

# 5. TAG

## KONSUMIEREN – MACHT MEHR WIRKLICH GLÜCKLICHER?

Brauchen wir wirklich 60 neue Kleidungsstücke pro Jahr? Das ist nämlich der Durchschnitt für Deutschland. Ist uns bewusst, dass z.B. eine Jeans schon ca. 50.000 km durch fast zehn Länder zurückgelegt hat, bevor sie bei uns im Laden liegt? Von den Umweltauswirkungen des Baumwollanbaus und Färbens sowie den Arbeitsbedingungen der NäherInnen ganz abgesehen. Wissen Sie, dass die Nutzung von Handys und Computern ca. 4% aller Treibhausgase weltweit ausmacht, Tendenz stark steigend? Das Versenden oder Posten digitaler Nachrichten schlägt im Schnitt mit 10 g CO<sub>2</sub> pro Nachricht zu Buche! Bei 100 Mails/Posts pro Tag sind das 0,3 t CO<sub>2</sub> im Jahr. Und allein das Streamen von Musik oder Videos macht ca. 1% des weltweiten CO<sub>2</sub> Ausstoßes aus. Dazu noch jedes Jahr ein neues Smart Phone: plus 0,1 t CO<sub>2</sub>.

Also: Weniger und ausgewählt sowie gebraucht kaufen, digitale Geräte lang nutzen, vor dem Nachrichten senden überlegen, ob es wirklich nötig ist und bewusst Streamen – so können Sie viel zum Klimaschutz beitragen.

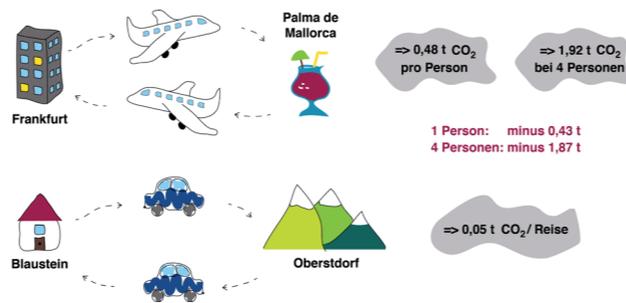


Je nach bisherigem Konsumverhalten sind hier auch schon mal 2 t pro Jahr drin.

# 6. TAG

## URLAUB MACHEN – GEHT GUT AUCH KLIMAFREUNDLICH

Urlaub kann man so oder so machen: Deutschland und die angrenzenden Länder entdecken, vielleicht sogar mit dem Fahrrad oder per Zug. Oder an weit entfernte Orte fliegen, weil man zum Entspannen unbedingt einen weißen Strand und ein riesiges Hotelbuffet braucht? Wenn da nicht die Klima- und Umweltbelastung wäre, die schon alleine bei der An- und Abreise entsteht. Eine Flugreise von Frankfurt nach Palma de Mallorca und zurück verursacht 0,48 t CO<sub>2</sub> pro Person. Eine Reise von Ulm ins Allgäu und zurück mit einem Mittelklassewagen macht dagegen nur ca. 0,05 t CO<sub>2</sub> aus. Schauen Sie doch bei Ihrer kommenden Reiseplanung genau hin und rechnen Sie entsprechend Ihre CO<sub>2</sub>-Bilanz aus. Die Flugreise können Sie auf der Homepage von atmosfair ([www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de)) berechnen, den CO<sub>2</sub>-Ausstoß für Autofahrten rechnen Sie z.B. beim Rechner des bayrischen Landesamts für Umweltschutz ([https://lfu.co2-rechner.de/de\\_DE](https://lfu.co2-rechner.de/de_DE)), die CO<sub>2</sub>-Bilanz einer Zugreise wird Ihnen direkt auf der Homepage der Deutschen Bahn angegeben.



Je nach bisherigem Flugverhalten sind hier mehrere Tonnen weniger drin!

# 7. TAG

## RÜCKBLICK UND BILANZ ZIEHEN

Nun ist es Zeit, sich zurückzulehnen und Bilanz zu ziehen: Welche Konsequenzen ergeben sich für Sie? Welche Maßnahmen sind für Sie persönlich gut und sinnvoll? Wieviel CO<sub>2</sub> weniger ist für Sie möglich? Seien Sie stolz auf jede einzelne Maßnahme und diskutieren Sie mit Ihren Mitmenschen. Und hören Sie nicht mit der Diät auf! Täglich ergeben sich Möglichkeiten, den eigenen CO<sub>2</sub>-Fussabdruck zu verkleinern.

Insgesamt sind mit der CO<sub>2</sub>-Diät 5 t pro Person drin!

