

# Handlungsoptionen zum Klimaschutz politisch und persönlich

---

Persönlicher Einsatz **und** politische Maßnahmen sind notwendig!

Und wie?

Wie genau und was konkret ich politisch und persönlich tun kann siehst du hier.

Sehr viele der Maßnahmen werden dir auch langfristig viel Geld sparen und können dein Leben entschleunigen.

## Strom

**0,76t CO<sub>2</sub> pro Jahr pro Person** in Deutschland entfallen für Strom <sup>[8]</sup>– Durch Energieeinsparungen und den Einsatz erneuerbarer Energien kann dies auf nahezu 0 Tonnen gesenkt werden.

### Technische Maßnahmen

*Empfehlungen:* 100% Strom aus erneuerbaren Energien, 0% Atom- und Kohleanteile:

<https://parentsforfuture.de/de/Stromanbieter-Wechsel>

Photovoltaik-Anlage kaufen und selbst den Ausbau erneuerbarer Energien vorantreiben. Es gibt auch kleine Balkon-Anlagen, die unkompliziert in eine Steckdose eingesteckt werden können.

Bei Neukauf auf Langlebigkeit und Energieeffizienz von Geräten achten. Funktionierende Geräte sollten jedoch nur aus diesem Grund nicht unbedingt ausgetauscht werden, Produktion und Entsorgung kosten immer Energie und Ressourcen.

### Ändern der Gewohnheiten

Nutzung der Geräte hinterfragen. Die gesamte CO<sub>2</sub>-Emission, die z.B. durch die Nutzung des Internets entsteht, entspricht inzwischen der des internationalen Flugverkehrs.

Displaybeleuchtung dimmen, Anwendungen im Hintergrund stoppen. Online sein bedeutet Stromverbrauch und Abnutzung der Akkus <sup>[2]</sup>.

Große Stromverbraucher ausfindig machen und Geräte und Licht abschalten bei Nichtbenutzung, ggf. abschaltbare Steckdosen benutzen.

Wäsche bei 30°-40° waschen (spart 800 g CO<sub>2</sub> pro Waschgang).[1]

Wäsche an der Luft statt im Trockner trocknen (spart 3700 g pro Trocknernutzung) [1]

Bei Klimaanlage Temperatur erhöhen, am besten keine kaufen.

# Finanzen

Konventionelle Banken investieren häufig in Waffen, Nahrungsmittel-Spekulationen oder klimaschädliche Energieformen (wie Kohlekraftwerke, Gas oder Öl).<sup>[6]</sup> Es gibt zunehmend grüne Geldanlagen.<sup>[7]</sup>

Zu einer Bank wechseln, die in ökologisch und sozial nachhaltige Projekte investiert – klingt erstmal abstrakt, bewegt aber große Hebel. *Empfehlung:* Ethik-Bank, GLS-Bank oder die Triodos-Bank schnitten im Test am besten ab.

Du kannst auch zu Versicherungen wechseln, die nachhaltig wirtschaften.<sup>[9]</sup>

## Heizung und Wohnen

**1,64 CO<sub>2</sub> pro Jahr pro Person** entfallen in Deutschland auf das Heizen<sup>[8]</sup> – durch Energieeinsparungen und den Einsatz erneuerbarer Energien kann dies auf nahezu 0 Tonnen gesenkt werden.

### Technische Maßnahmen

Deine nächste Heizung sollte erneuerbare Energien nutzen. Alternativen sind z.B. Solarthermie, Biomasse (Pellets, Holz, Hackschnitzel, Biogas, ...), Wärmepumpen mit Ökostromnutzung. Erdgas und Öl sollten Tabu sein.

Bei Erdgasheizungen gibt es die Möglichkeit, Biogas einzukaufen. Ökostromanbieter bieten oft entsprechende Tarife an.

