LEADERS FOR CLIMATE ACTION.

LEITFADEN

PERSÖNLICHE CO_2-REDUKTION

Maßnahmen zur Reduktion deines persönlichen CO_2-Fußabdruckes - Allgemeines Informationspaket
Frei zugänglich für Privatpersonen und andere Organsiationen

STAND 04/2020

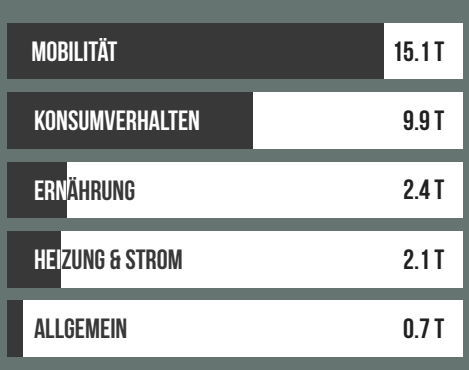
1

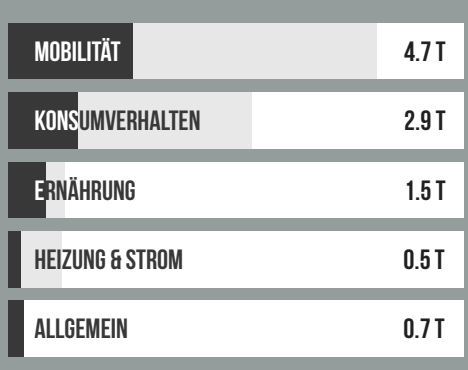
LOS GEHT'S!

Um dir zu helfen, deinen CO_2-Fußabdruck zu verringern, haben wir auf Basis unserer Daten ein Referenz Mitglied erstellt, das eine typische Digital Unternehmerin in Deutschland repräsentiert. Dieses Mitglied - nennen wir sie Christina - hat einen jährlichen CO_2-Fußabdruck von **30.19 t**, der sich wie folgt zusammen setzt:

Mobilität	1 Auto (10.000 km jährlich), 2 Interkontinentalreisen, 3 Kurzstreckenreisen (eine davon Business Class), 4 Wochen Hotel - **15,1 t**
Konsumverhalten	großzügig (ca. 900 € pro Monat) - **9,92 t**
Ernährung	fleischlastig, teilweise regional/saisonal, gelegentlich Bio - **2,38 t**
Heizung & Strom	deutscher Strommix mit 12.000 kwh pro Jahr, 4-Personen-Haushalt, pro Kopf - **2,06 t**
Allgemein	öffentliche Emissionen die sie nicht beeinflussen kann - **0,73 t**

In diesem Leitfaden wollen wir dir zeigen, wie es Christina gelingt ihren CO_2-Fußabdruck **von 30.19 t auf etwa 10 t** zu reduzieren. Außerdem kann sie bei einer grünen Geldanlage weitere 10 t CO_2 indirekt sparen. Wie das funktioniert, erklären wir dir zum Schluss. Los gehts!





REDUKTIONSMASSNAHMEN

1. Umweltfreundliches Reisen

-8 T

Langstreckenflüge gehören zu den schlimmsten Klimasünden, die der durchschnittliche Unternehmer regelmäßig begeht. Dabei kannst du beim Verzicht auf einen Langstreckenflug, beispielsweise in die USA, ca. 4 Tonnen CO_2 sparen. Zusätzlich steigt dein CO_2-Ausstoß bei Business Class Flügen um das doppelte bis dreifache, bei First Class Flügen sogar bis um das sechsfache!

