

Klimaschutz: So kannst du selbst CO2 sparen

Wie spare ich CO2 auf dem Weg zur Arbeit?

21 Prozent der CO2-Emissionen in Deutschland entfallen auf unsere Mobilität – aufs Auto- und Bahnfahren oder auf Flüge. Wer etwa für seinen Arbeitsweg aufs Auto verzichtet und stattdessen mit der Bahn oder dem Rad fährt, kann viel sparen.

Der [Quarks-CO2-Rechner](#) zeigt: Bei einem täglichen Arbeitsweg von 10 Kilometern landet das Auto mit Verbrennungsmotor bei 416 Kilo CO2 im Jahr. Das E-Auto – betankt mit dem aktuellen deutschen Strommix – landet bei 274 Kilo. Bus und Bahn im ÖPNV verursachen 140 Kilo und ein E-Bike gerade mal knapp 9 Kilo an Treibhausgas-Emissionen. Wer Rad fährt statt das Auto zu nehmen, kann also jedes Jahr mehrere Hundert Kilo CO2 sparen. Je weiter der Arbeitsweg, desto größer das Einsparpotenzial.

Und: Je größer der Anteil an erneuerbaren Energien im deutschen Strommix zukünftig wird, desto mehr Emissionen können beim Umstieg auf E-Auto oder E-Bike vermieden werden.

Und was ist mit der Produktion der E-Autos?

Trotzdem stehen E-Autos immer wieder in der Kritik, weil für die Produktion der Batterien viel Energie benötigt wird, was ebenfalls Treibhausgase in die Luft bläst. In der Herstellung sind E-Autos erst mal klimaschädlicher als Diesel oder Benziner, beim Fahren sind die E-Autos besser.

Neuere Studien kommen zu dem Schluss, dass über den gesamten Lebenszyklus betrachtet Elektroautos schon heute eine bessere Klimabilanz aufweisen als Verbrenner.

Artikel Abschnitt: Wie spare ich CO2 auf dem Weg in den Urlaub?

Wie spare ich CO2 auf dem Weg in den Urlaub?

Der Weg in den Urlaub macht den größten Teil des CO2-Fußabdruckes aus, den wir auf Reisen hinterlassen. Besonders klimaschädlich ist das Fliegen: Für einen Städtetrip von Düsseldorf nach Florenz fallen – je nach Berechnungsmodell – etwa 400 bis 470 Kilo CO2-Äquivalente pro Person an.

Lieber den Fernbus statt das Auto nehmen

Wer auf der gleichen Strecke alleine im Auto unterwegs ist, ist mit rund 450 Kilo allerdings auch nicht viel klimafreundlicher. Sobald mehrere Personen im Auto sitzen, werden die Emissionen pro Kopf natürlich gleich geringer und deutlich besser als im Flugzeug. Wer mit der Bahn bis nach Florenz fährt verursacht lediglich 85 Kilo CO2. Am besten schneidet jedoch der Fernbus ab, mit 55 Kilo Treibhausgasen pro Person.

Eine Zugfahrt von Düsseldorf nach Florenz dauert ziemlich lang – rund 12 Stunden mit der schnellsten Verbindung. Zum Teil lässt sich die Zeit im Zug aber gut nutzen: Für einige europäische Reiseziele gibt es Nachtzüge mit Schlafwagen, die von der Österreichischen Bundesbahn betrieben werden. So kann man etwa abends in Köln in den Zug steigen und morgens in Wien ankommen.

Bei Fernreisen hilft aktuell nur Verzicht

Wer bei Fernreisen CO2 sparen möchte, kann dies – zumindest angesichts der aktuellen Flugzeugtechnik – nur durch Verzicht tun. Bei einem Flug von Düsseldorf nach Bangkok, hin und zurück, fallen je nach Berechnungsmethode zwischen 3 und 4,5 Tonnen CO2-Äquivalente an. Das ist rund ein Drittel dessen, was ein durchschnittlicher Deutscher im ganzen Jahr an Emissionen verursacht.

Ein Tipp: Wenn Fernreise, dann lieber einmal alle paar Jahre und zugleich lange vor Ort bleiben. Das ist aus Klimaschutz-Sicht besser, als zwei oder drei weite Reisen pro Jahr zu unternehmen, die jeweils nur ein oder zwei Wochen dauern.

Artikel Abschnitt: Wie spare ich CO2 bei der Auswahl des Hotels?

Wie spare ich CO2 bei der Auswahl des Hotels?

Hotels sind energieintensiv: Man braucht Energie fürs Heizen, fürs Warmwasser, für den Pool, für die Klimaanlage, fürs Waschen und Trocknen von Bettwäsche und Handtüchern, für den Wellness-Bereich, für große Frühstücks- und Abendbuffets und vieles mehr. Der WWF hat berechnet, wie viele CO2-Emissionen bei einem zweiwöchigen Mallorca-Urlaub im 4-Sterne-Hotel inkl. Vollpension pro Person anfallen. Ergebnis: rund 240 Kilo.

