



# Grüner leben nebenbei

Was jeder für Klima und Umwelt tun kann



**Wer viel Fleisch isst, erzeugt einen sehr großen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Nachhaltige ERNÄHRUNG basiert vor allem auf pflanzlicher Kost. Wer nicht auf Fleisch verzichten möchte, kann durch bewusstes Konsumieren einen wichtigen Beitrag leisten, siehe [S. 61](#).**

**Wurden die Milch, das T-Shirt und der Strom tatsächlich nachhaltig produziert oder ist das grüne Logo ein Trick zur Verkaufsförderung? GÜTESIEGEL bieten Orientierung im Dschungel der Angebote - die wichtigsten finden Sie ab [S. 48](#).**

**Tonnenweise CO<sub>2</sub> SPAREN und wirklich etwas für Klima und Umwelt tun? Eine Übersicht über die acht Punkte, auf die es jetzt ganz besonders ankommt, finden Sie auf [S. 21](#).**

**Heute Ihr SMARTPHONE schon voll geladen? Besser nicht! Warum, steht auf [S. 170](#).**

**Sein Ersparnis „grün“ an der Börse INVESTIEREN? Unser Tipp: nachhaltige Indexfonds (ETF). Auf [S. 214](#) finden Sie ein Konzept, das Risiken begrenzt.**

**Neben Strom ist WARMWASSER der zweite große CO<sub>2</sub>-Verursacher im Haushalt - vor allem wenn es elektrisch aufgeheizt wird. Wie Sie Verbrauch, Kosten und Emissionen senken können, verraten wir ab [S. 120](#).**

**Abgase von Flugzeugen und Kreuzfahrtschiffen sind KLIMAKILLER. Wer freiwillig Geld an Ökoprojekte zahlt, kann die Folgen kompensieren. Wie's geht, siehe [S. 189](#).**

**Wenn Sie ÖKOSTROM nutzen, leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Energiewende. Auf [S. 160](#) zeigen wir, wie Sie ganz einfach zum richtigen Anbieter wechseln.**

# SO FUNKTIONIERT DAS BUCH

„Ich möchte gern mehr für Umwelt und Klima tun.“ Wenn Sie dieses Buch aufschlagen, verspüren Sie wahrscheinlich genau diesen Wunsch, sind sich aber nicht sicher, wie Sie ihn in die Tat umsetzen können. Die gute Nachricht: **Dieses Buch enthält alles Wissen, das Sie brauchen, um künftig grüner zu leben – übersetzt in Hunderte alltagstaugliche Tipps.** Wie Sie diese am besten für sich nutzen, entscheiden Sie selbst. Die folgenden Hinweise liefern jedoch bestimmt einige Anregungen.

## **Tipps in den Alltag einbauen**

So viel vorab: Das Wort „nebenbei“ im Titel soll nicht suggerieren, dass sich Schritte zu mehr Nachhaltigkeit grundsätzlich im „Vorbeigehen“ machen lassen. Etwas Aufwand und Mühe sind schon erforderlich, doch das Ganze ist auch nicht so kompliziert, als dass es nicht jeder in seinen Alltag einbauen könnte. Alles beginnt mit einem wachsameren und kritischeren Beobachten der eigenen Gewohnheiten: Welche Lebensmittel kaufe ich ein und wie viel davon werfe ich weg? Wie oft fahre ich mit dem Auto, obwohl es mit dem Fahrrad fast genauso schnell geht? Wie lange stehe ich morgens unter der Dusche und lasse das warme Wasser laufen?

## **Wichtige Weichen neu stellen**

„Nebenbei“ bedeutet: Haben Sie erst einmal den Blick geschärft und erste Dinge verändert, bleiben Sie dran, bis

Sie nicht mehr darüber nachdenken müssen, Einkaufstüten oder den Thermobecher von zu Hause mitzunehmen.

„Nebenbei“ heißt aber auch: Stellen Sie wichtige Weichen neu, indem Sie zum Beispiel auf Ökostrom umsteigen oder ab sofort im Bio-Supermarkt einkaufen gehen. Dann müssen Sie sich in Zukunft nicht mehr fragen, ob aus Ihrer Steckdose Atomstrom fließt oder ein Tier gequält wurde, damit das Fleisch möglichst billig ist.

