



Lichtenauer
MINERALQUELLEN

**HAND IN
HAND FÜRS
KLIMA.**

Mach mit!



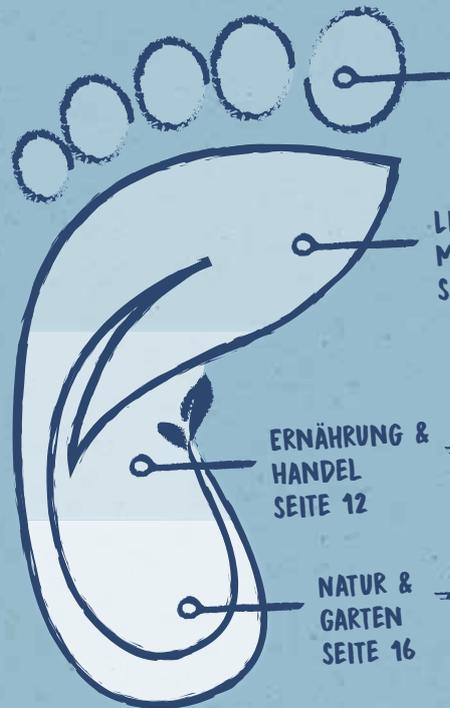
**TIPPS FÜR EINEN
NACHHALTIGEN ALLTAG**

HAND IN HAND FÜRS KLIMA.

Klimaschutz ist eines der wichtigen Themen unserer Zeit. Als Unternehmen, das mit einem der wertvollsten Güter der Natur, dem Wasser, zu tun hat, liegt uns natürlich auch das Klima am Herzen. Deshalb sind alle Lichtenauer Mineralwässer klimaneutral.

Klimaschutz ist aber für jeden von uns auch im Kleinen möglich. Denn es gibt viele Möglichkeiten, im Alltag CO₂ zu sparen und klimafreundlicher zu leben. Welche das sind, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Viel Spaß beim Durchblättern, inspirieren lassen und Mitmachen.



**EINKAUF & WOHNEN
SEITE 4**



**LIFESTYLE & MOBILITÄT
SEITE 8**



**ERNÄHRUNG & HANDEL
SEITE 12**



**NATUR & GARTEN
SEITE 16**



**HAND IN HAND FÜR EINEN
BESSEREN CO₂-FUßABDRUCK**

#CO₂ SPAREN

MEHR MITMACHEN, WENIGER CO₂

Das gemeinsame Ziel ist ja, den Treibhauseffekt nicht weiter zu verstärken, die Erderwärmung zu begrenzen und somit unseren lebendigen blauen Planeten auch für zukünftige Generationen lebenswert zu machen. Die Konsequenz daraus: Jeder Mensch sollte weniger als 1 Tonne CO₂ pro Jahr verursachen. Die aktuelle Emission pro Person ist leider davon noch weit entfernt: Sie ist um das 10fache höher.

Ungefähr 10,78 Tonnen CO₂ produzieren wir in Deutschland im Schnitt pro Kopf und Jahr. Schauen wir doch mal, in welchen Bereichen diese Menge verursacht werden: 2,7 Tonnen fallen allein für wohnen an. 1,69 Tonnen für Ernährung plus 2,16 Tonnen für Mobilität. 3,39 Tonnen werden durch weiteren Konsum verursacht, wie Möbel, Kleidung und Elektroartikel. Außerdem müssen zum CO₂-Fußabdruck auch öffentliche Emissionen einberechnet werden, die zum Beispiel in Schulen, Krankenhäusern oder im Nahverkehr entstehen. Dieser öffentliche Bereich produziert zirka 0,84 Tonnen CO₂ pro Person und Jahr.

Alles wieder große Zahlen, die aber durch kleine Schritte im Alltag reduziert werden können. Machen Sie den ersten Schritt und rechnen Sie Ihre aktuelle CO₂-Bilanz einmal aus.

Quelle: CO₂-Rechner des Umweltbundesamtes: https://uba.co2-rechner.de/de_DE

	2,70	WOHNEN
+	2,16	MOBILITÄT
+	1,69	ERNÄHRUNG
+	3,39	SONSTIGER KONSUM
+	0,84	ÖFFENTLICHE EMISSIONEN

~~Ø~~ 10,78 TONNEN

JETZT EIGENE
CO₂-BILANZ CHECKEN:



HAND IN
HAND FÜRS
KLIMA. Mach mit!