Isoliere dein Haus/deine Wohnung, um Energieverlust zu vermeiden. Kleine Maßnahmen, wie die Beseitigung von Zugluft/Undichtigkeiten, Dämmung oberster Geschossdecken, Rohrisolierungen, Reduktion von Zirkulationszeiten und Vorlauftemperaturen können sehr einfach und sehr kostengünstig von jedem durchgeführt werden. Auch ein hydraulischer Abgleich und die regelmäßige Wartung der Heizung können den Wärmeverbrauch stark senken.

### Ändern der Gewohnheiten

Raumtemperatur senken (wärmer anziehen). 19°-20°C in ständig genutzten Wohnräumen, 16°-18°C im Schlafzimmer, Flur, Badezimmer sind ausreichend. 1°C Temperatursenkung sparen 6% an Heizkosten ein. Temperatur nachts und bei Abwesenheit absenken. Mit Einzelraumregelungen können nutzungsabhängige Temperaturen programmiert werden. Rollläden nachts herunterlassen.

Duschen anstatt zu Baden - dusche ca. 3 Minuten, senke die Duschtemperatur. Sauna und beheizte Pools verbrauchen enorme Energiemengen.

Gebäude und Einrichtung lange nutzen. Bauteile wie Fliesen, Tapeten, Ziegel, Pflaster lange nutzen und nicht aus ästhetischen Gründen erneuern.

## Ernährung

Durchschnittlich konsumieren Deutsche 1,2kg Fleisch pro Woche; insgesamt entstehen **1,74t CO<sub>2</sub>** (pro Jahr) für Ernährung, davon entfallen 65% auf tierische Produkte.<sup>[5]</sup> Durch Änderung der Essgewohnheiten kann dies auf knapp unter 1 Tonne gesenkt werden.

Hinterfrage daher deinen Konsum von tierischen Lebensmitteln (Fleisch, Käse, Milch...). Wie häufig in der Woche musst du Fleisch essen? Probiere vegetarische oder vegane Rezepte und Ersatzprodukts aus, zum Beispiel bei einem Kochabend mit Freund\*innen.

Der Transport von nicht-regionalen und die Lagerung von nicht-saisonalen Lebensmitteln verschlechtern die CO<sub>2</sub>-Bilanz<sup>[2]</sup> - 1 kg Obst und Gemüse aus Übersee = 10kg CO<sub>2</sub>. Lebensmittel aus (beheizten) Treibhäusern verursachen 10x mehr Emissionen als aus Freiland.<sup>[6]</sup>

Kaufe also saisonal, regional, bio und am besten plastikfrei! Besuche einen Wochenmarkt! Wasser nicht im Supermarkt kaufen, sondern aus eigenen Flaschen trinken. Biologische Lebensmittel erkennt man an folgenden Siegeln<sup>[4]</sup>:



## Mobilität und Reisen

2,18t CO<sub>2</sub> pro Jahr pro Person in Deutschland für Mobilität<sup>[8]</sup> – Durch Umstieg auf öffentliche Verkehrsmittel, Muskelkraft und Reduktion der Reisestrecken kann dies auf < 0,5 Tonnen gesenkt werden.

Mobilität zum ökologischen Nulltarif gibt es nicht, sondern hier ist die Veränderung unserer Gewohnheiten der entscheidende Hebel. Das bedeutet, das Auto als Statussymbol hinterfragen und Mobilität als positiven Zusatz und nicht als Selbstverständlichkeit sehen.

### Technische Maßnahmen

Bei Wagenneukauf ein Elektroauto kaufen, dann aber nur mit Ökostrom laden, am besten mit eigenem Solar-Strom. Hybridautos bieten in der Praxis keine ökologischen Vorteile!

Auto ggf. auf (Bio-)Gas umrüsten.

Fahrzeuggröße auf das Notwendige reduzieren (evtl. Elektroroller anstatt Kleinwagen, Zweisitzer anstatt Viersitzer, Geländewagen/SUV nur als Förster o.Ä.)