**Kaffee aus dem Pappbecher, Feuchttücher zur Körperpflege, mit dem Auto zum Bäcker? BESSER NICHT! Was der Umwelt schadet, steht auf der linken Seite.**

## **Sprechende Bilder, prägnante Texte**

Betrachten Sie dieses Buch als einen Begleiter für alle Lebensbereiche – von Einkaufen und Ernährung über Haushalt und Energie bis zu Geldanlage und Mobilität. Sie können es als Crash-Kurs von vorn bis hinten durchlesen, sich einzelne Kapitel vornehmen – oder aber über das Inhalts- und Stichwortverzeichnis gezielt Themenbereiche ansteuern. Besonders praktisch: In allen Kapiteln werden Sie auf Seitenpaare mit „sprechenden“ Bildern stoßen – ergänzt durch kompakte, prägnante Texte. Die linke Seite zeigt jeweils einen Irrtum oder Mythos – auf der rechten erfahren Sie, wie es besser geht. Infokästen enthalten zusätzliche Tipps.

**Einen Thermobecher kaufen, Waschlappen verwenden, aufs Fahrrad steigen? VIEL BESSER! Mit den Tipps auf der rechten Buchseite handeln Sie nachhaltig - und sind Vorbild für andere.**

## **Das Wissen der Experten**

Viele Aussagen des Buches beruhen auf Untersuchungen der Stiftung Warentest. Mittlerweile fließen in viele unserer Tests auch Nachhaltigkeitskriterien ein – seien es der Stromverbrauch von Elektrogeräten oder die Arbeitsbedingungen bei der Kaffeeproduktion. Ergänzt haben wir unsere eigenen Erkenntnisse um aktuelle Studienergebnisse renommierter Institute sowie Fachwissen aus dem Umweltbundesamt (UBA).

### **Nicht mutlos sein - jetzt handeln!**

An den Beginn des Buches haben wir einige Seiten gestellt, auf denen wir Ihnen einen Überblick über den Stand der Dinge geben, was die „Gesundheit“ unseres Planeten betrifft. Der Befund „ernsthaft krank“ ist zweifellos ein Alarmsignal. Daraus jedoch abzuleiten, dass eine Besserung ausgeschlossen ist, wäre falsch. Auch wenn sich die Erde bereits erwärmt, das Klima verändert hat – noch ist es nicht zu spät, die Folgen zu begrenzen, um nachfolgenden Generationen eine lebenswerte Erde zu hinterlassen. Packen wir's an – jeder für sich selbst und dennoch alle gemeinsam!

# INHALTSVERZEICHNIS

## **Umwelt und Klima**

Alle Ampeln auf grün

Deshalb wird unser Planet zum Treibhaus

Wenn es auf der Erde immer wärmer wird ...

Wie unser Lebensstil den Klimawandel antreibt

Ihr ganz persönliches Klimaziel

Ökobilanz macht Folgen für die Umwelt sichtbar

„Big Points“ anpacken

„Nebenbei“ das Klima schützen

Neue Klimahelden braucht die Welt!

Gemeinsam die Welt retten

## **Einkaufen und Verpackung**

Weg mit dem Wegwerfwahn!

Einweg-Becher? — Eigener Becher!

Einmal Papier und Plastik zum Wegwerfen, bitte!

Mikroplastik

Zweimal? — Zwanzigmal!

Die neue Verpackungsdiät

Im Unverpackt-Laden einkaufen

So geht online Einkaufen ein Stück nachhaltiger

Echt billig? — Wirklich günstig!

Grüner Baum? — Blauer Engel!

Gütesiegel für nachhaltige Produkte

Ballast abwerfen und nachhaltig konsumieren

## **Essen und Trinken**

Mehr Pflanzen essen  
Veggie-Day? — Sonntagsbraten!  
Fleisch: Wo ist das Problem?  
Ist das Fleisch wirklich „gut“?  
Was für die Bilanz zählt  
Heimisches „Superfood“  
Wann hat welches Obst und Gemüse Saison?  
Fleischersatz aus Soja & Co.  
Vollkorn? — Dinkel!  
Alles in Butter? — Öfter mal anders!  
Gute Öle, schlechte Öle  
Nachhaltig Fisch essen  
„Bio“: Die Gewinner sind Boden, Natur und Tiere  
Flug-Limette? — Brummi-Zitrone!  
Hingefahren? — Hergebracht!  
Kuhmilch? — Pflanzendrink!  
Acqua Minerale? — Rohrperle!