#GUTFÜRSKLIMA

MACH MAL
SAISONAL & REGIONAL,
NULL MÜLL UND
HEIZUNG MINUS 1°.



#NACHHALTIG EINKAUFEN

AUS DER REGION UND ALLES ZU SEINER ZEIT.

Gut, lecker und individuell essen spielt eine Hauptrolle in unserem Leben. Um dabei CO₂ einzusparen, fügen Sie einfach noch bio, regional und saisonal dazu. Denn die Bio-Landwirtschaft verbraucht deutlich weniger Treibhausgasemissionen und ist zudem gut für die Böden und den Artenschutz.

Wenn Sie beim Einkauf dann noch auf Produkte aus der Region zurückgreifen (die ja keine langen Lieferwege haben) und Obst und Gemüse in der jeweiligen Saison kaufen (denn im Winter wachsen bei uns keine Erdbeeren und müssen aufwendig und CO₂-belastend um die halbe Welt transportiert werden), dann können Sie nicht nur jede Menge CO₂ sparen, sondern essen auch noch gesünder und nachhaltiger. (Plus: Die Erdbeeren schmecken in der Saison auch leckerer.)



SCHON GEWUSST?

„80% ALLER ANLIEFERUNGEN UND ABHOLUNGEN
ERFOLGEN BEI LICHTENAUER INNERHALB EINES
UMKREISES VON MAXIMAL 150KM ZUM STANDORT.“

Sie wollen wissen, wann welches Obst und Gemüse Saison hat? Dann nutzen Sie diesen QR-Code und schauen Sie in den Lichtenauer-Saisonkalender.



2



#NACHHALTIG KOCHEN

100 % LECKER. NULL MÜLL.

Wenn Sie die Mahlzeiten für sich und Ihre Liebsten zubereiten, können Sie auch die Umwelt happy machen und viel CO₂ sparen: Mit dem neuen Trend „Zero-Waste-Küche“ – dem Kochen, ohne dabei Müll zu produzieren. Klingt auf den ersten Blick nicht machbar, ist es aber. Zum Beispiel so:

Planen Sie Ihren Einkauf. Mit einer Einkaufsliste-App oder dem Wochenplan von Lichtenauer vermeiden Sie den Kauf von unnötigen Lebensmitteln, die dann im Müll landen.



Vermeiden Sie unnötige Umverpackungen. Lebensmittel vom Markt nehmen Sie seit jeher so mit, wie sie sind: unverpackt. Das geht auch im Supermarkt. Und in den Städten eröffnen immer mehr Unverpackt-Läden – probieren Sie es doch mal aus.

Verkochen Sie alles. Ja, wir wissen: Das Auge isst mit. Aber einmal ehrlich: Nur weil die Möhre aussieht, als ob sie zwei Arme hätte, muss die Arme nicht im Müll landen. PS: Es gibt immer mehr Anbieter, die „unperfektes“ Obst und Gemüse anbieten.



SCHON GEWUSST?

MEHR NÜTZLICHE INFOS ZUM
THEMA „LEBENSMITTEL“ GIBT'S HIER:
ZUGUTFUERDIETONNE.DE





#BEWUSSTER ENERGIE NUTZEN

RICHTIG HEIZEN SPART CO₂ UND GELD.

Ja, wir wissen: Heizen ist ein heißes Thema und kann aufgrund der verschiedenen Systeme und individuellen Lebensweisen nicht pauschal betrachtet werden. Trotzdem: Das Thema hat eine große Bedeutung in Ihrer CO₂-Bilanz. Das bedeutet zum Beispiel: Wenn Sie die Heizung nur 1° kleiner drehen in der jeweiligen Heizstufe, sparen Sie im Jahr bis zu 350 Kilogramm CO₂. Der schöne Nebeneffekt: Sie sparen auch noch Heizkosten.

Noch ein Tipp: Neben dem Heizen bietet es sich auch an, generell einmal die elektrische Versorgung ins Licht zu rücken: Auch durch den Einsatz von stromsparenden Geräten oder den Umstieg auf LED sparen Sie CO₂. (Und, Sie ahnen es, auch wieder Geld). Wenn Sie jetzt noch auf klimafreundlichen Ökostrom setzen, können Sie sich noch entspannter aufs Sofa setzen und Ihr Zuhause genießen.