### Ändern der Gewohnheiten

Öffentliche Verkehrsmittel nutzen, spart 2,5t CO<sub>2</sub> pro Person pro Jahr (statt ca. 10.000km mit einem Mittelklassewagen zu fahren).<sup>[6]</sup> Reisen mit Business/Erste-Klasse erzeugen deutlich mehr CO<sub>2</sub>.<sup>[11]</sup>

Autoverkehr macht 20% aller CO<sub>2</sub>-Emissionen Deutschlands aus (30% der zurückgelegten Strecken sind < 10km, 23% davon < 2km).<sup>[2]</sup>

Absolute Notwendigkeit von Zweit-, Drittwagen überdenken und diese durch (Lasten-)Fahrrad, E-Bike, öffentliche Verkehrsmittel, Carsharing, Mitfahrgelegenheiten ersetzen (aus ökologischer Sicht: in dieser Reihenfolge).

Motorisierte Mobilität auf das notwendige Maß reduzieren und Spaßfahrten/Spazierfahrten reduzieren. Freizeitmobile wie Jetski, Motorjachten, Quads, Kreuzfahrten erzeugen viel CO<sub>2</sub>, das einfach eingespart werden kann.

Flugreisen sind die klimaschädlichste Art der Fortbewegung.

Ein Hin- und Rückflug zwischen Frankfurt a.M. und Los Angeles „kostet“ 6t CO<sub>2</sub>.<sup>[5]</sup>

Urlaubsziele innerhalb Europas wählen, die ohne Flüge zu erreichen sind.

Auch im beruflichen Bereich die Notwendigkeit von Flugreisen und Autofahrten hinterfragen.

Verbrauchsarm fahren: Niedertourig (1.500 bis 2.500 U/min) und vorausschauend fahren.

Reisegewicht reduzieren (nur das nötigste mitführen), Dachträger, unnötiger Ballast.

Reifenluftdruck optimal einstellen. Motor aus im Leerlauf (auch ohne Start-Stopp-Automatik).

## Konsum

4,56 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr pro Person in Deutschland entfallen für Konsum<sup>[8]</sup> – das sind durchschnittlich 38% unserer Emissionen, daher ist eine Reduktion des allgemeinen Konsums extrem wichtig<sup>[3]</sup>. Gerade hier gilt: Weniger Konsum ist mehr Klimaschutz.

Beim Kauf sollte der Fokus auf Langlebigkeit, ökologische und faire Herstellung sowie Reparaturmöglichkeit liegen (Beispiel: Fairphone).

Durchschnittlich kaufen Deutsche 60 neue Kleidungsstücke pro Jahr (ohne Wäsche), das entspricht 0,2t CO<sub>2</sub> pro Jahr (ohne Ressourcenverbrauch und Chemikalien).<sup>[5]</sup>

Weniger (neue) Kleidung kaufen, sondern an Kleidungstauschbörsen teilnehmen oder Second-Hand Kleidung kaufen!

*Empfehlung:* den Smartphone-Anbieter wechseln – good bietet günstige Tarife und spendet 10% der Grundgebühr an soziale und ökologische Projekte.

ECOSIA-Suchmaschine statt Google benutzen, mit den Einnahmen werden Bäume angepflanzt und weitere ökologisch-soziale Projekte unterstützt.

CO<sub>2</sub>-Emissionen halbieren, indem wir jedes zweite Teil gebraucht kaufen und/oder teilen, Geräte reparieren (z.B. in Repair-Cafés), verkaufen/verschenken statt wegwerfen.

## Engagement für den Klimaschutz

Selbst wenn jede\*r von uns seine CO<sub>2</sub>-Emissionen deutlich reduziert, werden die Klimaschutzziele nicht einzuhalten sein. Es genügt nicht, wenn sich einige wenige Menschen klimafreundlicher verhalten – ein gesellschaftlicher und politischer Wandel muss her. Sorge so dafür, dass Rahmenbedingungen geschaffen werden, die nachhaltiges Handeln zur bequemsten und besten Alternative machen.