Luxus ist schlecht für's Klima

Generell gilt: Je mehr Luxus ein Hotel bietet, umso schlechter die Klimabilanz. Nach Zahlen des Verbandes des deutschen Reisemanagements fallen für ein durchschnittliches 1-Sterne-Hotel in Großbritannien 18 Kilo CO2 pro Person und Nacht an, bei einem 5-Sterne-Hotel sind es 27 Kilo.

Mittlerweile gibt es allerdings auch gehobene Hotels, die sich besonders um Klimaschutz bemühen, etwa durch den Bezug von Ökostrom und Ökogas oder Bio-Mahlzeiten. Nach der WWF-Studie sind Ferienwohnungen oder -häuser pro Person gerechnet deutlich klimafreundlicher als Hotels: Bei einer Ferienwohnung an der Ostsee fallen für eine vierköpfige Familie und zwei Wochen Aufenthalt inkl. Verpflegung 108 Kilo CO2 an – und damit weniger als die Hälfte als im Hotel auf Mallorca. Andere Studien zeigen, dass Reisen und Übernachtungen im Wohnmobil ebenfalls vergleichsweise klimafreundlich sind.

Artikel Abschnitt: Wie spare ich CO2 in Wohnung oder Haus?

Wie spare ich CO2 in Wohnung oder Haus?

21 Prozent der CO2-Emissionen pro Kopf entfallen in Deutschland auf Heizung und Strom – damit blasen unsere Häuser und Wohnungen mindestens so viele Treibhausgase in die Luft wie der gesamte Verkehrsbereich.

Generell gilt: Je kleiner das Haus oder die Wohnung, desto weniger CO2 fällt an. Denn jeder zusätzliche Quadratmeter muss in der Regel auch mit beheizt werden. Aber auch ohne Umzug in eine kleinere Wohnung gibt es etliche Maßnahmen, mit denen die eigene Klima-Bilanz beim Wohnen besser wird.

Die Wahl des Stromanbieters ist ein wichtiger Faktor

Ein wichtiger Hebel ist dabei der Wechsel zu einem Ökostrom-Anbieter. Besonders empfehlenswert sind solche, die Gütesiegel wie das „OK-Power-Label“ oder das „Grüner Strom Label“ tragen. Die so zertifizierten Stromanbieter müssen etwa den Ausbau von Windkraft- oder Solaranlagen fördern und dürfen nicht an Atom- oder Kohlekraftwerken beteiligt sein.

Ein Zwei-Personen-Haushalt in einer 70-Quadratmeter-Wohnung kann durch den Wechsel zu Ökostrom pro Jahr rund eine Tonne CO2 sparen (Quelle: Berechnungen des gemeinnützigen Unternehmens co2online). Noch größeres Sparpotenzial birgt der Wechsel zu Bio-Gas, das allerdings deutlich teurer ist als Erdgas.

Thermostate können helfen, CO2 einzusparen

Natürlich lassen sich auch dort Emissionen sparen, wo wir die Energie verbrauchen. Wenn unser Beispiel-Haushalt seine Raumtemperatur in der ganzen Wohnung um ein Grad senkt, dann spart er 160

Kilo CO₂ im Jahr. Helfen können dabei Thermostate, die man nicht per Hand hoch und runter regeln muss, sondern die dies automatisch erledigen. Solche Thermostate kann man programmieren, auf bestimmte Temperaturen zu bestimmten Zeiten. Stoßlüften statt Auf-Kipp-Lüften führt in unserer Beispiel-Wohnung noch einmal zu 340 Kilo weniger an Treibhausgasen, jedes Jahr.

Wer nicht nur in einer Wohnung wohnt, sondern sie auch besitzt, kann noch einiges mehr fürs seinen CO₂-Fußabdruck tun: Eine neue Heizungsanlage installieren, die Heizungsrohre, die Fassade oder das Dach dämmen, neue Fenster einbauen und einiges mehr. Jede dieser Maßnahmen kann bei einem Einfamilienhaus mehrere Hundert Kilo an Treibhausgasen einsparen. Was sich beim eigenen Haus genau rechnet, kann man mit einer professionellen Energieberatung klären.

Artikel Abschnitt: Wie spare ich CO₂ bei Haushaltsgeräten?

Wie spare ich CO₂ bei Haushaltsgeräten?

Einer der größten Stromfresser zu Hause ist der Kühlschrank – er läuft schließlich Tag und Nacht. Wer sich noch vor ein paar Jahren einen neuen Kühlschrank gekauft hat, für den lohnt sich aus Klimaschutz-Sicht nicht unbedingt ein neuer. Denn auch bei der Herstellung der Geräte fallen ja CO₂-Emissionen an. Bei Kühlschränken, die etwa 12 Jahre oder älter sind, lohnt sich ein Neukauf dagegen schon, empfiehlt Tanja Loitz, Geschäftsführerin des gemeinnützigen Unternehmens co2online.

