

# UNSERE 10:10 FAMILIEN-CHECKLISTE. ALLE MACHEN MIT.

## 1 Weniger fliegen, mehr Urlaub

Die vom Flugzeug auf Bahn umsteigen, Urlaub in der Heimat machen, länger reisen statt öfter – die gleiche Zeit in der Sonne, aber deutlich geringere Emissionen.

**Nie im Flieger oder nur ein Hin- und Rückflug pro Jahr? Jetzt abhaken!**

## 2 10% beim Heizen sparen

Heizung herunterdrehen (lieber einen Pulli tragen), Heizkörper in Fluren abschalten, Türen geschlossen halten, Stoßlüften, Heizung aus bei offenen Fenstern. Die Rechnung zum Vergleich nutzen und hier abhaken, wenn das 10%-Ziel erreicht ist.

**Heizen ohne Gas und Öl? Hier abhaken!**

## 3 10% Elektrizität sparen

Erhebliche Einsparmöglichkeiten durch Austauschen von Glühbirnen, alten Kühl- und Gefrierschränken und durch Abschalten. Stand By vermeiden: Mehrfachsteckleisten mit Schaltern kaufen und Geräte an der Leiste abschalten. Auf den Rechnungen den Vorjahresverbrauch vergleichen.

**Stromproduktion aus Sonne und Wind? Bitte abhaken!**

## 4 Weniger fahren

Das Auto einen Tag in der Woche stehen lassen. Zu Fuß gehen, Rad fahren oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen. Autos teilen statt eines allein zu nutzen oder Fahrgemeinschaften bilden.

**Kein Auto? Jetzt abhaken!**

## 5 Besser essen

Saisonale Früchte und Gemüse aus der Region verursachen am wenigsten Emissionen. Je weniger behandelte, importierte und verpackte Waren desto besser! Ein fleischfreier Tag pro Woche hilft – aber nicht durch ebenso klimabelastenden Käse ersetzen.

**Kein Fan von Fleisch- oder Milchprodukten? Abhaken!**

## 6 Gute Produkte kaufen

Weniger Kram = weniger Emissionen = weniger Klimaschaden. Daher: Qualitätsprodukte kaufen, die länger halten, kaputte Geräte reparieren statt zu verschrotten, Second-Hand kaufen und verkaufen und den Rasenmäher des Nachbarn ausleihen.

**Aktiver Freecycle der keine Neuprodukte kauft? Wirklich?**

## 7 Weniger wegwerfen

Überflüssige Verpackungen sowie unnötige Wegwerfprodukte vermeiden, soviel wie möglich wiederverwerten und Essensreste kompostieren.

**Kein Garten oder Angst vor Würmern? Dann ab in den Biomüll damit!**

## 8 Kein Essen verschwenden...

Eine durchschnittliche Familie wirft jedes Jahr Lebensmittel im Wert von 400 EUR weg. Nicht mehr als nötig einkaufen oder kochen und die leckeren Reste aufessen. Mit einem Lächeln auf den Lippen...

**Niemals einen Tropfen oder Krümel weggeworfen? Bitte abhaken!**

## 9 ... und auch kein Wasser

Leitungswasser verbraucht eine Menge Energie – und heißes Wasser umso mehr. Also lieber duschen statt baden, mäßig Blumen gießen und nur volle Spül- und Waschmaschinen anstellen.

**Kein Wasserverbrauch? Bist Du etwa ein Alien?**

## 10 Glücklicher sein

Es ist ein Jahr später... Du bist gesünder, dank Laufen und Radfahren, Du hast neue Bekannte durch Fahrgemeinschaften und das gemeinschaftliche Benutzen von Geräten, Du hast eine Menge Geld gespart... und Du weißt, dass Du Teil einer weltweiten Bewegung für den Klimaschutz bist...