## **Haushalt und Garten**

Küche und Bad: alles im grünen Bereich  
Newcomer? — Klassiker!  
Verstehen Sie „Em-Ha-Deh“?  
Wie Lebensmittel länger leben  
Was gehört in welche Mülltonne?  
Diese Wahrheiten können Sie in die Tonne treten!  
Ausgespült? — Ausgelöffelt!  
Recycling von Verpackungen  
Blaue Tonne? — Schwarze Tonne!  
Mülltrennung: Infos auf der Verpackung  
Mogelpackung? — Recycling-Tüte!  
Bio-Abfall: Grundstoff für Kompost und Biogas

Wohin mit den Sachen ...

Vlies? — Frottee!

Kurzzeitdusche? — Sparbrause!

Warmwasser: Eine Frage des Systems

Flüssigseife — Seifenstück!

Körperpflege: Was zählt, sind Wasser und Energie

Pi mal Daumen? — Mit Maß!

Wäschewaschen auf die sparsame Art

Natur? — Chemie!

Wäscheständer? — Wäschetrockner!

An die Luft mit der Wäsche!

Blütenpracht? — Bienenfreundlich!

Ein Refugium für Insekten

Nachhaltig gärtnern

Dogge? — Dackel!

## **Wohnen und Energie**

Grünes Licht für Erneuerbare!

Per Hand? — Per Handy!

Energie sparen beim Heizen und Lüften

Besser heizen? — Richtig dämmen!

Raus mit dem alten, rein mit dem neuen Kessel!

So ziehen Sie Ihre eigene Energiewende durch

Schritt für Schritt zum Ökostrom-Tarif

Elektrogeräte: Reparatur vor Austausch

Bremsen Sie Ihren Stromzähler aus!

Kälte rein? — Hitze raus!

Klimageräte: Mehr Schaden als Nutzen?

Randvoll? — 80 Prozent!

Wenn Akku, dann Öko!

## **Mobilität, Freizeit und Finanzen**

„Grüne Welle“ für alle

Lenken? — Lesen!

Ökologisch mobil: Teilen statt besitzen!

Klimaretter Elektroauto?

Zehn Öko-Tipps rund ums Auto

Malaga? — Marseille!

CO<sub>2</sub>-Ausstoß kompensieren

Alle Wege ...? — ... Direkt ans Ziel!

Fliegen sollte nicht zur Normalität werden

Nachhaltig unterwegs

Dicke Luft auf Kreuzfahrten

Fitnessstudio? — Fahrrad!

Natur entdecken auf die sanfte Tour

Nachhaltig Sport treiben

1 × Video hören? — 33 × Musik hören!

In der Wolke? — Auf der Platte!

Nachhaltig im Netz surfen

„Grün“ Geld anlegen

... damit Ihr Geld sauber arbeitet

Ein grünes „Pantoffel-Portfolio“

## **Service**

Rat und Hilfe per Mausclick

Stichwortverzeichnis

# UMWELT UND KLIMA

Der Klimawandel stellt uns vor eine existenzielle Herausforderung – die Erde heizt sich im Rekordtempo auf. Einer der Gründe dafür ist unser Lebensstil. Noch lässt sich das Schlimmste verhindern – wenn jeder seine persönliche CO<sub>2</sub>-Bilanz in den Griff bekommt und hilft, den Druck auf Politik und Wirtschaft zu erhöhen. Die Corona-Krise zeigt, was möglich ist, wenn viele Menschen für ein gemeinsames Ziel eintreten.

# ALLE AMPELN AUF GRÜN - FÜR KLIMA UND UMWELT

Stellt man sich die 4,6 Milliarden Jahre Erdgeschichte als einen 24-Stunden-Tag vor, betritt der Mensch erst in den letzten drei Sekunden die Szenerie. Als ob nicht das schon verschwindend kurz wäre: Erst in den letzten drei Millisekunden - seit etwa 1820 - beginnt er, Technologien zu entwickeln, die Produktivität und Wohlstand auf ein neues Level heben.

