

# Reduzierung der eigenen Treibhausgase

Was, Wie und Warum eigentlich?

Mit Blick auf die Themen Ernährung, Konsum, Mobilität, Heizung und Strom sowie die Reduzierung durch die Nutzung eines Gartens.

# Treibhausgase reduzieren..

## aber wieso eigentlich?

Treibhausgase und ihre Auswirkungen auf das Klima sind nicht mehr wegzudenken, gerade wenn man an den eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck denkt. Zu Lasten des Klimas verringert dieser sich nicht, sondern erhöht sich bei den meisten von uns sogar.

Der durchschnittliche Ausstoß der Deutschen liegt bei 11 Tonnen Treibhausgas-Emissionen pro Jahr. Um den Treibhausgaseffekt jedoch nicht weiter zu verstärken und das Klima zu schützen, dürften diese Emissionen nur noch bei knapp 2 Tonnen pro Jahr liegen.

Um nachhaltige Veränderungen voranzutreiben, lautet die Devise also:

## Vermeiden - Reduzieren - Kompensieren

Im Folgenden erklären wir, wie der Treibhausgasausstoß am besten vermieden und reduziert werden kann.



# Ernährung

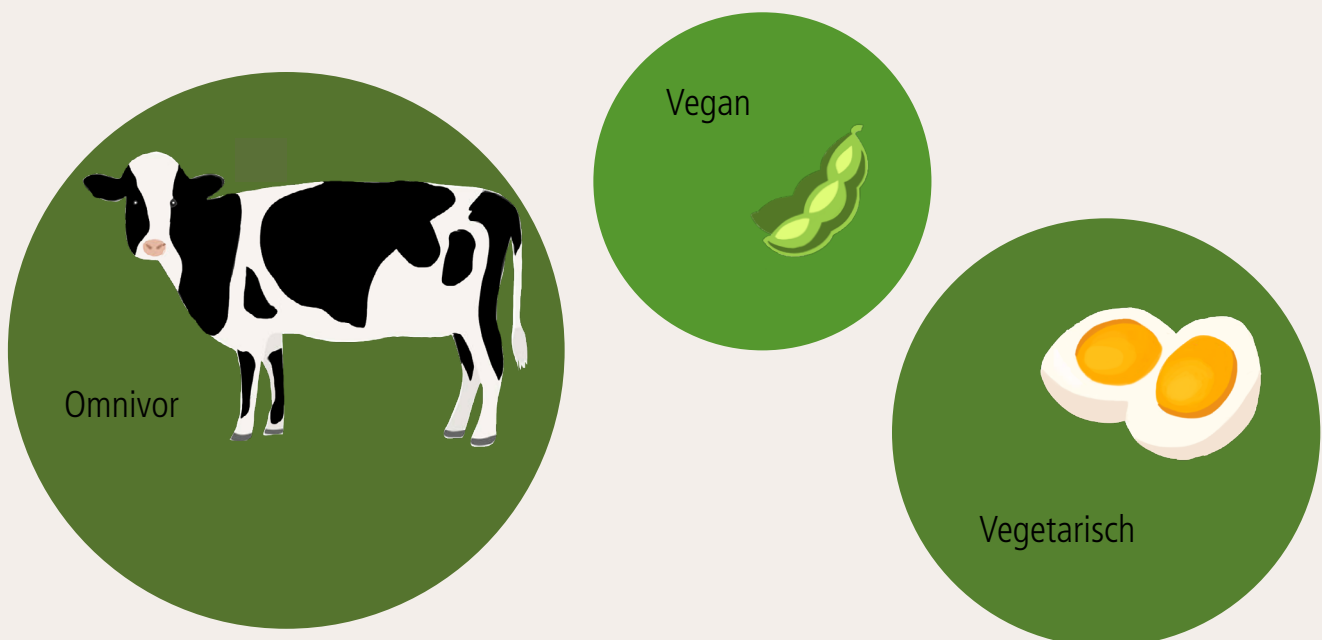
## und die Möglichkeit der Reduzierung

Knapp 1.740 kg CO<sub>2</sub>e jährlich verursacht eine in Deutschland lebende Person durch ihre Ernährung. Doch eine Reduzierung des Ausstoßes ist hier mit bereits kleinen Veränderungen möglich.