Überleg dir also:

- **Wann fliege ich? Oft kannst du verschiedene Events zusammen erledigen, statt mehrmals fliegen zu müssen**
- **Fliege Economy Class, statt Business Class**
- **Gibt es die Möglichkeit einer Videokonferenzschaltung?**

Bei Reisen in und um Deutschland empfehlen wir in den Zug zu steigen. Auf langen Strecken beträgt dein CO_2-Ausstoß nur noch ⅙ , im Vergleich zur Flugreise. Urlaubszeit? Schau erst mal in und um Deutschland nach tollen Reisezielen: Reiseziele in Deutschland, Europas schönste Städte, Reiseziele für Bahnreisende

Und falls es doch mal eine besondere Fernreise werden soll: Bei Greenpearls findest du handverlesene exklusive Hotels und Ferienhäuser, die umweltfreundlich und nachhaltig sind.

Christina's Reduktionsmaßnahmen

Verzicht auf einen Langstreckenflug durch Zusammenlegung von Terminen	-3.4 T
Verzicht auf Business Class bei dem verbliebenen Interkontinentalflug	-1.6 T

3

Bahnreisen statt Flügen, bei Terminen innerhalb Deutschlands	-2.0 T
Reduzierung der Hotelübernachtungen auf unter 2 Wochen pro Jahr	-1 T

2. Ohne Auto unterwegs

-2,4 T

Wer vom Pkw auf alternative grüne Fortbewegungsmittel umsteigt, spart nicht nur an freigesetzten Treibhausgasen, sondern auch an Tankkosten! Ob Sonne, Regen oder Schnee - hier sind die top 5 Pkw Alternativen:

- **Öffentlicher Nahverkehr: Nutze die gut ausgebauten Verkehrsnetze in Deutschland**
- **Elektroautos: Investiere in ein elektrisches Auto, aber achte darauf es mit Ökostrom zu betanken**
- **Carsharing: Klimaneutral bei schlechtem Wetter**
- **Kleine Fahrgemeinschaft: Grün und günstig Fahrt unnd Kosten teilen**
- **Zu Fuß: 100% Emissionsfrei und gut für die Gesundheit**
- **Mit dem Fahrrad: mit dem eigenen oder einem ausgeliehenen**

Christina's Reduktionsmaßnahmen

Verzicht auf ein Oberklasse Auto, Umstieg auf öffentlichen Nahverkehr	-2.4 T

3. Dein Konsum

-7 T

Vor Neuanschaffungen überlege dir zuerst, ob du das Produkt irgendwo ausleihen oder aus zweiter Hand kaufen kannst. Oft findest du Produkte in fast neuem Zustand, die sowohl günstiger, als auch besser fürs Klima sind.

4

Die vier Konsumbereiche mit den höchsten CO_2-Emissionen sind Textilien, Möbel, Papier und Entertainment. Diese belasten das Klima besonders stark, da jeweils ein gewichtiger Teil der Produktvorkette etwas versteckt im Ausland liegt, zum Beispiel die Baumwollproduktion für Textilien oder die Zellstoffproduktion für Papier. Die inländischen Anteile der pro-Kopf-Emission sind deutlich geringer, jedoch muss der gesamte Produktionsverlauf betrachtet werden.

Nachhaltige Mode

Wer in der Mode am Ball ist und die ständig wechselnden Trends verfolgt, bei dem schießen die CO_2-Emissionen rapide in die Höhe. Bei einem Baumwollshirt wird durchschnittlich 11 kg CO_2 verursacht - und das ist noch wenig, da es sich bei Baumwolle um eine natürliche Faser handelt. Anders sieht es bei Synthetikfaser, wie Polyester oder Polyvinylchlorid aus, da sind die Emissionen bei der Produktion im Schnitt 40% höher.

Die goldene Regel für nachhaltiges Shopping lautet daher: **reduce - reuse - recycle.** Nachhaltiges Konsumverhalten bedeutet vor allem weniger zu konsumieren! Kaufe dafür hochwertige zeitlose Mode, trage diese länger und repariere sie. Im letzten Schritt kann sie dann recycelt werden.