Leider ist so viel Fortschritt nicht zum Nulltarif zu haben: Leidtragende sind die Menschen, die nicht am wachsenden Wohlstand teilhaben - und unser Planet selbst. Von Abgasen verschmutzte Luft, vom Rohstoffabbau zerstörte Ökosysteme, aussterbende Tier- und Pflanzenarten - diese „Nebenwirkungen“ hat die Menschheit lange in Kauf genommen. Inzwischen können wir uns so viel Ignoranz schlicht nicht mehr leisten: Unser Planet ist am Limit, unsere Lebensgrundlagen sind bedroht.

## 1. Weg von fossilen Rohstoffen

Die große Frage lautet: Schafft es derselbe Mensch, dessen erstaunlicher Erfindungsgeist in einem historisch kurzen Zeitraum Dampfmaschine, Glühlampe und Flugzeug hervorbrachte, in noch kürzerer Zeit die Menge an klimaschädlichen Treibhausgasen zu begrenzen, sodass sich die Erde bis 2050 nicht über 2 Grad Celsius erwärmt? Vor allem: Schafft er es - und zwar möglichst bald -, keine fossilen Rohstoffe mehr zu verbrennen, um Strom zu

erzeugen, um Autos und Flugzeuge anzutreiben? Klar: Kohle, Öl und Gas würden uns irgendwann ohnehin ausgehen – doch dann wäre es längst zu spät für das Klima auf der Erde.

## **2. Positives Denken ist gefragt**

Also muss es jetzt sein. Aber wie geht das: das Klima retten? Sicherlich nicht, indem wir uns permanent Katastrophenszenarien vor Augen führen. Dass uns negatives Denken lähmt und mutlos macht, ist sogar wissenschaftlich erwiesen. Dabei ist Mut gerade das, was wir jetzt dringend brauchen! **Wer es nicht längst getan hat, sollte sich daher – trotz und vielleicht sogar wegen der Corona-Krise – den Ernst der Lage vor Augen führen, dann jedoch nach vorn blicken und sich fragen: Wie will ich diesen Planeten kommenden Generationen hinterlassen? Was kann ich, was können wir tun, um unsere persönliche Bilanz zu verbessern? Ansatzpunkte gibt es zuhauf.**

## **3. Dicke und dünne Bretter bohren**

So haben Experten eine Handvoll „Big Points“ identifiziert, die für Umwelt und Klima am meisten bringen. Darunter befinden sich ganz schön dicke Bretter: weniger Fleisch essen, weniger fliegen, weniger Auto fahren (siehe [S. 20](#)). Was zunächst nach Verzicht klingt, erweist sich bei näherem Hinsehen keineswegs als lustfeindlich. Drehen wir die Sache ruhig einmal um: Eine Ernährung, die auf Getreide, Hülsenfrüchten und Gemüse basiert, senkt das Risiko für viele Krankheiten und kann beim Abnehmen helfen. Nur in Ausnahmefällen zu fliegen gibt uns die Möglichkeit, bewusster zu reisen und Regionen in der Nähe zu entdecken. Radfahren – etwa zur Arbeit oder zum Einkaufen – entlastet Innenstädte von Abgasen und Feinstaub und gilt als eine der gesündesten Arten der Fortbewegung.

#### **4. Jedes Produkt hat seine Bilanz**

Nachhaltiger Konsum in allen Bereichen ist gelebter Klima- und Umweltschutz. Für jeden Kaffee-to-go einen neuen Becher? Jedes Jahr ein neues Smartphone? Tütenweise billige T-Shirts? Machen wir uns bewusst, dass jedes Lebensmittel, jedes Kleidungsstück und jedes elektronische Gerät mit einem CO<sub>2</sub>-Rucksack ins Geschäft kommt. Sein gesamter Lebenszyklus – von der Beschaffung der Rohstoffe bis zur Entsorgung – fließt in seine Ökobilanz ein. Je weniger wir wegwerfen und je länger wir etwas verwenden, desto besser wird am Ende seine Bilanz. Wer den Zusammenhang einmal verstanden hat und weiß, dass ein T-Shirt nicht fünf Euro wert sein kann, der trifft Kaufentscheidungen künftig nicht mehr achtlos.

#### **5. Druck auf Politik und Wirtschaft**

Bei allem Enthusiasmus: Private Haushalte allein werden das Problem nicht lösen können. Aus eigener Kraft können wir unseren CO<sub>2</sub>-Ausstoß nicht auf ein Niveau senken, das den Klimawandel stoppt. **Wenn es etwa um die Bereiche Energie und Verkehr geht – die zwei größten Emittenten von Treibhausgasen –, sind in erster Linie Staat und Wirtschaft gefragt.** Zwar hat die Bundesregierung 2019 ein Klimaschutzprogramm und die EU einen „Green Deal“ beschlossen – doch die wichtigen Schritte müssen erst noch gegangen werden!

