

Handlungsoptionen

Was kann ich schon jetzt für den Klimaschutz tun und damit ein starkes Zeichen an die Politik senden!

Durchschnittlich verbraucht ein*e Deutsche*r 11,6t CO₂ pro Jahr – allerdings wären 2,3t CO₂ bis 2050 sehr gut, um das 2°C-Ziel zu erreichen.^[10] Um das 1,5°C-Ziel zu erreichen, ist nur noch eine 1t CO₂ pro Person pro Jahr möglich, die dann noch ausgeglichen wird. Zur Erreichung des 1,5°C-Ziels verbleibt uns noch ein viel geringeres jährliches Restbudget CO₂.^[13]

Dies ist nur mit einer umfangreichen Änderung des Lebenswandels möglich. In der Konsequenz bedeutet das: 1. Den Verbrauch (Konsum + Energie) zu reduzieren und 2. die Restmenge aus erneuerbaren Energien und in einer Kreislaufwirtschaft zu erzeugen.

Du kannst durch eigenes Handeln in 1-3 Jahren deinen CO₂-Fußabdruck auf unter 4t senken. Sehr viele der Maßnahmen werden dir auch langfristig viel Geld sparen und können dein Leben entschleunigen.

Hier siehst du, in welchen Bereichen deines alltäglichen Lebens Änderungen möglich sind:

Strom



0,76t CO₂ pro Jahr pro Person in Deutschland entfallen für Strom^[8] – Durch Energieeinsparungen und den Einsatz erneuerbarer Energien kann dies auf nahezu 0t 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 CO₂-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^[2].



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



Wäsche bei 30°-40° waschen (spart 800 g CO₂ 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.

Heizung und Wohnen



1,64 CO₂ pro Jahr pro Person entfallen in Deutschland auf das Heizen^[8] – durch Energieeinsparungen und den Einsatz erneuerbarer Energien kann dies auf nahezu 0t 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.

Mobilität und Reisen

- ! 2,18t CO₂ pro Jahr pro Person in Deutschland für Mobilität^[8] – Durch Umstieg auf öffentliche Verkehrsmittel, Muskelkraft und Reduktion der Reisedistancen kann dies auf < 0,5t 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 CO₂ pro Person pro Jahr (statt ca. 10.000km mit einem Mittelklassewagen zu fahren).^[6] Reisen mit Business/Erste-Klasse erzeugen deutlich mehr CO₂.^[11]
- 💡 Autoverkehr macht 20% aller CO₂-Emissionen Deutschlands aus (30% der zurückgelegten Strecken sind < 10km, 23% davon < 2km).^[2]
- ! 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 CO₂, 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 CO₂.^[5]
- ! 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).

Ernährung

 Durchschnittlich konsumieren Deutsche 1,2kg Fleisch pro Woche; insgesamt entstehen 1,74t CO₂ (pro Jahr) für Ernährung, davon entfallen 65% auf tierische Produkte.^[5] Durch Änderung der Essgewohnheiten kann dies auf knapp unter 1t 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 CO₂-Bilanz^[2] - 1 kg Obst und Gemüse aus Übersee = 10kg CO₂. Lebensmittel aus (beheizten) Treibhäusern verursachen 10x mehr Emissionen als aus Freiland.^[6]

 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^[4]:



Konsum

 4,56t CO₂ pro Jahr pro Person in Deutschland entfallen für Konsum^[8] – das sind durchschnittlich 38% unserer Emissionen, daher ist eine Reduktion des allgemeinen Konsums extrem wichtig^[3]. 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 CO₂ pro Jahr (ohne Ressourcenverbrauch und Chemikalien).^[5]



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.



CO₂-Emissionen halbieren, indem wir jedes zweite Teil gebraucht kaufen und/oder teilen, Geräte reparieren (z.B. in Repair-Cafés), verkaufen/verschenken statt wegwerfen.

Finanzen



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



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.^[9]

Engagement für den Klimaschutz



Selbst wenn jede*r von uns seine CO₂-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.^[11]

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

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

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

https://parentsforfuture.de/de/P4F_Klimatalks

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

[3] Initiative Psychologie im Umweltschutz - Postkarte

[4] Umweltbundesamt - <http://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/> [5] FreundeKlimaPakt - freunde Klimapakt.de/information/facts

[6] Utopia - 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

[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, 2009.