*Quelle: Greenpeace, <https://www.greenpeace.de/>
freepik: @macrovector



Stufe 5 = 28 °C
Stufe 4 = 24 °C
Stufe 3 = 20 °C
Stufe 2 = 16 °C
Stufe 1 = 12 °C

↓ -1°C

CO₂-Ersparnis* **350 KG**



SCHON GEWUSST?

HIER GEHT'S ZUR SEITE VOM
UMWELTBUNDESAMT MIT NOCH
MEHR INFOS ZUM THEMA
„KLIMASCHONEND HEIZEN“



HAND IN
HAND FÜRS
KLIMA. Mach mit!



#GUTFÜRSKLIMA

MACH MAL SECOND HAND,
ANDERS MOBIL UND
BEWUSSTER REISEN.



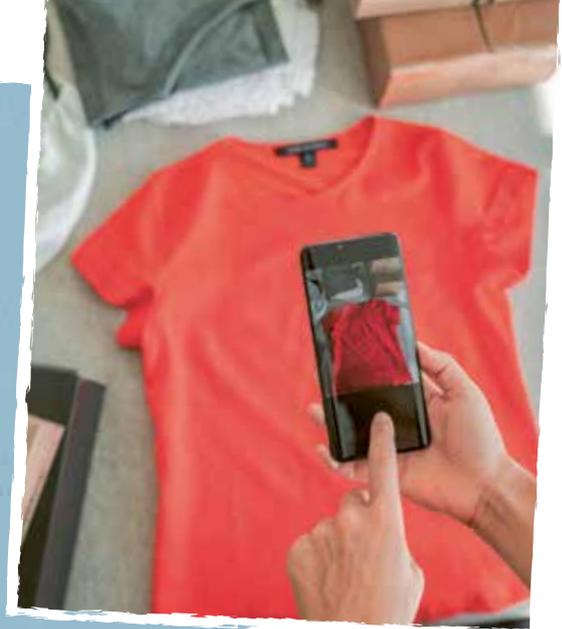
#NACHHALTIG SHOPPEN

MEINE ERSTE WAHL: SECOND HAND.

Wir wollen alle schick und individuell aussehen. Kein Problem. Problematisch wird es nur, wenn die „Passion for Fashion“ zum Kauf von Kleidung führt, die dann die meiste Zeit im Schrank hängt oder nur einmal getragen wird, weil sie nicht mehr „fashionable“ ist. Natürlich werden 40 % der produzierten Stoffe in Deutschland bereits jetzt wiederverwendet oder recycelt. Aber: Der Rest, also 60 %, wird leider immer noch verbrannt oder landet auf Mülldeponien.

Schick und individuell aussehen und nachhaltig shoppen. Kein Problem, denn:

Second-Hand-Kleidung ist heute fast immer first Class. In jeder Stadt gibt es unzählige, hochwertige Second-Hand-Shops oder Second-Hand-Märkte. Und auch im Internet ist es mehr und mehr Mode, 1A-Fashion zum 2B-Preis zu bekommen oder selber zu verkaufen. Der Vorteil: Sie sparen jede Menge Euro und unserem Planeten bis zu 3,5 Kilogramm CO₂ pro 1 Kilo Kleidung.



SCHON GEWUSST?

**LICHTNAUER IST QUASI „FIFTY HAND“.
DENN UNSERE GLASFLASCHEN WERDEN
BIS ZU 50 MAL WIEDERBEFÜLLT.**



SCHON GEWUSST?

ES MUSS NICHT IMMER SPORT SEIN –
WER VIEL ZU FUß GEHT, HÄLT SICH FIT.
EIN SCHRITZÄHLER ALS MOTIVATOR BRINGT
MEHR BEWEGUNG IN IHR LEBEN UND HILFT
IHRE SCHRITTANZAHL ZU ERHÖHEN.