Deshalb ist es zwar gut, bei sich selbst anzufangen – aber eben nur der Anfang. Genauso wichtig ist es, sich in Parteien, Verbänden und Initiativen für Klima und Umwelt zu engagieren! Dort Diskussionen und Projekte anzustoßen! Auf Missstände in Politik und Wirtschaft aufmerksam zu machen! Schauen wir unseren Volksvertretern auf die Finger und erhöhen wir den Druck – solange noch Zeit ist, das Klima zu retten.



### **Steigende Temperaturen**

In vielen Teilen der Welt ist der Klimawandel bereits deutlich spürbar – in manchen Regionen trocknen infolge anhaltender Dürren Seen aus, in anderen steigt der Meeresspiegel durch schmelzendes Polareis.

# DESHALB WIRD UNSER PLANET ZUM TREIBHAUS

Die Erde ist von einer dünnen Gasschicht umhüllt – die überragende Bedeutung hat. Die Atmosphäre schützt uns vor schädlicher Strahlung aus dem Weltall, gleicht die erheblichen Temperaturunterschiede zwischen dem Äquator und den Polen halbwegs aus und sorgt für erträgliche Temperaturen: Gäbe es sie nicht, würden wir bei frischen minus 18 Grad ganz schön bibbern. Zu wenig Wärme sollte die Atmosphäre jedoch nicht entweichen lassen – dann heizt sich die Erde langsam auf. Genau das passiert im Moment.

**Erderwärmung** Die Atmosphäre besteht zu 78 Prozent aus Stickstoff und zu 21 Prozent aus Sauerstoff. Weitere Gase kommen in geringen Konzentrationen vor. Einige von ihnen haben die Eigenschaft, Sonnenlicht ungehindert passieren zu lassen, die von der Erdoberfläche abgegebenen Wärmestraahlen jedoch zu absorbieren. **Dieser natürliche Treibhauseffekt sorgt für lebensfreundliche Verhältnisse.** Ausgelöst wird er zu zirka zwei Dritteln durch Wasserdampf (H<sub>2</sub>O), gefolgt von Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>), Distickstoffoxid („Lachgas“, N<sub>2</sub>O) und Methan (CH<sub>4</sub>).

**Problem CO<sub>2</sub>** Wenn sein Einfluss so groß ist – warum spielt Wasserdampf dann keine Rolle in der Diskussion um den Klimawandel? Ganz einfach: weil er zwar den durch Menschen verursachten Treibhauseffekt verstärkt, aber nicht dessen Ursache ist. Anders als Kohlendioxid: **Seit Beginn der Industrialisierung stieg der CO<sub>2</sub>-Gehalt der Atmosphäre um 35 Prozent an.** CO<sub>2</sub> entsteht vor

allem bei der Verbrennung fossiler Energieträger und kann bis zu 1000 Jahre in der Atmosphäre bleiben.

**Potenzial** Treibhausgase tragen unterschiedlich zur globalen Erwärmung bei. So wirkt 1 Kilogramm Methan, wie es in der Rinderzucht und beim Reisanbau entsteht, 25-mal so stark wie dieselbe Menge CO<sub>2</sub> - Lachgas sogar 298-mal so stark. Noch größer ist das Treibhauspotenzial nicht natürlich vorkommender (teil-)fluorierter Kohlenwasserstoffe („F-Gase“): So wirkt das etwa in Schallschutzfenstern enthaltene Schwefelhexafluorid (SF<sub>6</sub>) bis zu 22 800-mal so stark.

**Umrechnung** Um die Emissionen verschiedener Treibhausgase vergleichen zu können, rechnet man sie in CO<sub>2</sub>-Äquivalente (CO<sub>2</sub>-eq) um. **Ist in diesem Buch also von einer bestimmten Menge CO<sub>2</sub> die Rede, bezieht sich der Wert - falls nicht anders angegeben - auf die Gesamtmenge aller Treibhausgase.**

# WENN ES AUF DER ERDE IMMER WÄRMER WIRD ...

Ist auf UN-Klimagipfeln von einem, zwei oder fünf Grad Erderwärmung die Rede, finden das viele Menschen nicht schlimm. Schließlich hat jeder schon mal erlebt, dass es innerhalb kurzer Zeit um 10, 20 oder sogar 30 Grad wärmer wurde.

