

# Klimaschutz jetzt!

## Was kann ich selbst tun?

Was bedeutet Klimaneutralität?

Welche Maßnahmen sparen viel Energie?

Wie kann ich mich klimafreundlich ernähren?

Wie senkt man Emissionen im Verkehrsbereich?

# Was bedeutet Klimaneutralität?

Seite 1/2, Lesedauer: 5 Min.

Auf der Müsliverpackung, dem Shampoo oder auf Briefumschlägen - immer häufiger begegnet uns der Begriff „klimaneutral“. Aber was bedeutet dies eigentlich? Ein klimaneutral hergestelltes Produkt hat eine CO<sub>2</sub>-Bilanz von **Netto-Null**, d.h. Herstellung und Vertrieb des Produkts erhöhen nicht die Treibhausgase in der Erdatmosphäre. Um dies zu erreichen, hat ein Betrieb zwei Möglichkeiten:

Zum einen kann der gesamte **Produktionsprozess klimaneutral** sein. Das heißt der Betrieb nutzt z. B. klimafreundliche Rohstoffe und ausschließlich klimafreundliche Energie für die Herstellung des Produkts. Auch der Vertrieb des Produkts ist klimaneutral, beispielsweise wenn dieser per E-Auto oder Lastenrad erfolgt.

Die zweite Möglichkeit besteht darin, klimaschädliche Gase, die während des Produktions- oder Vertriebsprozesses entstehen, zu **„kompensieren“**. Hierfür zahlt der Betrieb einen Geldbetrag an eine Organisation, die das Geld wiederrum in Klimaschutzprojekte investiert. Zum Beispiel der Kauf von Solarkochern für Menschen im Globalen Süden oder Investitionen in Aufforstungsprojekte. Der Betrieb erhält von der Organisation ein Zertifikat und darf dieses dann dafür verwenden, das Produkt als „klimaneutral“ zu bewerben. Auf diese Weise werden klimaschädliche Gase die an einem Ort auf der Welt entstehen, andernorts wieder reduziert.

Seite 2

# Was bedeutet Klimaneutralität?

Seite 2/2, Lesedauer: 5 Min.

An der CO<sub>2</sub>-Kompensation wird oft kritisiert, dass hiermit eine dringend nötige Entwicklung von CO<sub>2</sub>-freien Produkten verzögert wird. Kompensation setzt keinen Anreiz für klimafreundliche Innovationen. Für Betriebe ist es oftmals einfacher, einen Geldbetrag zu bezahlen als auf eine klimafreundliche Produktion umzustellen. Des Weiteren wird argumentiert, dass die CO<sub>2</sub>-Kompensation zu billig ist und nicht die realen Schadenskosten widerspiegeln.

Kompensation ist also „second best“. Auch für den Privatbereich gilt: klimaneutral leben, heißt eigene Verhaltensweisen überdenken und aktiv CO<sub>2</sub> reduzieren.

Für echten Klimaschutz gilt daher der Grundsatz:

**„Erst CO<sub>2</sub> vermeiden! Und dann kompensieren, was nicht vermeidbar ist“.**

# Welche Maßnahmen sparen viel Energie?

Seite 1/2, Lesedauer: 6 Min.

Etwa **29 % des gesamten Energieverbrauchs in Deutschland entfällt auf Privathaushalte**. Die meiste Energie verbrauchen Privathaushalte beim Heizen (fast 70 %), gefolgt von der Warmwasserbereitung (ca. 15 %). Der Betrieb von Elektrogeräten und Beleuchtung machen zusammen nur etwa 9 % aus. In allen Bereichen kann mit einfachen Maßnahmen viel Energie und jährliche Stromkosten von etwa 320 Euro (Mehrfamilienhaus) bis 410 Euro (Einfamilienhaus) eingespart werden.

## Thema Heizen

Die Heizung um 1 °C herunterdrehen spart bereits 6 % Energie. Weitere 12 % Energieeinsparung erreichen Sie, wenn Heizkörper freistehen, also nicht vom Sofa zugestellt oder verdeckt werden. Zudem sollten die Heizkörper regelmäßig entlüftet werden: dies spart weitere 1,5 % Energie oder etwa 35 Euro (Mietwohnung) oder 65 Euro (Einfamilienhaus). Ideal zum Energieeinsparen sind programmierbare Thermostate. Sie helfen, die Raumtemperatur zu gewünschten Zeiten auf die gewünschte Temperatur einzustellen. Orientierungswerte für Raumtemperaturen: Wohnzimmer ca. 20 °C, Küche ca. 18-20 °C, Kinder- u. Arbeitszimmer ca. 20-22°C, Schlafzimmer ca. 16-18 °C, Flur max. 16 °C.