Wähle eine Partei oder schließe Dich ihr an, die sich besonders für den Klimaschutz einsetzt.

Schließe dich einer Ortsgruppe der ForFuture-Bewegung an und lerne Menschen kennen, denen es ähnlich geht wie Dir!

Schließe Dich einem Umweltverband, wie BUND, NABU oder Urgewald an – hier gibt es in den meisten Städten Deutschlands Ortsgruppen, die jede\*n Einzelne\*n gebrauchen können.

Demonstriere! Zeige auf Demos, dass Du dich für den Klimaschutz engagierst.

Suche Kontakt zu einer/m Abgeordneten – sie wollen wiedergewählt werden von Dir.

Unterschreibe und starte Petitionen, Bürgerbegehren; schreibe öffentliche Briefe und nehme an Diskussionen über Social Media teil.

Versuche, eine Veränderung bei Deiner Arbeit, Schule oder Universität anzustoßen – denn dies hat eine größere Wirkung, als nur den eigenen Lebensstil zu verändern. Werde Multiplikator\*in: Spreche mit Deinen Freunden, Deiner Familie und Bekannten über das Thema.

Informiere Dich über aktuelle Entwicklungen und Erkenntnisse, besuche Vorträge und Workshops zu dem Thema.

Deine restlichen Emissionen kannst du kompensieren.<sup>[11]</sup>

Das kann deinen CO<sub>2</sub> Ausstoß leider nicht wirklich rückgängig machen. Aber es wird Geld in Maßnahmen gesteckt, die in Zukunft CO<sub>2</sub> Ausstoß vermeiden sollen.

## Hilfreiche Websites:

<https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/>

[https://www.nachhaltigkeitsrat.de/mediathek/?topic%5B%5D=20&tab=documents&doc\\_search=warenkorb](https://www.nachhaltigkeitsrat.de/mediathek/?topic%5B%5D=20&tab=documents&doc_search=warenkorb)

<https://utopia.de/galerien/klimaschutz-tipps/>

<https://www.klimafakten.de/>

<https://climateoutreach.org/resources/uncertainty-handbook/>

## Quellen:

[1] Das Klimabuch- alles was man wissen muss in 50 Grafiken von Esther Gonstalla (Seite 110 -111)

[2] Rat für nachhaltige Entwicklung -

[http://www.nachhaltigkeitsrat.de/mediathek/?topic%5B%5D=20&tab=documents&doc\\_search=warenkorb](http://www.nachhaltigkeitsrat.de/mediathek/?topic%5B%5D=20&tab=documents&doc_search=warenkorb)

[3] Initiative Psychologie im Umweltschutz - Postkarte

[4] Umweltbundesamt - <http://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/>[5]

FreundeKlimaPakt - [freunde Klimapakt.de/information/facts](http://freunde Klimapakt.de/information/facts)

[6] Utopia - [utopia.de/galerien/klimaschutz-tipps/#11](http://utopia.de/galerien/klimaschutz-tipps/#11)

[7] Grüne Geldanlagen - <https://www.tagesschau.de/wirtschaft/boerse/gruen-investment-101.html>

[8] <https://www.umweltbundesamt.de/themen/wirtschaft-konsum/konsum-umwelt-zentrale-handlungsfelder#textpart-1>

[9] <https://utopia.de/ratgeber/nachhaltige-versicherung-gruene-rente-krankenkasse/>

[10] BWGU-Sondergutachten, Kassensturz für den Weltklimavertrag – Der Budgetansatz Kassensturz für den Weltklimavertrag – Der Budgetansatz, 2009.

[11] [https://uba.co2-rechner.de/de\\_DE/footprint#panel-calc](https://uba.co2-rechner.de/de_DE/footprint#panel-calc)

[12] <https://utopia.de/test-co2-ausgleich-klima-stiftung-warentest-79561/>

[13] Restbudget bei 66% Wahrscheinlichkeit von 420 Gigatonnen, siehe: Global warming of 1.5°C , IPCC Special Report, 200