Leider basiert diese Logik auf einem Denkfehler: Hier geht es nicht um das Wetter an zwei aufeinanderfolgenden Tagen oder in einem bestimmten Jahr. Hier geht es um das typische Wetter in Jahrzehnten und Jahrhunderten – das Klima.

Ein oder zwei Grad – fürs Klima macht das einen riesigen Unterschied. Worauf die Menschheit im Augenblick zusteuert, sind mindestens drei Grad mehr – mit gravierenden Folgen.

## Eisschmelze

**Problem** Ob Antarktis, Grönland oder Alpen – überall auf der Welt schmelzen Eis und Gletscher in Rekordtempo. So verlieren Gletscher in der Antarktis heute jedes Jahr fünfmal so viel Eis wie noch 1990.

**Folgen** Schmilzt etwa der Thwaites-Gletscher in der Westantarktis, der so groß ist wie der US-Bundesstaat Florida, stiege allein dadurch der Spiegel der Weltmeere um einen halben Meter an. Würde das gesamte Eis am Südpol schmelzen, wären fünf Meter die Folge.

**Gefahr** Dauert die Schmelze weiter an, sind Polareis und Gletscher nicht mehr zu retten, selbst wenn es gelingt, die Erderwärmung rapide zu bremsen.



### **Tauender Permafrost**

**Problem** Steigende Temperaturen lassen in den Kälteregeionen der Erde die ständig gefrorene oberste Bodenschicht tauen. Mikroorganismen können dann die darin befindliche Biomasse abgestorbener Pflanzen zersetzen. Dadurch werden Treibhausgase, vor allem Methan, freigesetzt.

**Folgen** Die Klimawirkung von Methan ist 25-mal höher als die von CO<sub>2</sub>. Das Klimagas verursacht etwa ein Drittel der Erderwärmung. Seine Konzentration in der Luft steigt derzeit rapide an.

**Gefahr** Gelangen weiterhin große Mengen des eingefrorenen Methans in die Atmosphäre, wird das

Auftauen des Permafrostbodens unumkehrbar.



## Extremwetter

**Problem** Die Durchschnittstemperatur in Deutschland stieg seit 1881 um rund 1,5 Grad, die Zahl der Tage, an denen es 30 Grad oder heißer wird, nimmt zu. Immer öfter kommt es zu extremen Wetterlagen mit Hitzeperioden, Starkregen oder Sturm.

**Folgen** Dürren, Waldbrände und Überflutungen führen u. a. zu Ernteaufschlägen und Problemen bei Warentransport und Trinkwasserversorgung. Hohe Temperaturen gefährden vor allem Menschen mit Diabetes, Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Allergiker.

**Gefahr** Experten erwarten, dass sich künftig tropische Krankheiten wie Malaria und Dengue-Fieber in Europa stärker ausbreiten.



## Knappe Ressourcen

**Problem** Hitzewellen und Dürren führen in vielen Regionen der Welt zu Wassermangel und Missernten. Betroffen sind viele Länder, in denen eine stetig wachsende Bevölkerung ohnehin nicht genug zu essen und oft auch keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser hat.

**Folgen** Steigende Meeresspiegel und Naturkatastrophen bedrohen die Sicherheit von Menschen. Missernten führen zu Nahrungsknappheit. Diese wiederum setzt Konflikte und Fluchtbewegungen in Gang.

**Gefahr** Derzeit verlassen pro Jahr 26 Millionen Menschen ihre Heimat wegen Umwelt- und Klimaveränderungen. Diese Zahl dürfte weiter ansteigen.



## Artensterben

**Problem** Direkte Eingriffe wie das Abholzen von Wäldern, das Überfischen knapper Bestände und die extensive Landwirtschaft verdrängen Pflanzen- und Tierarten – auch der Klimawandel spielt eine wachsende Rolle. Die Erde erwärmt sich viel schneller, als Fauna und Flora sich anpassen können.

**Folgen** Fehlen Insekten, ist die Bestäubung von Nutzpflanzen gefährdet, mangels Mangroven und Korallen erodieren Küsten, mit Tieren und Pflanzen verschwindet ein Teil unseres Naturerbes.