Seite 2

Quellen abgerufen am 27. Feb 2023

Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz o.A.: [Jeder Klick ein Tipp – Einsparmöglichkeiten, die wir sofort umsetzen können](#)

Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz o.A.: [Zahlen und Fakten](#)

CO2 online o.A.: [Energiesparen im Haushalt: 9 Tipps mit schneller Wirkung](#)

CO2 online o.A.: [Stromverbrauch von Trockner & Waschmaschine](#)

Statistisches Bundesamt 2022: Energieverbrauch privater Haushalte für Wohnen im Jahr 2020 um 0,9 % gesunken

# Welche Maßnahmen sparen viel Energie?

Seite 2/2, Lesedauer: 6 Min.

## Stromverbrauch

Die größten Energiefresser in Privathaushalten sind große Haushaltsgeräte, wie Waschmaschinen, Trockner, Kühl- und Gefrierschränke sowie Unterhaltungselektronik. Insgesamt 6 % Stromkosten können eingespart werden, wenn der Kühlschrank nicht unter 7 °C eingestellt ist. Beim Gefrierfach sind -18 °C ausreichend. Das Geschirr mit der Spülmaschine zu waschen anstatt von Hand spart Energie und Wasser, wenn nicht vorgewaschen wird!

## Warmwasser

Etwa 12 % des Wasserverbrauchs entfällt auf das Wäschewaschen. Meist reicht hier ein 30 °C Waschgang, am besten als ECO-Programm. Duschen statt Baden kann in einem 3-Personen Haushalt bis zu 105 Euro Kosten pro Jahr einsparen. Ein Sparduschkopf reduziert die Kosten weiterhin. Je kälter das Wasser und je kürzer die Dushdauer, desto höher die Ersparnis.

Weitere Energiespartipps zu den Themen Strom, Wärme und Warmwasser gibt es online unter: [www.co2online.de/energie-sparen/](http://www.co2online.de/energie-sparen/) oder [www.energiewechsel.de](http://www.energiewechsel.de).

Quellen abgerufen am 27. Feb 2023

Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz o.A.: [Jeder Klick ein Tipp – Einsparmöglichkeiten, die wir sofort umsetzen können](#)

Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz o.A.: [Zahlen und Fakten](#)

CO2 online o.A.: [Energiesparen im Haushalt: 9 Tipps mit schneller Wirkung](#)

CO2 online o.A.: [Stromverbrauch von Trockner & Waschmaschine](#)

Statistisches Bundesamt 2022: Energieverbrauch privater Haushalte für Wohnen im Jahr 2020 um 0,9 % gesunken

# Wie kann ich mich klimafreundlich ernähren?

Seite 1/2, Lesedauer: 6 Min.

Insgesamt 1,7 Tonnen CO<sub>2</sub>e bzw. 15 % aller Treibhausgasemissionen entfallen auf den Ernährungsbereich. Wer sich klimafreundlich ernähren will, sollte ein paar Grundsätze beachten.

**Besser pflanzlich:** Der CO<sub>2</sub>-Gehalt von rein pflanzlichen Lebensmitteln ist deutlich geringer als der von tierischen Produkten. Denn bei tierischen Lebensmitteln fallen Emissionen bei der Haltung der Tiere und beim Anbau, Transport und der Weiterverarbeitung des Futters an. Z.B. verursacht 1 kg Rindfleisch ca. 14.000 kg CO<sub>2</sub>, Butter ist mit 25.000 kg CO<sub>2</sub> pro kg besonders CO<sub>2</sub>-intensiv. Hingegen verursacht 1 kg Gemüse ca. 153 kg CO<sub>2</sub>.

**Aus der Region:** Bei einer klimafreundlichen Ernährung werden vor allem Lebensmittel aus der Region bevorzugt. Hingegen sollten Lebensmittel, die mit dem Flugzeug importiert wurden, vermieden werden. 1 kg Bio-Äpfel aus der Region verursacht beispielsweise 4 Mal weniger CO<sub>2</sub> als 1 kg Äpfel aus Neuseeland.

Seite 2

Quellen abgerufen am 27. Feb 2023:

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) 2022: [Mein Essen, die Umwelt und das Klima](#)  
Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (IFEU) 2020: [Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland](#).  
Ökolandbau o.A.: [Tipps für eine klimafreundliche Ernährung](#)



# Wie kann ich mich klimafreundlich ernähren?

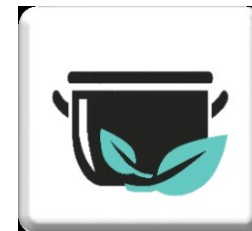
Seite 2/2, Lesedauer: 6 Min.

**Saisonal:** Da das Beheizen von Gewächshäusern viel Energie verbraucht, sollte vor allem auf saisonales Obst- und Gemüse zurückgegriffen werden. Ein [Saisonkalender](#) (auch in der KlimaGENUSS App) bietet hier gute Hilfestellung.

**Frisch:** Zudem gilt: frische und gering verarbeitete Lebensmittel sind leckerer und insgesamt weniger klimabelastend als stark verarbeitete (wie tiefgekühlte Fertigware).