Mit diesen Tricks kannst du dich modisch aktuell und klimafreundlich kleiden:

- **Slow Fashion ist gut fürs Klima! Trage deine Sachen länger und geh seltener einkaufen**
- **Achte beim Kauf auf recycelte Materialien - so kannst du Ressourcen und CO_2 sparen**
- **Kaufe deine Kleidung fair und nachhaltig. Dazu kannst du dich an folgenden Siegeln orientieren:**

5

Möbel

Möbel, die nicht umweltfreundlich hergestellt oder aus nicht nachhaltiger Forstwirtschaft stammen, erhöhen deine CO_2-Emissionen und den Schadstoffgehalt im direkten Umfeld.
In Holzwerkstoffen, Klebern und Lackierungen stecken oft flüchtige organische Verbindungen, wie Lösemittel, Terpene, Aldehyde und Weichmacher. Das deutsche Bundeswaldgesetz schreibt eine nachhaltige Bewirtschaftung und ressourcensparende Nutzung der Wälder vor. Daher solltest du Möbeln sparsam, langlebig, regional und somit nachhaltig konsumieren.

Papier

Auch bei Papier gilt: Recycling! Bei der Herstellung von Frischfaserpapier wird als Primärrohstoff Holz verwendet und als Sekundärrohstoff Altpapier. Bei Recyclingpapier dagegen besteht das Erzeugnis zu 100% aus altem Papier und somit ressourcen- und wassersparend. Zwar ist das Recyclingpapier nicht mehr rein weiß, dafür aber auch frei von Peroxiden, Natriumkarbonat und Natriumhydroxid. Diese Chemikalien werden sowohl bei der Herstellung von Frischfaserpapier, als auch zum bleichen von Recyclingpapier verwendet. Recyclingpapier hat einen zwei- bis dreimal niedrigeren Energieverbrauch bei der Herstellung und ist somit in ‘naturell’ 5-10% günstiger.

Entertainment

Wenn es um Entertainment Geräte geht, kannst du viel CO_2 beim Kauf von Second Hand Produkten sparen. Für ein durchschnittliches Smartphone ergibt sich eine CO_2-Emission von 47 kg pro Lebenszyklus. Davon fallen 57% allein bei der Produktion an!

Christina’s Reduktionsmaßnahmen

Reduzierung des Kaufverhaltens auf 300€ pro Monat, öfter Second Hand, nachhalitig, ressourcensparend und langlebig

-7 T

4. Ökostrom - Now!

-1,55 T

Bei einem Wechsel zu Ökostrom solltest du auf den Anbieter, den Herstellungsort und das Zertifikat achten. Anbieter, die ausschließlich Ökostrom herstellen, sind empfehlenswert. Außerdem muss transparent sein, woher der Strom bezogen wird: aus Deutschland. Die wichtigsten Zertifikate dafür sind TÜV Nord, OK Power und Grüner Strom Label Gold. Diese garantieren Strom aus 100% erneuerbaren Ressourcen, Weiterentwicklung zur Erzeugung erneuerbare Energien und Entlastung der Umwelt.

Einen Vergleich der besten Ökostromanbieter findest du hier!

Christina's Reduktionsmaßnahmen

Wechsel ihres privaten Stromanbieters zu Ökostrom von Greenpeace Energy	-1,55 T

5. Ernährung - CO_2 armer Speiseplan

-0,84 T

Pflanzen sind besser fürs Klima als Tiere. Bei Verzicht auf Fleisch, Fisch und Milchprodukte kannst du deine CO_2-Emissionen deutlich verbessern. Aber um Obst und Gemüse ganzjährig anbieten zu können, werden tonnenweise CO_2 jedes Jahr in beheizte Gewächshäuser und Lebensmitteltransport gesteckt.

Achte darauf, dass du lokal angebautes Obst und Gemüse, aus ökologischem Anbau, zur richtigen Zeit kaufst!
Führe am besten vegetarische Tage ein und achte beim Kauf von Fisch und Fleisch besonders auf artgerechte und biologische Haltung. Das ist besser für das Klima, für dich und das Tier! So kannst du bei dem Wechsel von Butter zu Margarine ganze 47 kg CO_2 im Jahr sparen.