Gerade lange Transport- und Lagerzeiten tragen dazu bei, dass der ausgestoßene Anteil an Treibhausgasen bei Lebensmitteln in die Höhe schnell. Daher bietet es sich an, vor allem regional und saisonal zu kaufen. Hierdurch spart man lange Transportwege. Auf wöchentlichen Märkten oder bei Bauernhöfen vor Ort erhält man oft saisonales Obst und Gemüse.

Gleichzeitig sollte auf nur wenig verarbeitete Lebensmittel zurückgegriffen werden, da auch hier lange Produktionswege zu einem höheren Treibhausgasausstoß führen. Bevorzugt werden sollte zudem vor allem der Konsum von Gemüse und Obst und damit eine pflanzliche Ernährung, da hierbei Treibhausgase eingespart werden können. Während eine sich vegan ernährende Person im nur 1.040 kg CO<sub>2</sub>e pro Jahr verursacht, liegt die vegetarisch lebende Person mit 1.280 kg CO<sub>2</sub>e schon leicht darüber. Weit darüber die Person, die Fleisch konsumiert, mit im Durchschnitt 1.730 kg CO<sub>2</sub>e.

Warum Mineralwasser tatsächlich im Bezug auf den Treibhausgasausstoß schädlicher ist, als man denkt, [findest du auf unserer Website!](#)



# Reduzierter Konsum

## Geht das überhaupt?

Mit knapp 40 %, also im Schnitt 4.560 kg CO<sub>2</sub>e pro Person, ist der Konsum der größte Treiber unter den Treibhausgas-sektoren. Unter den Begriff Konsum fallen dabei nicht nur die Konsumgüter, die einem womöglich im ersten Augenblick einfallen. Neben Möbeln, Klamotten oder Spielzeug spielen hier gerade Beschäftigungsmöglichkeiten, mit denen wir unsere Freizeit füllen, eine große Rolle.



Um den Treibhausgasausstoß pro Gebrauchsgut zu reduzieren, ist es immer sinnvoll, diese weiterzuverkaufen oder zu verschenken, sofern man sie nicht mehr braucht. Dadurch verteilt sich der Ausstoß pro Produkt auf mehrere Personen und reduziert sich somit um ein Vielfaches.

Gleichzeitig macht es ähnlich wie bei der Ernährung Sinn, Produkte vor Ort zu kaufen, die keine langen Transportwege hinter sich haben. Zudem ist es ein einfaches darauf zu achten, Unternehmen zu wählen, die nachhaltig handeln. Wird beispielsweise bei der Produktion auf treibhausgasreduzierende Maßnahmen geachtet oder wird auf Masse produziert und lange Transportwege in Kauf genommen?

Bezüglich des Konsums ist das Treffen von nachhaltigen Entscheidungen das wichtigste Gut, um einen möglichst reduzierten Treibhausgasausstoß zu generieren.

# Mobil bleiben

## und dennoch den eigenen CO<sub>2</sub> Fußabdruck reduzieren!

1.610 kg CO<sub>2</sub>e verursacht eine Person in Deutschland im Schnitt jährlich mit Auto, Bahn und Co. Gerade durch die entsprechende Wahl des Beförderungsmittels kann hier einiges reduziert werden.

Angaben zu dem Verbrauch werden meist in PKM, sogenannten Personenkilometern angegeben. Diese reduzieren sich ähnlich wie bei dem Konsum entsprechend der Auslastung. Befindet sich nur eine Person in einem Auto, ist der Treibhausgasausstoß um einiges höher als bei einer Auslastung durch fünf Personen. Daher bietet sich immer an, sofern nicht auf das Auto verzichtet werden kann, Fahrgemeinschaften zu bilden. Entsprechend einer vollen Auslastung verursacht ein Auto nur noch 152 gr Treibhausgase pro PKM im Gegensatz zu einem Flugzeug, das mit 254 gr Treibhausgasen pro PKM zu Buche schlägt.

Flugzeuge gelten somit als unantastbarer Sieger, was den Treibhausgasausstoß angeht. Ein Hin- und Rückflug von Düsseldorf nach Mallorca verursacht nicht nur 680 kg CO<sub>2</sub>e, sondern durch ihn verschwinden gleichzeitig 2 qm Arktiseis.

Letztendlich sollte vor allem Bahn und Bus genutzt werden, da sich hier die Treibhausgase auf besonders viele Personen verteilen und sie als am klimafreundlichsten gelten. Die klimafreundlichere Variante der mobilen Nutzung ist und bleibt jedoch das Fahrrad oder der Gang zu Fuß.