Jeder von uns hat über seinen individuellen Ausstoß von Treibhausgasen einen Beitrag am Klimawandel. Dieser wird als persönlicher CO<sub>2</sub>-Fussabdruck bezeichnet und beschreibt, wie viel CO<sub>2</sub>-Äquivalente (das sind Kohlendioxid und andere relevante Treibhausgase) wir durch unseren Lebenswandel in einem Jahr in die Atmosphäre abgeben. Vereinfachend nutzen wir hier CO<sub>2</sub>, obwohl immer CO<sub>2</sub>-Äquivalente gemeint sind. Machen Sie bei der CO<sub>2</sub>-Diät mit und leisten Sie Ihren Beitrag zum Klimaschutz und zum Erreichen des Ziels 13 der Nachhaltigen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen: Maßnahmen zum Klimaschutz. Auch zu den folgenden Nachhaltigen Entwicklungszielen leisten Sie damit einen Beitrag!



mit ihrer

Mit finanzieller Unterstützung des



Fußabdruck verkleinern & trotzdem gut leben!

Probieren Sie die

# CO<sub>2</sub>-DIÄT

## 7-TAGE-AKTION FÜRS KLIMA

Quellen: [https://lfu.co2-rechner.de/de\\_DE/](https://lfu.co2-rechner.de/de_DE/) und <https://klimaandmore.de/>



Weitere Infos:

[www.blaustein.de](http://www.blaustein.de) | Stichwort „Nachhaltigkeit“

Herausgeber: Impulsgruppe regional – fair – nachhaltig  
Der Herausgeber ist für den Inhalt allein verantwortlich

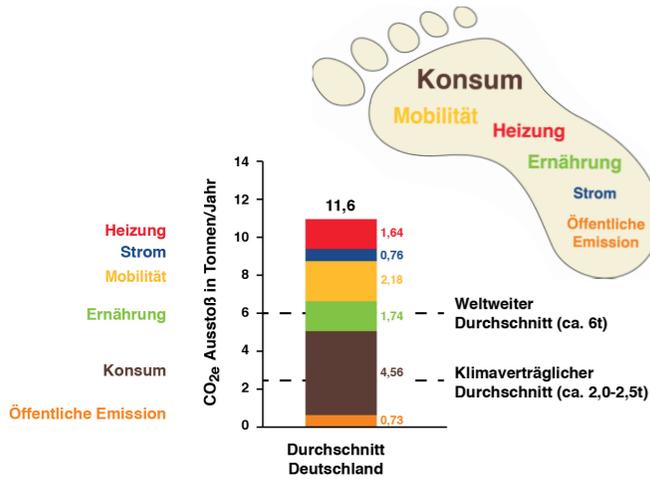
Wir freuen uns über Ihr Feedback: [impulsgruppe@free.de](mailto:impulsgruppe@free.de)  
Klimakompensierter Druck auf Recyclingpapier

# 1. TAG

## STÄRKEN UND SCHWÄCHEN IDENTIFIZIEREN – PERSÖNLICHEN CO<sub>2</sub>-FUSSABDRUCK BERECHNEN

Wie groß ist Ihr persönlicher CO<sub>2</sub>-Fußabdruck? Zur Ermittlung gibt es verschiedene Rechner im Internet. Besonders detaillierte Berechnungen liefert der Rechner des bayrischen Landesamts für Umweltschutz ([https://lfu.co2-rechner.de/de\\_DE](https://lfu.co2-rechner.de/de_DE)). Hier kann man für alle Lebensbereiche seine persönlichen Werte eingeben. Wo stehen Sie heute?

Zum Vergleich: In Deutschland liegt der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck durchschnittlich bei 11,6 t CO<sub>2</sub> pro Einwohner, weltweit bei etwa 6 t CO<sub>2</sub> (2019). Für eine Begrenzung der globalen Erderwärmung auf 1,5° C wäre ein Wert zwischen 2,0 und 2,5 t klimaverträglich; Tendenz fallend, da wir zeitnah klimaneutral leben müssen.



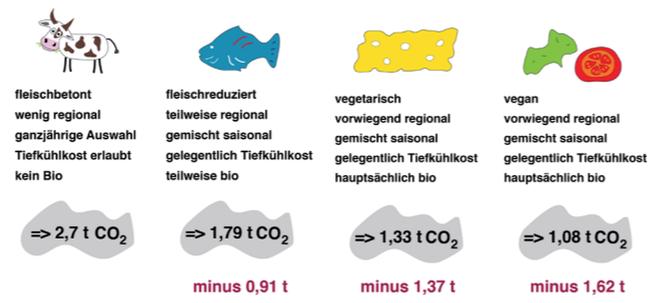
**Wichtig: Jetzt nicht resignieren! Mit der CO<sub>2</sub>-Diät kommen Sie dem klimaverträglichen Durchschnitt jeden Tag ein Stück näher.**

