

# Weihnachtszeit: Dieses Jahr feiern wir nachhaltig!

Festtagsfreude und Nachhaltigkeit, genießen und regional einkaufen, sich was gönnen und klimabewusst handeln – das hört sich im ersten Moment nach Gegensätzen an. Mit unseren Tipps können Sie die Weihnachtszeit nachhaltiger gestalten, ohne dass der Festtagsglanz darunter leiden muss.



© iStock.com/SbytovaMN

## **DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE**

1. Ein klassischer Weihnachtsbaum kann durch ökologische Varianten ersetzt werden.
2. Beim Kauf von Kerzen sollte man auf RAL-Gütezeichen und nachhaltige Rohstoffe achten.

3. LED-Lichterketten sind sparsamer im Energieverbrauch als eine Weihnachtsbaumbeleuchtung mit Glühbirnen oder Halogenleuchten.
4. Weihnachtsdeko kann reduziert und trotzdem schön sein.
5. Das Festtagsessen und andere Weihnachtsleckereien sollten mit biologischen und regionalen Lebensmitteln zubereitet werden.

Stand: 27.11.2025

Aus allen Richtungen hört man sie: die Forderung nach mehr Nachhaltigkeit. Doch wie kann man sie umsetzen – besonders jetzt zur Weihnachtszeit, wo allen danach ist, es sich einfach nur gut gehen zu lassen? Wir meinen: Einfach mal anfangen und mit kleinen Schritten den eigenen Einstieg finden. Viel Spaß beim Durchstöbern unserer Tipps zu allen wichtigen Weihnachtsthemen.

---

## **Funkeln hier Kerzen oder elektrisches Licht**

Kerzen gehören zur Adventszeit – natürlich! Beim Kauf sollten Sie auf umweltfreundliche und schadstoffarme Materialien achten. Grundsätzlich sind Kerzen mit dem RAL-Gütezeichen (weil sorgfältiger gefertigt) eine gute Wahl.

Wenn Sie elektrisches Licht den Kerzen vorziehen, verbrauchen sparsame LED-Lichterketten nur etwa ein Zehntel so viel Strom wie Lichterketten mit Glüh- oder Halogenlämpchen. Wichtig: Machen Sie den Vorteil des geringeren Stromverbrauchs nicht wieder durch „ausufernde“ Lichterketten zunichte. Weniger ist in diesem Jahr mehr!

Achten Sie auf die Dauer der Beleuchtung. Viele Lichterketten verfügen mittlerweile über eine integrierte Timerfunktion. Fehlt diese, installieren Sie eine einfache Zeitschaltuhr, dann vergessen Sie das An- und Abschalten nicht und es leuchtet genau zur gewünschten Zeit festlich im Dunkeln.

Und: Verzichten Sie auf batteriebetriebenen Lichterschmuck. Batteriestrom ist sehr viel teurer als Strom aus der Steckdose und verursacht Müll, den es eigentlich gar nicht

geben muss.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihre Lichterkette mit LED-Lichtern ausgestattet ist, einfach mal anfassen. Werden die Lämpchen warm, sind es keine LED-Leuchten.

---

## **Umweltfreundliche Weihnachtsdeko**

Auch bei der Deko gilt: Nur, weil früher mehr Lametta war, bedeutet das noch lange nicht, dass wir unsere Zweige damit heute noch schmücken müssen. Selbstgemachte Dekoartikel etwa aus Nüssen, Stoffbändern, Strohsternen, getrockneten Orangenscheiben, Papier oder Holz sind um einiges umweltverträglicher. Gerade Lametta (oft aus Aluminium) und beschichtete Christbaumkugeln enthalten oft Schadstoffe, und später entsorgte Bäume mit Schnee- und Glitzersprays sind in der Kompostieranlage auch nicht sonderlich gern gesehen.

Schauen Sie doch einmal, welche Weihnachtsdeko Sie noch aus den letzten Jahren haben. Es muss ja nicht jedes Jahr ein neues Design her und alles neu gekauft werden. Vieles kann man anders kombinieren oder mit wenigen Handgriffen umfunktionieren.