# Heizung und Strom



## Aber zum Vorteil für Natur und einen selbst

Mit im Schnitt ganzen 2.540 kg CO<sub>2</sub>e pro Person haben auch das Heizen und die Nutzung von Energie einen hohen Anteil am eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Oft helfen schon die kleinsten Änderungen, um hierbei nicht nur CO<sub>2</sub>, sondern auch Geld zu sparen.

Der Vertragswechsel zu erneuerbaren Energien hilft dabei beispielsweise schon ungemein. Heizt man ein Haus mithilfe einer Heizungspumpe und Ökostrom, werden über ein Jahr 0,13 Tonnen CO<sub>2</sub>e ausgestoßen, während beim Heizen mit Erdöl pro Haus 3,29 Tonnen CO<sub>2</sub>e anfallen. Daher macht es sobald Heizungspumpen und Co. kaputt gehen Sinn, in neue und besonders nachhaltige Varianten zu investieren. Auch das bedeutet weniger Treibhausgase und weniger Kosten.

Neue Maschinen nutzen allerdings nur dann etwas, wenn die Technik des Lüftens und Heizens beherrscht wird. Stehen Möbel vor der Heizung oder hängen Vorhänge davor, ist die Wärmeverteilung gestört und die Heizung muss länger laufen, um den Raum zu erwärmen. Beim Lüften sollte mehrmals am Tag mit weit geöffneten Fenstern stoßgelüftet werden.



## Treibhausgase reduzieren im Garten

### Gut für Pflanzen und Natur

Das Gefühl, einfach in den Garten gehen zu können und frisches Obst und Gemüse direkt vor der Nase zu haben - so muss es sich im Schlaraffenland anfüllen. Gärtnern klingt erst einmal kompliziert, ist aber ansich nicht schwer, sofern die richtigen Techniken angewendet werden. Zusätzlich wird der Gang zum Supermarkt gespart!

Die Fruchtbarkeit des Bodens ist besonders wichtig für den gesamten Nährstoffkreislauf. Funktioniert dieser nicht, wachsen auch keine Pflanzen, denn die Nährstoffe werden während des Wachstums der Pflanze dem Boden entzogen. Erst beim Absterben der Pflanze werden diese an den Boden zurückgegeben. Sollte vor dem Absterben der Pflanze geerntet werden, fehlen dem Boden die nötigen Nährstoffe.

Eine Lösung hierfür wäre die Nutzung des dynamischen Agroforsts, einer Anbaumethode, bei der Nutz- und Beipflanzen auf einer Fläche eng aneinander gepflanzt werden und sich so gegenseitig mit Nährstoffen versorgen. Unter dem Fokus Vielfalt, Dichte und Schnitt entsteht ein dynamisches Pflanzensystem mit einer erhöhten Biodiversität. Einer der vielen Vorteile hierbei ist, dass die Anlegung eines Komposthaufens nahezu überflüssig ist, da das Schnittgut direkt als Dünger um die Pflanzen gelegt wird. Zudem wird Humus im Boden aufgebaut, welcher CO<sub>2</sub> bindet. Umso mehr Humus im Boden aufgebaut wird, desto weniger schädliches CO<sub>2</sub> gelangt in die Atmosphäre.

Mehr zu der Anlegung von DAF-Parzellen, den Schnitttechniken und Vorteilen von DAF finden Sie hier.



Quellen:

Polarstern ; Umweltbundesamt; DerStandard; Nabu; Bayrisches Landwirtschaftliches Wochenblatt

# Checkliste zur Reduzierung

fürs Handy oder zum Ausdrucken auf recyceltem Papier

Erstmal einen Überblick verschaffen oder direkt das Leben umkrempeln?

## Ernährung

- Fastfood Konsum so gut es geht reduzieren, am besten komplett verzichten
- regional und saisonal einkaufen
- Umstellung auf pflanzliche Lebensmittel
- Leitungswasser statt Mineralwasser trinken

## Konsum

- Bevorzugung von gebrauchten Gegenständen (Second Hand oder Flohmarkt)
- regional vor Ort in Läden und regional produzierte Produkte kaufen
- Unterstützung nachhaltiger Unternehmen, die sich für Klimaschutz einsetzen
- Plastik vermeiden
- Verzicht auf Streaming und lies lieber ein Buch aus der Bücherei

## Mobilität

- Verzichte auf das Auto - nutze bei langen Strecken Bus und Bahn!
- Urlaub mit Bus und Bahn - geht und ist sogar entspannend!
- Erledige Aufgaben zu Fuß oder mit dem Fahrrad

## Heizung

- Checke Heiz- und Stromverträge und schaue nach nachhaltigen Alternativen
- Schau nach dem Alter deiner Heizung! Zu alt und häufig kaputt - austauschen ist angesagt.
- Licht aus, sobald man einen Raum verlässt
- Heizkörper freistellen, und regelmäßig abstauben!
- Beachte die Lüftungstechnik
- Im Winter reichen 10 Minuten, im Sommer 20 bis 30 Minuten.

