

# ***Wie Sie nachhaltig durch den Winter kommen***

**Von: Emilia Laupichler**

In der Winterzeit scheint es besonders schwer nachhaltig zu sein. Wir müssen ständig heizen. Besonders alte Wohnung, die noch nicht restauriert wurden. Die Kälte schreckt vor dem Fahrrad ab und die Diversität des regionalen Gemüses und Obstes ist geringer als in wärmeren Monaten.

Dennoch ist es nicht unmöglich nachhaltig durch den Winter zu kommen. Ganz im Gegenteil. Es gibt viele Tips und Tricks, die Ihnen auch über die Wintermonate ein gutes Gewissen verschaffen.

## **Ernährung**

Auch im Winter ist es wichtig so viel wie möglich Gemüse und Obst zu essen. Hierzu bieten sich vor allem jegliche Wurzelgewächse oder Kohlsorten an. Bei Obst ist es etwas schwieriger regional zu kaufen, wenn es auch etwas Anders als Äpfel und Birnen sein soll. Hierbei sollten Sie am Besten auf die Saisonalität achten und, dass die Exportregion nicht alszu weit von Deutschland liegt. Besonders begehrt sind Kakis, Zitrusfrüchte oder auch Kiwis.

Sie können jedoch auch auf einen anderen Weg die Variation über den Winter garantieren. Die Rede ist vom Einlegen, bzw. Fermentieren von Obst und Gemüse über die wärmeren Monate. Für dieses Jahr ist es zu spät. Aber vielleicht versuchen Sie es nächstes Jahr?

## **Heizung und Energie**

Über den Winter steigt die Nutzung von Heizung und Elektrizität an. Im Durchschnitt ist das Heizen für über 50 % der Energiekosten verantwortlich (bezieht sich auf Öl- und Gasheizung). Also einen erheblichen Anteil.

Es bieten sich hierbei unterschiedliche Möglichkeiten. Einerseits könnten Sie die Energiequelle, bzw. den Anbieter wechseln. Erneuerbare Energie ist nicht nur umweltfreundlicher, sondern meist auch günstiger. Eine weitere Idee könnte sein, dass Sie sich auch innerhalb Ihrer vier Wände wärmer kleiden. Somit sparen Sie unnötige Heizkosten. Zudem wäre das durch Corona bekannte Stoßlüften zu empfehlen. Somit tauschen sie effizient die Luft aus, ohne dauerhaft durch auf kipp-stehende Fenster Wärme zu verlieren.

## **Fortbewegungsmittel**

Das Fahrradfahren kann angesichts von Glätte und Temperaturen eine Bürde werden. Öffentliche Verkehrsmittel oder Crashtouring sind nachhaltige Alternativen zu Auto. Falls Sie dennoch die Entscheidung fassen, das Fahrrad zu nehmen, achten Sie auf Winterfeste Räder.