**Gefahr** Laut Weltbiodiversitätsrat (IPBES) sind von den geschätzt 8,7 Millionen Tier- und Pflanzenarten weltweit rund eine Million vom Aussterben bedroht.



# WIE UNSER LEBENSSTIL DEN KLIMAWANDEL ANTREIBT

Die gute Nachricht: Laut vorläufiger Bilanz des Umweltbundesamtes (UBA) haben wir Deutschen im Jahr 2019 „nur“ 805 Millionen Tonnen Treibhausgase in die Atmosphäre geblasen – 6,3 Prozent weniger als 2018. Im Vergleich zum internationalen Referenzjahr 1990 ist das sogar ein Rückgang von 35,7 Prozent. Vor diesem Hintergrund scheint das gesetzlich fixierte Klimaziel für 2030, eine Senkung um 55 Prozent auf 543 Millionen Tonnen pro Jahr, zwar ambitioniert, aber nicht unerreichbar zu sein.

## **Energieverbrauch gesunken**

Gründe sind ein deutlich gesunkener Stromverbrauch und der Rückgang der Kohleverstromung. So erzeugten Steinkohlekraftwerke 31 Prozent weniger Energie, Braunkohlekraftwerke 22 Prozent. Im Gegenzug stieg der Anteil erneuerbarer Energien wie Wind, Wasser und Sonne: Im ersten Quartal 2020 deckten sie sogar erstmals über 50 Prozent der Stromnachfrage ab.

Die schlechte Nachricht: Im Bereich Verkehr stiegen 2019 die Emissionen – weil Käufer sinkende Abgaswerte mit PS-starken Motoren und schweren SUV kompensieren und alternative Antriebe bei den Verkaufszahlen weiter schwächeln. Auch die Emissionen von Gebäuden nahmen zu, obwohl 2019 alles andere als ein kaltes Jahr war. Viele

Altbauten sind nach wie vor nicht energetisch saniert – pro Jahr passiert das nur bei etwa einem Prozent des Bestandes.

### **Mehr Konsum - mehr Emissionen**

Auf jeden Bundesbürger entfällt derzeit laut Statistik ein Ausstoß von zirka 11 Tonnen CO<sub>2</sub> (siehe auch [S. 16](#)). Dabei gilt: Je höher das Einkommen, desto höher die Konsumausgaben und damit die Umweltbelastung. Wer es sich leisten kann, fliegt statistisch gesehen nun mal öfter und fährt ein größeres und schwereres Auto.

Doch Emissionen erzeugen wir nicht nur direkt über Abgase, sondern auch indirekt – indem wir etwa Lebensmittel, Kleidung und Schuhe oder auch Haushalts- und elektronische Geräte kaufen, die aufwendig zu produzieren sind und/oder über weite Strecken zu uns transportiert werden müssen. Wer direkte und indirekte Emissionen bewusst reduziert, rettet zwar nicht die Welt – trägt jedoch seinen Teil dazu bei.

# EMISSION

**WIR ALLE VERURSACHEN CO<sub>2</sub>** – beim Einkaufen, Autofahren, Wäschewaschen. Doch wie viel genau? Hier eine Orientierung.



**0,17 kg**

100 km Pedelec-Fahren mit Ökostrom (Verbrauch je 100 Fahrkilometer: ca. 1 kWh)



**0,3 kg**

12-minütiges Aufbacken einer Fertigpizza im Backofen bei 250 Grad Celsius



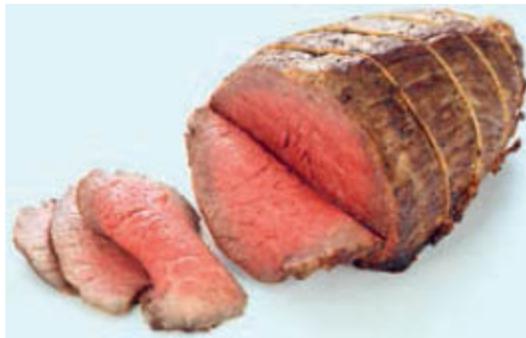
**1 kg**

pro 5 Min. Duschen ohne Sparbrause, Durchfluss: 15 l/Min.  
bei 38°C und Gas-Brennwertkessel