---

## **Ein Weihnachtsbaum oder kein Weihnachtsbaum**

Er ist der Inbegriff unseres Bildes eines gemütlichen Weihnachtsfestes: der geschmückte Tannenbaum. Ob ganz bunt oder in dezenter Farbe, mit echten Kerzen oder Lichterkette, mit oder ohne Lametta – unsere Traditionen sind Teil unserer Familienidentität. Doch schon im Januar hat der frisch gefällte Baum ausgedient, wird an der Straße abgelegt und abtransportiert. Ist es nicht etwas schade, dass er nur dafür jahrelang gewachsen ist?

Viele suchen schon länger nach Alternativen zum klassischen Weihnachtsbaum. Das sind unsere Vorschläge:

- Eine stabil stehende Bodenvase mit Tannenzweigen füllen. Diese kann man ebenso schön schmücken wie einen Baum. Nur echte Kerzen sind hier nicht zu empfehlen, da sie nicht waagerecht angebracht werden können.

- Einen Weihnachtsbaum im Topf kaufen. Der kann nach dem Weihnachtsfest weiterwachsen.
- Selber einen Weihnachtsbaum basteln, der im nächsten Jahr wieder zum Einsatz kommt.
- Ein Bäumchen im Garten schmücken, falls vorhanden.

Übrigens: Herrlichen Weihnachtsduft können Sie auch genießen, wenn Sie in der Wohnung einfach Tannenzweige oder Zweige von anderen Nadelbäumen verteilen. Und wenn Sie doch nicht auf einen Weihnachtsbaum verzichten möchten, dann kaufen Sie auf jeden Fall einen ökologisch angebauten Baum. In Hamburg gibt es zahlreiche Verkaufsstellen mit Weihnachtsbäumen aus ökologischer Waldwirtschaft.

---

## **Sinnvolle Geschenke finden**

Reparieren statt wegwerfen ist nicht nur zum Weihnachtsfest eine sinnvolle Idee. Stellen Sie sich bei der Geschenkeauswahl immer die Frage: Brauchen wir das wirklich? Gibt es einen Ersatz, der vielleicht sinnvoller ist? Denn: Jedes neue Produkt benötigt Ressourcen und Energie.

Eine tolle Idee ist es, Geschenke auszuwählen, die den Beschenkten dabei helfen können, selber nachhaltiger zu leben.

- Der Partner kauft sich jeden Morgen einen Kaffee in einem To-Go-Becher? Schenken Sie ihm oder ihr einen Thermobecher aus Edelstahl.
- Die Kinder kommen im nächsten Jahr in die Schule oder die Kita? Dann freuen sie sich sicher über besonders schöne Brotdosen und Trinkflaschen.
- Die Freunde veranstalten gerne Cocktail-Abende oder machen selbst Sushi? Wiederverwertbare Strohalme aus Edelstahl oder edle Stäbchen sind hier genau das Richtige.

Freude bereiten darüber hinaus Genussmittel, die man sich im Alltag nicht immer leistet. Das wäre zum Beispiel ein guter Kaffee mit Fairtrade-Label, hochwertige Naturkosmetik oder vielleicht ein Gutschein für einen Unverpackt-Laden oder eine Bio-Kiste?

---

## Kinder gut beschenken

Spielzeug für Kinder muss längst nicht immer neu sein. Auch gebrauchte Spielwaren haben (mindestens) drei gute Gründe:

- Sie sind günstiger.
- Sie sind gesünder, denn Duft- und giftige Schadstoffe in Plastikteilen und/oder Lackierungen haben sich bereits verflüchtigt.
- Sie sind nachhaltiger, denn mit ihnen wird länger gespielt.

Sicherlich ist es einfacher, schnell etwas zu bestellen oder ein paar Sachen aus dem Kaufhausregal zu nehmen als auf Second-Hand-Plattformen zu suchen. Aber ein Großteil des heutigen Spielzeugs ist leider mittlerweile aus Plastik. Das bedeutet nicht nur einen hohen Energieaufwand in der Herstellung und Müll, der Jahrhunderte braucht, um zu verrotten. Es sind auch oft Weichmacher und andere fiese Chemikalien enthalten, die weder für unsere Kinder noch für unsere Umwelt gesund sind.

