



Was kann ich als einzelner Mensch für den Klimaschutz tun?

Teil 1 von 2

Was kann ich als einzelner Mensch für den Klimaschutz tun? Es lässt sich mit kleinen Verhaltensänderungen im Alltag viel bewirken. Erst recht, wenn immer mehr Menschen mitmachen.

Beim Einkaufen

Second-Hand gegenüber Neuware bevorzugen

Schont Umwelt und Klima gleich doppelt, indem Abfälle vermieden und Ressourcen weiter genutzt werden. Das geht wunderbar über zahlreiche Tauschbörsen, Flohmärkte und Giveboxen – aber auch einfach, indem man nicht mehr benötigte Dinge an Freunde und Bekannte weiter gibt.

Selten genutzte Gegenstände leihen statt kaufen

Braucht wirklich jeder eine eigene Bohrmaschine oder ein eigenes Raclette? Solche Dinge zu teilen, statt sie selbst zu kaufen, spart Ressourcen und, als schöner Nebeneffekt, auch noch Geld.

Sich an der Sharing-Community beteiligen

Wer selbst Gegenstände verleiht, sorgt ebenfalls für einen geringeren Ressourcenverbrauch, indem andere auf den Kauf verzichten können.

Bei notwendigen Neuanschaffungen stromsparende Geräte kaufen

Nach wenigen Jahren hat man den höheren Kaufpreis durch geringere Verbrauchskosten ausgeglichen und spart weiterhin Geld und Energie.

Langlebige Produkte gegenüber kurzlebigen bevorzugen

Wer auf langlebige Qualitätsprodukte sowie auf zeitlose, robuste Kleidung setzt statt auf Fast Fashion und Modetrends, spart jede Menge Energie, die sonst für die Herstellung, den Transport und die Entsorgung immer neuer kurzlebiger Artikel anfallen.

Mehrweg statt Einweg wählen, am besten aus der Region

In Kombination mit kurzen Transportwegen sind Produkte in Mehrwegbehältern wie Mineralwasser, Säfte und Co. besonders umweltfreundlich.

Mit möglichst wenig oder ganz ohne Verpackung einkaufen

Spart sowohl die Energie der Verpackungsherstellung als auch der Entsorgung ein.

Beim Kauf von Grillkohle auf Material und Herkunft achten

Denn nicht selten enthalten diese Produkte Tropenholz, für das wertvoller Regenwald abgeholzt wird. Grillkohle aus Olivenkernen, abgerenteten Maiskolben oder Weinreben sind eine nachhaltige Alternative.

Naturbelassene Materialien wie Holz, Hanf, Kork & Co. gegenüber Materialien aus Kunststoff bevorzugen

Sie dienen als natürlicher Kohlenstoffspeicher und hinterlassen keine biologisch schwer abbaubaren Abfälle.

Produkte meiden, die Erdöl enthalten

Bei der Erdölförderung werden enorme Umweltschäden angerichtet und zudem große Mengen Methan freigesetzt, ein klimaschädliches Gas, das in besonderem Maß zum Treibhauseffekt beiträgt.



Klimaschutz bei Ernährung und Gesundheit

Lebensmittel retten

Bis zu 14 Prozent der durch die Landwirtschaft verursachten Emissionen könnten durch die Eindämmung von Lebensmittelverschwendung vermieden werden.

Gemüse und Co. direkt beim Erzeuger kaufen

Trägt zu kurzen Transportwegen bei und fördert auch noch die lokale Wirtschaft.

Margarine statt Butter essen

Mit nur 1,35 Kilogramm CO₂ pro Kilogramm Margarine schlägt sie die Butter um Längen, für deren Herstellung knapp 24 Kilogramm CO₂ pro Kilogramm freigesetzt werden.

Mehr Obst und Gemüse und weniger Fleisch essen

Die Erzeugung eines Kilogramms Gemüse verursacht durchschnittlich 0,15 Kilogramm CO₂. Für ein Kilogramm Rindfleisch werden dagegen 13 Kilogramm CO₂ freigesetzt, also fast neunzigmal so viel.

Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft bevorzugen

Produkte aus ökologischem Anbau sind klimaschonender als solche aus konventioneller Landwirtschaft.

Regionale Produkte gegenüber solchen aus Übersee vorziehen

Die Transporte machen einen Großteil des CO₂-Fußabdrucks von Lebensmitteln aus und lassen sich durch den Kauf regionaler Lebensmittel stark reduzieren.

Saisonale Produkte gegenüber Lagerware bevorzugen

Die Kühlung von Lebensmitteln ist ebenfalls besonders energieintensiv. Deshalb ist ein regionaler Apfel im Herbst klimafreundlicher als ein Lagerapfel im Hochsommer.

Freilandware statt Gemüse aus dem Gewächshaus wählen

Klimatisierte Gewächshäuser haben einen hohen Energiebedarf und verursachen bis zu dreißigmal mehr Treibhausgase als der Anbau im Freiland.

Lebensmittel nicht wegwerfen

Selbst wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht oder sogar überschritten ist, sind sehr viele Lebensmittel noch genießbar und müssen nicht verschwendet werden.

Konventionelles Palmöl vermeiden

Denn das billige Pflanzenöl wird in Monokulturen angebaut, für die Regenwald weichen muss.

Mehr unverarbeitete Lebensmittel essen statt Fertigprodukte

Das ist nicht nur gesünder, sondern spart auch die Energie für die industrielle Herstellung, den Transport und die Verpackung.

Joggen oder spazieren gehen statt aufs Laufband im Fitnessstudio

Verbraucht genauso Kalorien, aber sehr viel weniger Energie als ein hell erleuchtetes und beheiztes Fitnessstudio.