# Checkliste zur Reduzierung

## fürs Handy oder zum Ausdrucken auf recyceltem Papier - Monatschallenge

Jeder Anfang ist schwer, deswegen haben wir hier eine Beginner-Reduzierungscheckliste für den ersten Monat zusammengestellt!

### Ernährung

Kein Fastfood mehr kaufen, nur fünf Convenience Produkte!

Versuche mindestens zwei mal auf dem Markt einzukaufen!

Sofern du Fleisch isst, reduziere deine Fleischtage von Woche zu Woche, bis hin zu einem Tag!

Versuche nur noch Leitungswasser zu trinken!

### Konsum

Versuche einen Gegenstand den du schon immer wolltest, gebraucht zu kaufen!

Lass dich im Laden vor Ort beraten, bei deinem nächsten großen Kauf!

Kaufe nicht bei Fast-Fashion Unternehmen. Suche eine nachhaltige Alternative!

Versuche jede Woche einmal komplett auf Plastik beim Einkaufen zu verzichten!

Gestalte einen Sonntag zum Entspannen - ohne Handy, ohne Streaming. Dein Buch und der Kochabend mit Freunden warten auf dich!

### Mobilität

Nutze eine Woche kein Auto. Falls du keins hast, nutze keine Busse!

Plane deinen nächsten Ausflug so nachhaltig wie möglich!

Versuche so viel es geht mit dem Fahrrad oder zu Fuß zu erledigen!

### Heizung

Checke deine Verträge! Und schau dich mal nach nachhaltigen Alternativen um!

Weißt du wie alt deine Heizung ist?

Schalte das Licht aus, sobald du den Raum verlässt!

Checke, ob Gegenstände vor der Heizung stehen. Stelle diese falls nötig um!

Beachte die Lüftungstechnik!

Im Winter reichen 10 Minuten Stoßlüften. Im Sommer 20 bis 30 Minuten.

# Maßnahmen zur Reduzierung umsetzen

## aber reicht das aus?

Um klimaneutral zu leben, reicht eine alleinige Reduzierung der durch eigene Verhaltensweisen ausgestoßenen Treibhausgase nicht aus, schaut man sich Statistiken des Umweltbundesamtes bezüglich der Zusammensetzung des CO<sub>2</sub>-Fußabdruckes näher an. So schlägt die öffentliche Infrastrukturen, also die öffentliche Bereitstellung von Verwaltung, Krankenhäuser oder Straßen, mit 0,9 t CO<sub>2</sub>e zu jedem unserer CO<sub>2</sub>-Fußabdrücke zu Buche.

Alleine deswegen ist eine vollkommene Reduktion nicht vorstellbar und nur mit einer letztendlichen Kompensation der Treibhausgase zu erreichen. Doch es gilt, erst zu reduzieren, um danach zu kompensieren, denn nur so kann der Klimawandel mit seinen Folgen in den Griff bekommen werden.

# CO<sub>2</sub>e kompensieren

## und wie?

Die Kompensation des Treibhausgasausstoßes kann über zwei Wege erfolgen, die im Folgenden näher erläutert werden.

## Spende an Naturefund

Die Spende ist eine freiwillige Leistung, ohne dass dem Zuwendenden eine konkrete Gegenleistung gewährt wird. Sie kann in Geld- oder Sachspenden erfolgen. Die Auswahl besteht zwischen Aufforstungsprojekten oder Landprojekten, wie beispielsweise den Schutz von Blühwiesen in Wiesbaden. Durch diese Spenden wird in beiden Fällen Land geschützt. Zudem hast du die Möglichkeit eine Urkunde und eine Spendenquittung über deine Spende zu erhalten.