**Abhaken? Abhaken!**

MEHR INFO

[1010global.org/de](http://1010global.org/de)

10:10



# BITTE HÄNG MICH AN DEINEN KÜHLSCHRANK

**Willkommen bei 10:10 Deutschland und unserem gemeinsamen Ziel, die CO2 Emissionen innerhalb eines Jahres um 10% zu reduzieren.**

Danke, dass Du bei **10:10** mitmachen willst! Indem du dich verpflichtest, deine Treibhausgas-Emissionen innerhalb eines Jahres um 10% zu reduzieren, bist du einer von vielen Tausenden Einzelner und Organisationen, die alle aktiv dabei mithelfen, den Klimawandel aufzuhalten. Sie tun das, indem sie einfache Veränderungen an ihrem Lebensstil, ihrer Wohnung und in ihrem Geschäft vornehmen. Noch wichtiger ist die Tatsache, dass Deine Stimme jetzt ein Teil einer Bewegung ist, die die Regierung zu schnellem Handeln motivieren soll, um die Emissionen unseres Landes insgesamt zu reduzieren. Wenn wir in Deutschland beweisen können, dass auf nationaler Ebene schnelle, tief greifende Reduktionen möglich sind, könnten wir vielleicht auch andere Länder, die (noch) große Umweltsünder sind, dazu inspirieren, es uns gleichzutun. Denn das ist so ziemlich die einzige Hoffnung, die wir noch haben, eine Klimakatastrophe abzuwenden.

Auf der Rückseite findest du eine Liste mit Aktivitäten, die ein Durchschnittsmensch, eine Familie oder ein Haushalt tun sollten, um ihren Kohlenstoffausstoß um 10% zu reduzieren. Du kannst jedes Kästchen abhaken, wenn du die jeweilige Aktivität geschafft hast, und wenn es welche gibt, die auf dich nicht zutreffen (z.B. wenn du nie fliegst), kannst du das Kästchen sofort abhaken. Sobald du alle zehn abgehakt hast, hast du **10:10** geschafft. So einfach ist das.

Manche Punkte auf der Liste – wie Gas- und Stromverbrauch – kann man genau messen, also strebe bitte an, genau 10% (oder mehr) einzusparen. Auf den Rechnungen Deines Energieversorgers kannst Du Deine Fortschritte nachvollziehen.

Einige andere Punkte lassen sich nicht so einfach messen – zum Beispiel die Emissionen, die durch die Produktion von Nahrungsmitteln, Kleidung oder Computern entstehen. Aber nur weil sie sich nicht so einfach berechnen lassen, heißt das nicht, dass sie sich nicht reduzieren lassen. Diese Checkliste enthält einige wichtige Tipps, und **10:10** wird Dir über unsere Webseite, Facebook, Twitter, die Mailingliste und über die Medien weitere Energiesparempfehlungen geben.

Jeder, der **10:10** erfolgreich umsetzt, müsste nach einem Jahr gesünder, glücklicher und reicher sein. Wir haben dann außerdem die Genugtuung zu wissen, dass wir kollektiv alles getan haben, was wir können, um einen unkontrollierten Klimawandel zu verhindern.

Fangen wir gleich damit an!

**Team 10:10**

[deutschland@1010global.org](mailto:deutschland@1010global.org)




DER BEWEGENDE FILM ZUM KLIMAWANDEL, AUS DEM DIE 1010-KAMPAGNE ENTSTANDEN IST.

ALLE KINOS, ALLE INFOS AUF:  
[WWW.AGEOFSTUPID.DE](http://WWW.AGEOFSTUPID.DE)



Weitere Ratschläge, wie du die einzelnen Punkte der Liste angehen kannst, findest du auf:

**[1010global.org/de/leute](http://1010global.org/de/leute)**

Detaillierte Ratschläge, um den Energieverbrauch deines Haushaltes zu analysieren und reduzieren, findest Du bei:  **Energiesparclub**  
*Wissen, was wirkt.*

**[www.energiesparclub.de](http://www.energiesparclub.de)**



Dort und auf den Seiten anderer Umweltverbände findest Du **CO2-Rechner**, mit denen Du Deine Treibhausgas-Emissionen genau berechnen kannst.

**10:10** funktioniert nur, wenn alle an Bord sind, deshalb ermuntere bitte Deine Arbeitskollegen, Deine Schule, Deinen Arzt, Dein Fußballteam und Deine Oma, sich auch zu registrieren und mitzumachen.



Es gibt separate Checklisten für Geschäfte, Schulen, Organisationen etc.



[1010global.org/de](http://1010global.org/de)