Klimaschutz im Alltag

230 g CO_2
Flugzeug

147 g CO_2
*Auto**

57 g CO_2
Zug Nahverkehr

32 g CO_2
Zug Fernverkehr

29 g CO_2
*Bus**

* Fahrzeuge mit Verbrennungsmotor

Weniger Emissionen. Weniger Kohlendioxid. Jeder hat Einfluss darauf, wie umwelt- und ressourcenschonend der eigene ökologische Fußabdruck aussieht. Alles beginnt im Kleinen.

Mobilität

Flugzeuge und Autos* haben eine besonders schlechte Klimabilanz. Eine Reise mit der Bahn verursacht pro zurückgelegtem Kilometer bis zu **zehnmal weniger Emissionen** als ein Inlandsflug. Im Alltag lohnt es sich, öfter auf Bus und Bahn umzusteigen oder auf kurzen Distanzen das Fahrrad zu nutzen.

Quelle: Umweltbundesamt

Tipp
Wer eine Strecke von rund zehn Kilometern mit dem Fahrrad statt mit dem Pkw* zurücklegt, reduziert seine CO_2-Emissionen nicht nur um durchschnittlich zwei Kilogramm, sondern spart auch die Kosten für Kraftstoffe.

Onlineshopping & Transport

Bei einer Lieferung aus dem Onlineshop fallen etwa **200 bis 400 Gramm CO_2** an. Die Emissionen pro Paket verdoppeln sich allerdings, wenn die Ware retourniert wird. Denn: Jeder von einem Lieferwagen* gefahrene Kilometer verursacht zwischen 120 und 220 Gramm CO_2.

Quelle: Umweltbundesamt

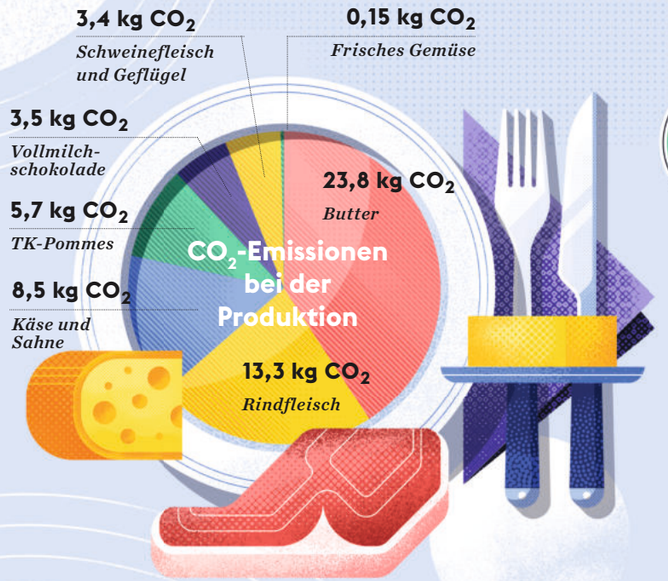
Konsum & Kleidung

Jeder Deutsche hat – statistisch gesehen – etwa 95 Kleidungsstücke im Schrank. 19 davon, also 20 Prozent, werden fast nie getragen. Laut Umweltbundesamt verursacht der Kauf von Textilien in Deutschland **pro Person rund 300 Kilogramm CO_2 im Jahr**. Dabei gilt: Die Umweltbelastungen des Offline- und Onlineshoppings halten sich prinzipiell in etwa die Waage. Das ändert sich allerdings, sobald online gekaufte Waren zurückgeschickt werden (siehe oben).

Quelle: Ellen-MacArthur-Stiftung

Tipp
Kinderkleidung via Internet mieten: Mit jedem Wachstumsschub kommt neue Kleidung nach Hause, und die alte geht zurück. Tolles Kreislaufmodell!

Illustration: Adrian Bauer



Tipp
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen, pro Woche maximal 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst zu essen.

Ernährung

Immer mehr Menschen setzen sich mit ihrer Ernährung auseinander. Was ist gesund, und was schont die Ressourcen? Wie wirkt sich die Herstellung von Lebensmitteln auf das Klima aus? Die Zeitschrift „Öko-Test" hat die sechs Lebensmittel mit den höchsten CO_2-Emissionen aufgelistet. So verursachen Produkte wie Butter, die viel Kuhmilch enthalten, automatisch einen hohen CO_2-Ausstoß. Denn beim Verdauen produzieren Rinder Methan, das den Körper wieder verlässt. Für einen vergleichsweise hohen ökologischen Fußabdruck ist der Milchanteil in der Vollmilchschokolade verantwortlich. Hinzu kommt, dass **10.000 Liter Wasser** benötigt werden, um **ein Kilogramm Schokolade herzustellen**. Alles in allem: Unter den Grundnahrungsmitteln hat Gemüse die beste CO_2-Bilanz.

Streaming

Rund eine Milliarde E-Mails pro Tag schreiben die Deutschen. Dabei fallen etwa **1000 Tonnen CO_2** an, **ein Gramm pro E-Mail**. Eine Stunde Videostreaming in Full HD verursacht etwa **100 bis 175 Gramm CO_2**, also in etwa so viel wie ein Kleinwagen auf einen Kilometer.

Quelle: Borderstep Institut

Tipp
Die Wiedergabe von Videos in geringerer Auflösung (also in SD statt HD) und das Streamen über WLAN statt mobil via LTE oder 5G sparen Daten und CO_2.

CO_2-Rechner

Sie möchten wissen, wie hoch Ihr CO_2-Fußabdruck ist? Mit der Gratis-App **MONApp**, geht das ganz leicht: Einfach ein paar Fragen aus den Bereichen Wohnen, Mobilität, Ernährung und Co. beantworten, schon berechnet die App die persönliche Emissionsbilanz. Dazu gibt es viele tolle Tipps, die helfen, den CO_2-Fußabdruck zu verbessern.

Wohnen

Durchschnittlich **70 Prozent** des Energieverbrauchs von privaten Haushalten werden **für das Heizen** von Wohnraum aufgewendet. Hier lassen sich nicht nur eine Menge Energie und damit CO_2-Emissionen einsparen, sondern auch die Heizkosten deutlich senken.

Quelle: Statistisches Bundesamt

Tipp
Wer in einer 70 Quadratmeter großen Wohnung die Raumtemperatur um nur ein Grad Celsius senkt, spart rund sechs Prozent Energie und etwa 50 Euro im Jahr.