#NACHHALTIG MOBIL

VON A NACH B MIT WENIGER CO₂

Wir wissen: Mobilität und CO₂ sparen ist ein emotionales Thema. Denn in der Stadt ist es natürlich einfacher, klimafreundlicher von A nach B zu kommen als auf dem Land. Doch gerade hier gibt es das größte Einsparpotential, denn allein in Deutschland fallen 21 % der CO₂-Emissionen in diesen Bereich. Hier ein paar Tipps, wie wir daraus zusammen weniger machen können:

Der einfachste Rat: Das Rad. Radfahren verursacht 0 % CO₂. Und macht dafür 100 % Spaß und fit. (Auch das immer beliebter werdende E-Bike hat mit ca. 9 Kilogramm CO₂ pro Jahr nur einen minimalen CO₂-Fußabdruck.)

Der energetische Rat: Bewusster Autofahren. Bremsen und Schalten verbraucht Energie. Wenn Sie also vorausschauender und niedertourig fahren, fahren Sie automatisch auch klimafreundlicher. Die Ersparnis kann sich sehen lassen: Bis zu 370 Kilogramm CO₂ pro Jahr. Das gilt übrigens auch für den Geldbeutel: Denn bewusster Fahren spart Kraftstoff.

Quelle: <https://www.quarks.de/umwelt/klimawandel/klimaschutz-so-kannst-du-selbst-co2-sparen/>

6



#NACHHALTIG REISEN

ICH PACKE MEINE KOFFER UND NEHME NICHT MIT: CO₂.

Reisen macht Spaß und schlau und erholt. Bevor man sich verdient in die Sonne legt oder sich die neue Umgebung anschaut, macht es allerdings noch eines: Es hinterlässt einen CO₂-Fußabdruck. Manchmal sogar einen ziemlich großen.

Das Womit macht den Unterschied. Eine Reise im Fernbus verbraucht am wenigsten CO₂, die Bahn hat auch eine gute Bilanz. Beim Auto ist es immer eine Frage, wie viele Insassen welche Strecke zurück-

legen. Daher unser Tipp: Fahren Sie, wenn möglich, Bus oder Bahn.

Das Wohin macht den Unterschied. Wer möchte nicht den Urlaub auf der Palmeninsel verbringen? Aber mal ehrlich: Urlaub in Deutschland oder sogar in der eigenen Region bringt auch viel Erholung. Und verursacht viel weniger CO₂. Unser Tipp: Erkundigen Sie sich über den Fußabdruck Ihrer Reise – CO₂-Rechner finden Sie im Internet.



EMISSIONEN VERMEIDEN IST IMMER
BESSER. VERBLEIBENDE EMISSIONEN
LASSEN SICH ABER ÜBER
KLIMASCHUTZPROJEKTE
FREIWILLIG KOMPENSIEREN.
MEHR INFOS GIBT'S HIER!



**HAND IN
HAND FÜRS
KLIMA.** Mach mit!



#GUTFÜRSKLIMA

**MACH MAL VEGAN,
ÖKOLOGISCH SUCHEN
UND FAIRTRADE.**





#NACHHALTIG ESSEN

HEUTE AUF DER SPEISEKARTE: VEGAN.

Was gibt es Schöneres, als mit Freunden im Garten zu sitzen und zusammen eine Grillparty mit saftigen Steaks zu feiern? Das sollen Sie auf jeden Fall auch in Zukunft tun. Machen wir auch. Weil es aber in diesem Büchlein um nachhaltige Tipps geht – hier ein Tipp, der Ihnen lecker schmecken wird. Und dem Klima auch.

Schlemmen geht auch mal fleischfrei. Vegane Lebensmittel schonen die Umwelt – denn es entfällt ja logischerweise alles, was mit dem Tier zu tun hat: Die Zucht und Haltung, der Transport, die Verarbeitung und vieles mehr. Ein eingefleischter Veganer spart so bis zu 1,6 Tonnen CO₂ pro Jahr. Aber wie gesagt: Es geht nicht um großen Verzicht, es geht um kleine Veränderungen. Unser Tipp: Verändern Sie doch mal Ihre Speisekarte und legen Sie zum Beispiel einen fleischfreien Tag ein. Oder überraschen Sie Ihre Grillpartygäste mit veganen Ersatzprodukten. Die gibt es schon als Steak, Burger oder Grillwürstchen und sie sind wirklich lecker. Versprochen.



SCHON GEWUSST?