Einen guten Einstieg in die klimafreundliche Ernährung und tolle Rezeptideen bietet die kostenfreie KlimaGENUSS App des Rems-Murr-Kreis. Die App enthält viele köstliche vegetarische und vegane Rezepte mit CO<sub>2</sub>-Angaben. Ein Saisonkalender unterstützt beim Einkauf saisonaler Produkte und die Direktvermarkterkarte hilft dabei, Produkte direkt aus dem Rems-Murr-Kreis zu beziehen.

[KlimaGENUSS App Android Version](#) / [KlimaGENUSS APP IOS Version](#)



Quellen abgerufen am 27. Feb 2023:

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) 2022: [Mein Essen, die Umwelt und das Klima](#)  
Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (IFEU) 2020: [Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland](#).  
Ökolandbau o.A.: [Tipps für eine klimafreundliche Ernährung](#)

# Wie senkt man Emissionen im Verkehrsbereich?

Seite 1/2, Lesedauer: 6 Min.

Rund ein Fünftel der CO<sub>2</sub>-Emissionen in Deutschland werden im Verkehrsbereich verursacht, davon fast 95 % im Straßenverkehr. Etwa 61 % aller Wege werden hierzulande mit dem Pkw zurückgelegt, obwohl die Hälfte der Fahrtstecken kürzer als 5 km ist. Gerade für Kurzstrecken, ist der Umstieg auf das Fahrrad besonders klimafreundlich und oft effizienter: man erreicht schneller das Ziel, umgeht Parkplatzprobleme und fördert die eigene Gesundheit. Und man vermeidet viel CO<sub>2</sub>!

Auch eine spritsparende Fahrweise kann viel CO<sub>2</sub> einsparen, beispielsweise durch Anpassen des Reifendrucks und zügiges Hochschalten in den nächsten Gang. Tipps zum Sprit sparen erhalten Sie z.B. auf der Webseite des [ADAC](#) oder [CO2-online](#).

Besonders CO<sub>2</sub>-intensiv sind Flugreisen. Kurzstreckenflüge sind mit anderen Verkehrsmitteln oft sehr gut zu erreichen. Für die Urlaubsreise gilt: lieber ein näheres Urlaubsziel wählen, das ohne Nutzung des Flugzeugs gut erreichbar ist. Wenn es unbedingt eine Fernreise sein muss, ist es besser, eine solche Reise seltener zu unternehmen und dafür einen längeren Aufenthaltszeitraum einzuplanen. Reiseveranstalter, Unterkünfte oder Reisebüros, die Kriterien eines nachhaltigen Tourismus aufweisen, können sich auch zertifizieren lassen. Gute Zertifizierungen für sanften Tourismus sind z.B.: *Viabono*, *TourCert* und *Blaue Flagge*.

Seite 2

Quellen abgerufen am 1. März 2023:

ADAC 2022: [Spritsparend fahren: 11 Tipps zum Sprit sparen](#)

Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMUV) o.A.: [Wie kann ich Urlaub und Klimaschutz vereinbaren? Alle Fakten und Tipps](#)

CO2 online o.A.: Auto: [CO2-Ausstoß im Überblick](#)

Umweltbundesamt (Uba) 2022: [Infographik Vergleich der durchschnittlichen Emissionen einzelner Verkehrsmittel im Personenverkehr](#)

Utopia 2022: [Sanfter Tourismus: 15 Reisetipps für nachhaltigen Urlaub](#)



# Wie senkt man Emissionen im Verkehrsbereich?

Seite 2/2, Lesedauer: 6 Min.

Vergleich der Treibhausgas-Emissionen verschiedener Verkehrsmittel in Deutschland (Stand 2021)

Treibhausgase	Verkehrsmittel
Angabe in Gramm pro Personenkilometer*	
<b>37</b>	Linienbus Fernverkehr
<b>46</b>	Eisenbahn Fernverkehr
<b>80</b>	Straßen-, Stadt und U-Bahn
<b>93</b>	Eisenbahn Nahverkehr
<b>108</b>	Linienbus Nahverkehr
<b>162</b>	Pkw
<b>284</b>	Flugzeug

\* inkl. der Emissionen aus Bereitstellung u. Umwandlung der Energieträger in Strom, Benzin, Diesel etc.

Tabelle LRA in Anlehnung an UBA (2022): [Infographik Vergleich der durchschnittlichen Emissionen einzelner Verkehrsmittel im Personenverkehr in Deutschland 2021](#)

Quellen abgerufen am 1. März 2023:

ADAC 2022: [Spritsparend fahren: 11 Tipps zum Sprit sparen](#)

Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMUV) o.A.: [Wie kann ich Urlaub und Klimaschutz vereinbaren? Alle Fakten und Tipps](#)

CO2 online o.A.: [CO2-Ausstoß im Überblick](#)

Umweltbundesamt (Uba) 2022: [Infographik Vergleich der durchschnittlichen Emissionen einzelner Verkehrsmittel im Personenverkehr](#)

Utopia 2022: [Sanfter Tourismus: 15 Reisetipps für nachhaltigen Urlaub](#)