Ein neues Gerät mit der höchsten Effizienzklasse A+++ kann demnach pro Haushalt und Jahr etwa 130 Kilo an CO₂ einsparen. Ähnliches gilt für energiesparende Kühltruhen oder Waschmaschinen.

Auch kleine Veränderungen können viel bewirken

In vielen Wohnungen brennen zudem immer noch energiefressende, klassische Glühbirnen oder Halogen-Lampen. Dabei ließen sich in einem Einfamilienhaus pro Jahr 135 Kilo an Treibhausgas-Emissionen sparen, wenn alte Glühbirnen durch neue LED ersetzt werden. Wer Geräte wie PCs, Laptops oder Fernseher tatsächlich ausschaltet und nicht nachts angeschaltet oder auf Standby weiterlaufen lässt, kann ebenfalls Strom und CO₂ sparen.

Darüber hinaus gilt für viele elektronische Geräte, etwa für Smartphones oder Tablets: je länger wir die alten Geräte weiternutzen, statt neue zu kaufen, desto besser fürs Klima. Denn die Produktion von Akkus und anderen Komponenten braucht viel Strom und verursacht entsprechend viele Treibhausgas-Emissionen.

Artikel Abschnitt: Wie spare ich CO₂ durch meine Ernährung?

Wie spare ich CO₂ durch meine Ernährung?

Tierische Produkte machen den Großteil der CO₂-Emissionen aus, die durch unsere Ernährung entstehen. Für jedes Kilo Rindfleisch werden rund 13 Kilo Treibhausgase in die Luft geblasen. Schweinefleisch und Geflügel schneiden mit 3 bis 4 Kilo CO₂ besser ab. Bio-Produkte sind dabei etwas klimafreundlicher: Ein Kilo erzeugtes Rindfleisch verursacht mit 11 Kilo etwas weniger Emissionen.

Auch Käse und Butter haben eine schlechte CO₂-Bilanz

Neben dem Fleisch haben aber auch Milchprodukte eine vergleichsweise schlechte Bilanz: Ein Kilo Butter verursacht den Ausstoß von 23 Kilo CO₂. Aber auch Sahne und Käse schneiden mit 7 bis 8 Kilo CO₂ nicht gerade gut ab. Wer hier sparen will, könnte etwa Butter durch Margarine ersetzen.

Vegetarier und Veganer haben eine bessere Klima-Bilanz als Fleischesser. Letztere haben einen durchschnittlichen Ernährungs-Fußabdruck von 1760 Kilo CO₂ pro Jahr. Bei Vegetariern sind es 1160 Kilo, bei Veganern 960.

Regionales Obst und Gemüse, um Transportwege zu sparen

Aber auch bei pflanzlichen Nahrungsmitteln gibt es Unterschiede: So ist saisonales und regionales Obst und Gemüse in der Regel klimafreundlicher als Nahrungsmittel, die mit weiten Transportwegen verbunden sind. Außerdem schneiden frische Lebensmittel besser ab als Tiefkühlware.

Das gilt allerdings nur, solange wir das frische Gemüse auch tatsächlich essen und es nicht irgendwann verschimmelt in der Tonne landet. Denn auch das ist ein wichtiger Punkt fürs CO₂-Sparen bei der Ernährung: Wer weniger Essen wegwirft, lebt klimafreundlicher.

Artikel Abschnitt: Wie spare ich CO₂ beim Kauf von Kleidung?

Wie spare ich CO₂ beim Kauf von Kleidung?

Die Textilindustrie ist einer der größten Klimasünder. 2015 hat sie mehr CO₂ in die Luft geblasen als alle internationalen Flüge und die Schifffahrt zusammen. Wer hier sparen will, kann etwa auf Bio-Baumwolle setzen: Sie verursacht nur etwas mehr als die Hälfte der CO₂-Emissionen, die beim Anbau konventioneller Baumwolle anfallen, weil beim Bio-Anbau etwa auf synthetischen Dünger und Pflanzenschutzmittel verzichtet wird.

Für den Baumwollanbau braucht man jedoch sehr viel Wasser – was in vielen ohnehin schon trockenen Anbaugebieten, etwa in China oder Indien, zu massiven Umweltproblemen führt.

Aber die Produktion von Kunstfasern verbraucht doch weniger Wasser!