43 VON 50 LICHTENAVER-
GETRÄNKEN SIND VEGAN.
WELCHE DAS SIND, ERFAHREN
SIE AUF LICHTENAVER.DE/
GETRAENKE





SCHON GEWUSST?

DER Ø DEUTSCHE VERBRINGT 24 JAHRE,
8 MONATE UND 14 TAGE SEINER LEBENSZEIT
IM INTERNET. CA. 51 STUNDEN IN DER
WOCHE SIND WIR ONLINE.



#NACHHALTIG IM NETZ

WIE MAN BEI DER INTERNET- SUCHE BÄUME PFLANZT.

Wir verbringen jeden Tag viel Zeit im Internet. Auch damit Dinge zu finden, die wir mit Hilfe von Suchmaschinen suchen. Für die Bereitstellung von Serverleistungen fallen riesige Menge CO₂ an. Das kann man erst einmal nicht ändern – außer natürlich, weniger Zeit am Computer zu verbringen.

Mit welchem Anbieter man seine Suche durchführt, hat jeder von uns allerdings selbst in der Hand. So sind gerade in den letzten Jahren alternative Suchmaschinen-Anbieter auf den Markt gekommen, die passende Suchergebnisse liefern und sich dabei dem Klima- und Umweltschutz verschrieben haben: Es werden Bäume gepflanzt, die Server werden mit 100 % Ökostrom betrieben oder anfallende Emissionen durch CO₂-Zertifikate ausgeglichen.

Unser Tipp: Suchen Sie doch mal nach alternativen und nachhaltigen Suchmaschinen-Anbietern. Dem Klima wird es gut tun.



#NACHHALTIG FAIR

FAIRTRADE IST FÜR ALLE FAIR.

Auf den ersten Blick fragt man sich: Was hat fairtrade mit CO₂ zu tun? Auf den zweiten Blick wird es schnell ersichtlich: Die Erhöhung der Treibhausgase und der damit verbundene Temperaturanstieg bedrohen auch Kleinbauern und Familien, die in Entwicklungsländern Produkte für unseren täglichen Bedarf herstellen und anbauen. Um ihnen bei der Umstellung auf die Anforderungen des Klimawandels zu helfen, wurde das Fairtrade-Siegel eingeführt. Es zeigt uns Verbrauchern, welche Produkte nach den fairtrade-Anforderungen produziert wurden (zum Beispiel Arbeits- und Lohnstandards bzw. Umweltstandards). Und sichert den Bauern und Beschäftigten faire Preise und Hilfe bei der Umstellung auf eine nachhaltige Produktion.

Unser Tipp (Sie ahnen es): Achten Sie beim Einkauf auf Produkte mit dem Fairtrade-Siegel und unterstützen Sie damit fairen und nachhaltigen Handel. Und gesünder ist es auch noch. Denn Fairtrade-Produkte sind überwiegend aus biologischer Herstellung.



MEHR INFOS ÜBER DAS
FAIRTRADE-SIEGEL IN
DEUTSCHLAND GIBT'S HIER.



**HAND IN
HAND FÜRS
KLIMA.** Mach mit!



#GUTFÜRSKLIMA

**MACH MAL
HOTEL BAVEN,
KOMPOSTEN UND
BALKONIEN.**



#NACHHALTIG ARTEN SCHÜTZEN

EIN HOTEL FÜR BIENE MAJA UND IHRE FREUNDE.

Der Schutz der Natur und der Artenvielfalt spielt beim Thema Klima auch eine sehr wichtige Rolle. Und auch hier gilt: Es sind die kleinen Dinge, die Großes bewirken. In diesem Fall haben wir einen Tipp, wie Sie (am besten zusammen mit den Kindern) ganz kleinen Wesen einen großen Gefallen tun:

Eröffnen Sie ein Insektenhotel. Durch die dichte Besiedlung gerade in den Städten fällt es Insekten immer schwerer, Nischenplätze zu finden, um darin für und mit ihrem Nachwuchs zu nisten. Das gilt gerade für Wildbienen, von denen es in Deutschland immerhin über 500 Arten gibt. Da sie, im Gegensatz zu den Honigbienen, lieber allein leben, werden sie sich freuen, in Ihrem Hotel zu Gast zu sein.