---

## Geschenke verpacken und gleichzeitig recyceln

Für die einen ist es Kunst, für die anderen ein notwendiges Übel: Geschenke verpacken. Für alle gilt: Je nachhaltiger die Geschenke verpackt werden, desto besser! Denn allein in Deutschland werden rund um Weihnachten 8.000 Tonnen Verpackungsmüll verursacht – und das muss ja nicht sein, oder?

Was besonders schön ist: Sie können dabei auch noch Geld sparen! Schauen Sie doch einfach mal, was Sie alles so herumliegen haben und gar nicht mehr brauchen. Gelesene Zeitungen, nicht mehr passende Hemden, ungeliebte Bettwäsche, Schraubgläser in allen Größen und Formen...

- Kleine Geschenke passen zum Beispiel sehr gut in ausgewaschene Schraubgläser ohne Etikett. Mit etwas buntem Papierklebeband, einer gebrauchten Schleife und vielleicht noch einem Tannenzweig macht so eine Verpackung ganz schön was her.
- Aus altem Zeitungs- oder Packpapier kann man mit Kartoffeldruck, alten Zahnbürsten oder ähnlichem Werkzeug wahre Kunstwerke schaffen – und

gleichzeitig die Kinder beschäftigen.

- Alte Bettlaken, kaputte Hemden oder ausgediente Geschirrtücher können ganz einfach zurechtgeschnitten werden. Sie werden dann entweder um das Geschenk geknotet, oder mit (gebrauchtem und gesammeltem) Schleifenband festgebunden. Auch hier eignen sich Tannen- oder andere Zweige hervorragend zum verzieren.
- Ist das Geschenk sehr groß? Dann kann es unter einem Tisch- oder Betttuch neben dem Weihnachtsbaum stehen und feierlich „enthüllt“ werden.

---

## **Festlich tafeln und nachhaltig konsumieren**

Ein herrliches Weihnachtsessen darf an den Festtagen nicht fehlen: Produkte aus regionalem Anbau punkten in Sachen Klimafreundlichkeit beim Festtagsmenü, denn sie müssen nicht über weite Strecke transportiert werden. Was gerade alles in Deutschland wächst oder gut gelagert werden kann, können Sie im Saisonkalender der Verbraucherzentralen nachlesen. Vor allem auch den ökologischen Anbau („Bio-Lebensmittel“) sollten Sie im Blick haben. Entscheiden Sie sich gegen regionale Ware, achten Sie auf das Herkunftsland. Bei manchen Produkten schlagen lange Transportwege ganz erheblich auf das Klimakonto.

Veganes Essen ist meist weniger klimaschädlich als der Konsum von Fleisch, Eiern und Milchprodukten. Es muss ja nicht gleich eine 180-Grad-Wende sein, doch vielleicht lassen sich ins Weihnachtsmenü ein paar vegane Alternativen einbauen. Margarine hat einen wesentlich besseren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck als Butter, beim Backen können Eier durch andere Bindemittel ersetzt werden, wie zum Beispiel Apfelmus, Bananen oder Sojamehl. Milch kann jederzeit durch einen Pflanzendrink (zum Beispiel Hafer) ausgetauscht werden.

Auch wichtig: der Energieverbrauch. Wenn Sie beim Kochen und Backen öfter die Restwärme nutzen, sparen Sie eine ganze Menge Energie und das ist gut fürs Klima. Auf das Vorheizen des Backofens fürs Plätzchen backen, können Sie gänzlich verzichten.

## **BUCHTIPP**

Jede Menge weitere Tipps für eine nachhaltige Weihnachtszeit hat unser Ratgeber „Einfach nachhaltig“ parat. Und er zeigt darüber hinaus als Wegweiser, wie sich Vorsätze für einen umweltfreundlicheren Alltag einfach in die Tat umzusetzen lassen.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/umwelt-nachhaltigkeit/weihnachtszeit-dieses-jahr-feiern-wir-nachhaltig>