7

Unsere Tipps für einen CO_2 armen Speiseplan:

- **Veggi Tage einrichten und Fleisch reduzieren**
- **Wenn du Fleisch kaufst, dann achte auf ökologische und regionale Haltung**
- **Milchprodukte können durch pflanzliche Produkte ersetzt werden**
- **Regionale und saisonale Produkte sind besonders klimafreundlich**
- **Achte generell beim Kauf von Lebensmitteln auf entsprechende Qualität**

Leckere und klimafreundliche Rezepte findest du bei Klimatarier!

Wann wächst eigentlich was? Schau dazu in den Saisonkalender. Wenn du bei lokalen Märkten kaufst, unterstützt du zusätzlich noch kleinere Anbieter. Finde Wochenmärkte in deiner Nähe.

Christina's Reduktionsmaßnahmen

fleischreduzierte Kost, hauptsächlich regional und saisonal, Bio	-0,84 t

Food Waste Movement

18 Millionen Tonnen Lebensmittel landen jedes Jahr auf dem Müll. Das entspricht etwa einem Drittel der hergestellten Produkte. Über die Hälfte davon sind vermeidbare Abfälle.
In unserem Überfluss an Supermärkten, Restaurants und Lebensmitteln bleibt vieles unverkauft oder wird schlecht und muss entsorgt werden. Daher gilt: lebe sparsam und kaufe nur das, was du auch wirklich verbrauchst!

6. Strom & Heizung - Smart Home

Vorneweg das Wichtigste: Beachte beim Kauf von Haushaltsgeräten, wie Geschirrspüler, Waschmaschine oder Backofen, immer das Energielabel. Investiere also bestenfalls in ein A+++ Gerät, um deinen CO_2-Ausstoß so gering, wie möglich, zu halten.

Hier kannst du prüfen, wie viel Energie dein Gerät verbraucht und energieeffizientere Geräte finden.

Smart Home Technologien ermöglichen dir einen komfortablen Alltag, indem deine Geräte miteinander vernetzt werden. So lassen sich Strom- und Heizenergien optimal sparen und anpassen. Du kannst dein Zuhause von unterwegs aus verwalten und bemerkst Lücken, an denen Energie verloren geht. Zwar sind die Anschaffungskosten höher, dafür senkst du aber deine CO_2-Emissionen.

Richtig Heizen

Für optimales Sparen von Energie und Heizkosten eignet sich am besten ein Thermostat. Oft ist dieser in Smart Home Installationen bereits enthalten, um die Raumtemperatur automatisch zu regeln und so Energieverluste, durch dauerhaftes Heizen, zu verhindern.

Mit der Anschaffung eines smarten Thermostats lässt sich eine großflächige Vernetzung verschiedener Räume erzielen.

Generell gilt: Je kühler desto besser. Eine Temperatursenkung von 1°C spart im Schnitt 6% Energie und bei 70 qm ca. 160 kg CO_2 pro Jahr. Dauerhaft geöffnete Fenster sorgen zwar für viel frische Luft, leider geht jedoch ein Großteil der Heizwärme verloren.

Hier drei Tipps, um Energie zu sparen:

- **20°C im Wohnzimmer, 18-20°C in der Küche, 23°C im Badezimmer und 16-18°C im Schlafzimmer - optimal für den Energiehaushalt**
- **Stoßlüften, statt Fenster generell auf kipp**
- **Duschen, statt baden**

Strom sparen - so einfach!

Im Vergleich zu einem 60°C Waschgang, sparst du ⅔ des Stroms und des CO_2-Ausstoßes bei einem 30°C Waschgang. Auch der Geschirrspüler säubert genauso gut bei 50°C, statt 70°C und Lebensmittel bleiben bei 7°C ebenso frisch, wie bei 5°C. Mit diesen kleinen Temperaturveränderungen kannst du enorm viel Energie und CO_2 sparen.