NOCH NEU IM
INSEKTENHOTEL-BUSINESS?
HIER GEHT'S ZUR BAUANLEITUNG.



SCHON GEWUSST?

MÄHROBOTER ERKENNEN IGEL NICHT ALS
HINDERNIS UND ÜBERROLLEN SIE EINFACH.
GREIFEN SIE LIEBER ZUM RECHEN UND
LASSEN SIE LAUBHAUFEN ALS
UNTERSCHLUPF FÜR INSEKTEN
UND IGEL LIEGEN.





SCHON GEWUSST?

LICHTENAUER UNTERSTÜTZT SEIT 2019
AKTIV DEN NATUR-ERLEBNIS-RAUM
IN FRANKENBERG/SACHSEN.
HIER FINDEN SIE
MEHR DAZU!



#NACHHALTIG GÄRTNERN

KLIMAFREUNDLICH STARTEN GEHT AUCH IM GARTEN.

Dass Gartenarbeit gut für einen selbst ist, ist schon lange kein Geheimnis mehr. Und dass selbst angebautes Obst und Gemüse gut fürs Klima ist, auch nicht. Schließlich fallen ja keine Emissionen an, die durch die (zum Teil sehr langen) Transportwege entstehen.

Der Boden macht den Unterschied. Klimafreundlicher Gartenbau beginnt mit dem Boden. Kunstdünger versorgt zwar die Pflanzen, aber nicht den Boden. Darüber hinaus produziert er Lachgas, das 300 mal klimaschädlicher als CO₂ ist. Der Tipp: Verwenden Sie organischen, humusbildenden Dünger wie z. B. Hornspäne.

Kompost statt Torf. Torf speichert große Menge an Kohlendioxid, die dann beim Torfstechen wieder freigesetzt werden. Die Alternative: Machen Sie aus organischen Abfällen doch einfach einen Komposthaufen. Der daraus entstehende Dünger freut die Pflanze und das Klima.



12



#NACHHALTIG BALKONEN

WEIL HIER DAS BESTE KLIMA HERRSCHT: BALKONIEN.

Viele Menschen haben keinen Garten. Vor allem nicht in Städten. Das ist aber kein Grund, den Balkon oder die Fensterbank nicht zu nutzen, um etwas für sich selbst anzubauen und damit CO₂ abzubauen.

Wenig ist besser als nichts. Auch auf kleiner Fläche lassen sich Nutzpflanzen perfekt ziehen. Zum Beispiel Wildkräuter, Cherry-Tomaten oder Erdbeeren. Die schmecken super und erzeugen keine Emissionen, und bringen ein wenig Farbe in Ihren „Hochgarten“.

Blumen, die was auf dem Kasten haben. Achten Sie bei Kastenpflanzen darauf, dass sie saisongerecht und umweltschonend angebaut wurden und nicht tausende Kilometer bis zum Gartencenter zurückgelegt haben. Wenn Sie dann noch aufs Fairtrade-Siegel achten, belohnt Sie das Klima mit einem blühenden Lächeln.



SCHON GEWUSST?

WENN SIE UNS EINE E-MAIL AN
INFO@LICHTENAVER.DE MIT DEM
BETREFF #GUTFÜRKLIMA SCHICKEN,
SCHICKEN WIR IHNEN EIN SAMENTÜTCHEN.



#REGIONAL ERFRISCHEN

ZUM SCHLUSS NOCH EIN KLEINER TIPP IN EIGENER SACHE.

Danke, dass Sie sich die Zeit für unsere Tipps nehmen und den einen oder anderen auch mal ausprobieren. Apropos Tipp: Mit einem Schluck Lichtenauer erfrischen Sie sich nachhaltig.



WAS WIR SONST NOCH ALLES
FÜRS KLIMA UND IN SACHEN
NACHHALTIGKEIT MACHEN,
ERFAHREN SIE HIER.



HAND IN
HAND FÜRS
KLIMA. Mach mit!

Lichtenauer Mineralquellen GmbH, Tel. 037206 / 65-0, info@lichtenauer.de lichtenauer.de

[facebook.com/LichtenauerMineralquellen](https://www.facebook.com/LichtenauerMineralquellen) [instagram.com/lichtenauer](https://www.instagram.com/lichtenauer)