchst du bei einer modernen Maschine fast nie, um deine Wäsche richtig zu säubern. Wer's sich spart, spart Wasser, Energie und schont die Kleidung.

Check das: Willst du wissen, wie viel CO₂ du vermeidest, wenn du dir zukünftig die Vorwäsche sparst? Jetzt schnell herausfinden mit diesem Check: [Waschen ohne Vorwäsche](#)

Der Dreck muss weg: Ist deine Wäsche stark verschmutzt, sollte sie besser länger statt heißer gewaschen werden.

Gegen Keime und Bakterien in der Waschmaschine hilft eine einzelne heiße 60°-Wäsche nach einigen normalen Waschgängen, etwa ein Mal pro Monat.

Bei hartnäckigen Flecken kannst du fast alle Textilsorten mit Gallseife vorbehandelt.

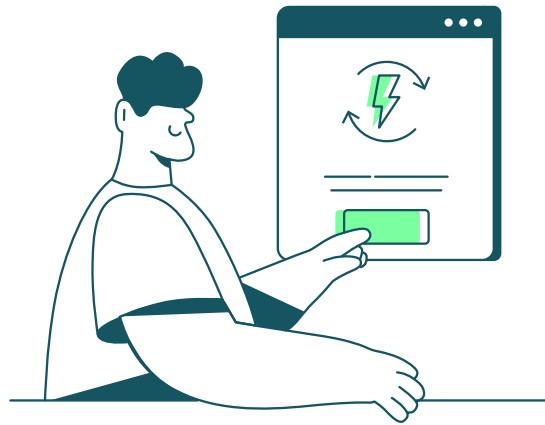
Luftgetrocknet: Spar dir den Trockner! 100% klimaneutral ist es, deine Wäsche auf einem Wäscheständer, einer Wäscheleine oder einer Wäschespinne zu trocknen.

Check das: Dein Trockner ist ein echter Energiefresser! Hier kannst du ermitteln was du dir und der Umwelt ersparst, wenn du diese Arbeit von der Luft statt der Maschine erledigen lässt: [Wäscheständer statt Trockner](#)



7. Teamwechsel

Da geht nach was: von der Fete in den Alltag



Power up: Strom aus fossilen Brennstoffen ist ein Klimakiller. Wenn du wirklich was ändern willst, dann wechsele jetzt ins Team Erneuerbare. Damit kannst du deine CO₂-Emissionen deutlich senken – im Schnitt um rund 600 bis 1.500 kg pro Person und Jahr!

Check das: Willst du wissen, wie viel CO₂ du mit dem Wechsel von fossilem zu erneuerbarem Strom gut machen kannst? Unser Check zeigt es dir: [Zu Ökostrom wechseln](#)

You can do it: Verdreihundertfünfundsechzigfache deinen Effekt, indem du diese Tipps ab jetzt jeden Tag auf dem Schirm hast. Und gib sie auch an deine Mitspieler*innen weiter. Denn mit dem Klimaschutz und der Nachhaltigkeit ist es wie im Stadion: Wenn eine Person singt, hört es niemand, wenn 70.000 singen: Gänsehaut.

70.000 einzelne Stimmen – und eine davon bist du.



Du bist warmgelaufen? Jetzt willst du mehr? Dann komm ins Green Team und trainiere deine Klima-Fitness spielend im Alltag: dasgreenteam.de