[Spende jetzt und unterstütze uns bei unserer Arbeit!](#)

## Zertifikatskauf über das BluePlanetCertificate

Der Erwerb eines Klimazertifikates als Kompensationsleistung wird als konkreter Kauf mit Gegenleistung gewertet. Die Geschäftsbedingungen müssen diesen genau wiedergeben und der Kauf ist demnach exakt geregelt. Auch hierbei kann zwischen Aufforstungs- und Landprojekten gewählt werden. Bei Erwerb des Zertifikats erhält man jedoch im Gegenzug, anders als bei der Spende, ein Zertifikat, welches die Höhe der getätigten Kompensation nochmals bestätigt. Zusätzlich erhalten sogenannte Klimapartner, also Käufer und Käuferinnen eines Zertifikats, Material zur Kommunikation der Kompensation. Hier können sowohl das BluePlanetCertificate Logo als auch die Nutzung eines smarten Zertifikats, welches sich automatisiert an die Kompensationshöhe anpasst, zur Kommunikation genutzt werden. Zu unserem [CO<sub>2</sub> Rechner](#) kommst du hier! Falls du deinen Treibhausgasausstoß schon weißt, kannst du diesen [direkt hier eingeben](#).



Fritsche, Uwe R.; Dr. Eberle, Ulrike (2007), Treibhausgasemissionen durch Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln, online, <https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf>, letzter Zugriff: 12. Januar 2022

Kroll, David; Blume, Frank; Buck, Felicitas (2020), Vergleich des CO<sub>2</sub> Fußabdrucks von Mineral- und Trinkwasser, online, [https://atiptap.org/files/studie\\_gutcert\\_pcf\\_wasser.pdf](https://atiptap.org/files/studie_gutcert_pcf_wasser.pdf), letzter Zugriff: 12. Januar 2022

Reinhardt, Guido; Gärtner, Sven; Wagner, Tobias (2020), Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland, online, <https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf>, letzter Zugriff: 12. Januar 2022

Umweltbundesamt (xxx), Umwelttipps für den Alltag: Elektrogeräte, online, <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/elektrogeraete>, letzter Zugriff: 12. Januar 2022

Aigner, Joachim Felix (2018), Environmental Implications of Media Consumption embedded in Digital Ecosystems, online, <http://kth.diva-portal.org/smash/get/diva2:1253026/FULLTEXT01.pdf>, letzter Zugriff: 12. Januar 2022

Fritsche, Uwe R.; Dr. Eberle, Ulrike (2007), Treibhausgasemissionen durch Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln, 12. Januar, <https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf>, letzter Zugriff: 12. Januar 2022

Wachotsch, Ulrike; Kolodziej, Andrea; Sprech, Bernhard; Kohlmeyer, Regina; Petrikowski, Falk (2014), E-Rad macht mobil: Potenziale von Pedelecs und deren Umweltwirkung, online, [https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/378/publikationen/hgp\\_e-rad\\_macht\\_mobil\\_-\\_peleecs\\_4.pdf](https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/378/publikationen/hgp_e-rad_macht_mobil_-_peleecs_4.pdf), letzter Zugriff: 12. Januar 2022

Umweltbundesamt (2021), Emissionen des Verkehrs, online, <https://www.umweltbundesamt.de/daten/verkehr/emissionen-des-verkehrs#pkw-fahren-heute-klima-und-umweltvertraglicher>, letzter Zugriff: 12. Januar 2022

Grimm, Bente; Beer, Henrike; Günter, Wolfgang; Weerts, Birgit; Bollich, Petra; Kohl, Martina (2009), Der touristische Klima-Fußabdruck: WWF-Bericht über die Umweltauswirkungen von Urlaub und Reisen, online, [https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Der\\_touristische\\_Klima-Fussabdruck.pdf](https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Der_touristische_Klima-Fussabdruck.pdf), letzter Zugriff: 12. Januar 2022

Umweltbundesamt (2021), Vergleich der durchschnittlichen Emissionen einzelner Verkehrsmittel im Personenverkehr in Deutschland, online, <https://www.umweltbundesamt.de/bild/vergleich-der-durchschnittlichen-emissionen-0>, letzter Zugriff: 12. Januar 2022

Umweltbundesamt (2020), Heizungsumwälzpumpe, online, <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/heizen-bauen/heizungsumwaelzpumpe#unsere-tipps>, letzter Zugriff: 12. Januar 2022

Redl, Bernadette (2020), Wie der CO<sub>2</sub>-Ausstoß beim Heizen reduziert werden kann, online, <https://www.derstandard.de/story/2000114762742/richtig-heizen-und-klima-retten>, letzter Zugriff: 12. Januar 2022