# 2. TAG

## DER ERNÄHRUNG AUF DEN GRUND GEHEN – SCHMECKT'S NOCH?

Wie man sich ernährt, beeinflusst den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck: Wer viel Fleisch isst, muss locker mal 2,7 t CO<sub>2</sub> pro Person und Jahr in den persönlichen Fußabdruck einrechnen. Mit anderen Worten: Alleine über diese Ernährungsform wird das klimaverträgliche CO<sub>2</sub>-Budget ausgeschöpft! Durch eine Fleischreduktion kann knapp eine Tonne CO<sub>2</sub> eingespart werden, entsprechend mehr durch eine vegetarische oder vegane Ernährung.

Die Berechnungen zeigen ebenfalls, dass die Ernährung mit regionalen und saisonalen Produkten einen positiven Einfluss auf unseren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck hat.



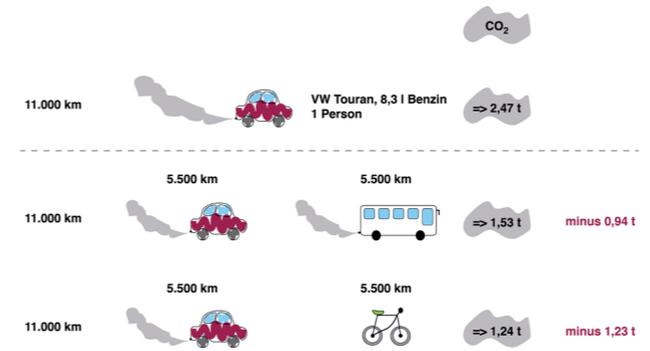
**Mit weniger Fleisch bis zu 1,62 t pro Jahr weniger!**

# 3. TAG

## MOBIL SEIN – AUCH OHNE PKW

Ein Auto wird in Deutschland im Durchschnitt 11.000 km im Jahr gefahren (und steht ca. 23 h am Tag nur rum!). Je nach Auto müssen wir dafür zwischen 1,8 und 3,5 t CO<sub>2</sub> in den persönlichen Fußabdruck einrechnen. Anders gesagt: Schon allein die Wahl eines kleineren und leichteren Autos hat einen großen Einfluss auf unseren CO<sub>2</sub>-Abdruck. Wenn man nun noch alle Autofahrten, die kürzer als fünf Kilometer sind (und das sind im Schnitt knapp die Hälfte aller Autofahrten!), zu Fuß, mit dem Rad oder mit dem öffentlichen Nahverkehr bewältigt, so kann man eine Menge CO<sub>2</sub> einsparen. Wie viel, zeigt das Beispiel in der Grafik.

Extra Bonus: Wer sich mehr zu Fuß und auf dem Rad fortbewegt, lebt nachweislich auch gesünder, braucht weniger Platz und belastet seine Mitmenschen nicht mit Lärm und Abgasen!



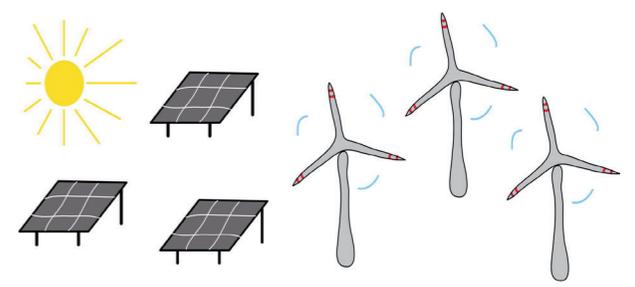
**Bis zu 1,23 t pro Jahr weniger bei gleich vielen Fahrten!**

# 4. TAG

## STROMANBIETER CHECKEN – UND ZU REGENERATIVEM STROM WECHSELN

Wissen Sie eigentlich, wie der Strom aus Ihrer Steckdose erzeugt wird? Im Atom- oder Kohlekraftwerk oder durch Sonne, Wind und Wasser? Alleine der Wechsel zu regenerativ erzeugtem Strom kann bei einer vierköpfigen Familie zu einer Einsparung von 1,5 t CO<sub>2</sub> im Jahr führen. Hausbesitzer können solar Wärme und Strom auf dem eigenen Dach gewinnen. Mieter können sich z.B. eine Mini-Photovoltaikanlage für den Balkon anschaffen, die einfach nur an die vorhandene Steckdose angeschlossen wird.

Und nicht vergessen: E-Bike und E-Auto sind nur umweltfreundlich, wenn sie mit regenerativem Strom betrieben werden!



**Mit Strom aus Sonne, Wind und Wasser bis zu 0,5 t pro Jahr weniger!**