Für die Produktion von Kunstfasern wie Polyester ist zwar deutlich weniger Wasser nötig, besser für die Umwelt und das Klima sind diese jedoch nicht. Denn beim Waschen von Kunstfaser-Kleidung löst sich Mikroplastik und kann so in Flüsse und Meere gelangen. Außerdem ist der CO₂-Fußabdruck von synthetischen Stoffen etwas schlechter: Für die Herstellung eines Baumwoll-T-Shirts fallen etwa 4,3 Kilo an Treibhausgasen an. Bei einem Polyester-T-Shirt sind es 5,5 Kilo.

Unabhängig vom Stoff gilt: Klima- und umweltfreundlicher ist es immer, wenn man nicht so viel neue Kleidung kauft und stattdessen z.B. auf Second-Hand-Kleidung setzt oder seine Klamotten mit anderen tauscht.

Artikel Abschnitt: Wie kann ich klimafreundlich Geld anlegen?

Artikel Abschnitt: Wie spare ich CO₂ beim Lesen von Büchern?

Wie spare ich CO₂ beim Lesen von Büchern?

Was ist klimafreundlicher, gedruckte Bücher zu lesen oder einen E-Book-Reader zu nutzen?

Die Antwort hängt davon ab, wie viel man liest

Eine grobe Orientierung bietet eine Untersuchung des Freiburger Öko-Instituts von 2011. Ein E-Book-Reader kommt in seiner Herstellung auf rund 24 Kilogramm CO₂-Äquivalente. Ein einziges Buch auf etwa einen Kilogramm, sofern es aus Recycling-Papier hergestellt ist. Bücher aus Frischfaser-Papier verursachen etwas mehr CO₂-Ausstoß.

Die Forscher des Öko-Instituts kommen zu dem Ergebnis, dass sich ein E-Book-Reader für Vielleser eignet, die über drei Jahre im Schnitt rund 30 Bücher oder mehr lesen. Alternativ kann man gedruckte Bücher natürlich auch gebraucht kaufen, auf Flohmärkten oder bei speziellen Online-Händlern.

Musst diese Mail wirklich gedruckt werden?

Darüber hinaus können wir beim Drucken und Kopieren CO2 sparen. Das ifeu-Institut hat dies 2006 untersucht, am Beispiel eines Papier-Pakets mit 500 Blatt. Wer Recyclingpapier statt neuen Papiers europäischer Herkunft nutzt, spart pro Paket ein halbes Kilo an CO2-Emissionen. Noch größer ist der Spareffekt beim Vergleich mit Frischfaser-Papier aus Übersee, z.B. aus Brasilien. Hier lässt sich ein Kilo CO2 pro Paket Kopierpapier sparen. Das klingt nach wenig, aber die Masse macht's: Wer zu Hause oder im Büro viel druckt und kopiert, kann hier einiges an Treibhausgas-Emissionen vermeiden.

Artikel Abschnitt: Wie kann ich mein CO2 kompensieren?

Wie kann ich mein CO2 kompensieren?

Wer fliegt, viel Auto fährt oder gleich seinen kompletten CO2-Fußabdruck eines Jahres ausgleichen möchte, kann seine Emissionen kompensieren. Bekannte Anbieter sind Atmosfair, Myclimate oder Klima-Kollekte.

Mit dem Geld soll an anderer Stelle gespart werden

Bei Atmosfair werden für einen Flug von Düsseldorf nach Mallorca, hin- und zurück, zwölf Euro fällig. Mit diesem Geld soll woanders CO2 eingespart werden. So werden etwa in Nepal oder Ruanda Haushalte mit neuen Öfen und Kochern ausgestattet: Die Familien müssen nicht mehr über offenem Feuer kochen, sondern können die effizienteren neuen Kocher nutzen – und sparen so neben CO2-Emissionen auch Geld fürs Brennholz.

Außerdem gibt es Aufforstungs-Projekte, die jedoch umstritten sind: Wald kann illegal abgeholzt, von Schädlingen befallen oder von einem Brand zerstört werden. Einige Projekte pflanzen deshalb mehr Bäume als eigentlich für die Kompensation nötig wären, als eine Art Puffer.

Auf Gütesiegel und Zertifizierungen achten

Gütesiegel und Zertifizierungen wie der „Gold Standard“ sollen sicherstellen, dass bestimmte Kriterien bei der Kompensation eingehalten werden. Wichtig ist etwa, dass die Klimaschutz-Maßnahmen zusätzlich sind. Das heißt: Ohne die CO2-Kompensation wäre diese Maßnahme wahrscheinlich nicht zustande gekommen. Außerdem gibt es unabhängige Kontrolleure, z.B. vom WWF, die die Projekte regelmäßig überprüfen.

Gute Kompensationsanbieter sind zudem transparent: Sie veröffentlichen Berichte, wohin das Geld ihrer Kunden geflossen ist und wie genau die Kompensation berechnet wird.

Quelle: <https://www.quarks.de/umwelt/klimawandel/klimaschutz-so-kannst-du-selbst-co2-sparen/>