**5,7 kg**

Herstellung von einem Kilogramm Käse



**13,6 kg**

Produktion von einem Kilogramm Rindfleisch



**60 kg**

jährlich beim Betrieb eines Kühlschranks mit  
Energieeffizienzklasse A+++



**110 kg**

ein Jahr Wäschewaschen (220 Waschgänge/Jahr mit A+++-  
Waschmaschine)



**182 kg**

pro 1000 Kilometer Autofahren (bei einem  
Durchschnittsverbrauch von 7 l Benzin auf 100 km)



**3400 kg**

pro Person auf einem Flug von Frankfurt/Main nach Singapur  
(hin und zurück, Economy)

# AUS 11 MACH 1 - IHR GANZ PERSÖNLICHES KLIMAZIEL

Wir hier in Deutschland verursachen pro Jahr und Kopf statistisch gesehen rund 11 Tonnen CO<sub>2</sub>. Verglichen mit den Werten von Katar (31 Tonnen) oder Australien (16 Tonnen) nimmt sich das geradezu bescheiden aus – ist aber kein Grund, uns auf die Schultern zu klopfen. Wir liegen nicht nur deutlich über dem weltweiten Durchschnitt (ca. 7 Tonnen), sondern toppen locker jenen aller 28 EU-Staaten (8,4 Tonnen).

## **Das große Ziel: eine Tonne pro Jahr**

Die Menschheit stößt pro Jahr etwa 50 Milliarden Tonnen aus – viel zu viel. Wie viel zu viel ist auch bekannt: Wollen wir das 2015 auf der UN-Klimakonferenz in Paris beschlossene Ziel erreichen und die Erderwärmung auf 1,5, zumindest aber auf deutlich unter 2 Grad Celsius begrenzen, muss der weltweite Ausstoß bis 2050 auf 10 Milliarden Tonnen sinken.

Gesetzt den – wahrscheinlichen – Fall, dass die Weltbevölkerung bis zu diesem Zeitpunkt auf 10 Milliarden gewachsen ist und sich der Ausstoß fair verteilt, dürfte jeder Erdbewohner noch eine Tonne CO<sub>2</sub> pro Jahr verursachen. Allerhöchstens!

## **Und wie sieht Ihre Bilanz aus?**

Damit nicht genug: Da wir in Deutschland deutlich mehr Klimagase ausstoßen als der weltweite Durchschnitt, müssten wir sogar rund 90 Prozent einsparen! Das ist für jeden Einzelnen unmöglich, denn einen Teil der Emissionen verursachen nicht Privatpersonen, sondern Unternehmen, zum Beispiel Energieerzeuger, Stahlwerke und Transportfirmen. Dennoch ist es möglich, die persönliche CO<sub>2</sub>-Emission mindestens zu halbieren. [Untersuchungen des Umweltbundesamtes zeigen, dass bereits heute viele Menschen in Deutschland mit einem Fußabdruck von nur 5 Tonnen gut leben können.](#) Wie Ihre Bilanz – und Ihr Einsparpotenzial – aussieht, können Sie mit dem CO<sub>2</sub>-Rechner des Umweltbundesamtes ermitteln (siehe Kasten rechts).

### **Quer durch alle Lebensbereiche**

Der CO<sub>2</sub>-Ausstoß verteilt sich auf verschiedene Lebensbereiche. Einen großen Anteil macht mit rund 16 Prozent die Ernährung aus – hier vor allem der Verzehr von Fleisch, Wurst und Milchprodukten. Heizung und Strom für die Wohnung oder das eigene Haus schlagen mit 15 beziehungsweise 7 Prozent zu Buche, während Fahrten und Reisen für 15 und Flüge für 5 Prozent der Emissionen verantwortlich sind. Die verbleibenden 42 Prozent verteilen sich auf den restlichen Konsum, also Bekleidung, Körperpflege, Haushaltsgeräte, Freizeitaktivitäten etc. (Datenquellen: UBA, ifeu, Klim Aktiv, BMUB). Daraus ergeben sich teils gewaltige Sparpotenziale. Beispiel Heizaufwand: Sie müssen nicht schlotternd vor Kälte daheim sitzen – aber vor allem Eigentümer älterer Häuser sollten sich um das Thema Wärmedämmung kümmern.

**CO<sub>2</sub>-RECHNER LIEFERT KONKRETE ZAHLEN**