Ganz wichtig: Bei Elektrogeräten, wie Computer, Fernseher, Mikrowelle oder Drucker wird sehr viel Strom im Standbymodus verbraucht. Daher kann eine Mehrfachsteckdose mit On/Off Schalter hilfreich sein, um mehrere Geräte direkt vom Strom zu trennen. Ansonsten gilt: einfach mal den Stecker ziehen!

7. Zu viel (Plastik) Müll

Dieser Abschnitt trägt geringer zu deiner CO_2-Bilanz bei, ist aber trotzdem enorm wichtig, um ein gesundes und bestehendes Ökosystem zu gewährleisten.

3,5 Millionen Tonnen Müll produzieren wir Menschen täglich, Tendenz steigend! Oft bestehen Verpackungen aus verschiedenen Kunststoffen und können daher nicht recycelt werden. Aus der Müllverbrennung wird zwar Energie gewonnen, aber auch gebundene Treibhausgase freigesetzt. Da die gewonnene Energie sonst aus fossilen Energieträgern bezogen wird, ist die Müllverbrennung das kleinere Übel fürs Klima. Trotzdem ist der wachsende Müll ein gewaltiges Problem in allen Ökosystemen, ob an Land oder im Meer. Unabhängig deiner CO_2-Bilanz kannst du auf folgende Punkte achten, um Lebensräume zu erhalten und die Natur nicht zu schädigen:

Richtig Trennen und Recyceln

Was gehört wohin? Und was kann ich weiter benutzen? Beim Thema Mülltrennung gibt es einige Punkte zu beachten, um das, was an Papier, Verpackung und Restmüll anfällt, so effiktiv zu recyceln, wie möglich.

Diese fünf Punkte können dir dabei helfen richtig zu trennen:

- **Leichtverpackungen: Dazu zählen Kunststoffe, Metall und Verbundmaterial**
- **Behälterglas: Wird in Braun-, Grün- und Weißglas sortiert**
- **Altpapier: Dazu gehört alles an Pappe, Kartonagen und Papier**
- **Bioabfall: Reste von Obst und Gemüse, Teebeutel und Kaffeesatz und Eierschalen**
- **Restmüll: Alles über Hygieneartikel, Zigarettenkippen, Kerzen oder Glühlampen**

Generell gilt aber, je weniger Müll du produzierst, desto besser für die Umwelt und die CO_2-Bilanz! Achte dafür auch auf Wiederverwendung. Mehr über Mülltrennung und was man beachten muss findest du hier.

Zero Waste Please

Um möglichst viel Müll zu vermeiden, gibt es umweltfreundliche Alternativen für tägliche Gebrauchsgegenstände, ohne Plastik und mit weniger Verpackungsmüll.

Zum Beispiel:

- **Strohhalme aus Glas, Metall, Holz**
- **Wiederverwendbare Kaffeebecher**
- **Obstnetze und Tragetaschen aus Stoff**
- **Bienenwachstücher statt Frischhaltefolie**
- **Zahnbürsten aus Holz**

Alles Chemie?

Waschpulver, Shampoo, Seife, Allzweckreiniger und Kosmetik - Handelsübliche Produkte stecken meist voller unnatürlicher Komponenten, Duftstoffen und kommen in Plastikflaschen. Oft wird Abwasser ungefiltert ins Meer geleitet und damit großer Schaden angerichtet. Trotz CO_2-Reduzierung sind diese Ökosysteme schwerstens gefährdet!

Ökologische Varianten dieser Produkte sind frei von optischen Aufhellern, Tensiden, Palmöl und Farbstoffen. Diese schaden den Ökosystemen nicht und verzichten dabei auf PET Verpackungen und Mikroplastik.

Unsere Tipps und Tricks für umweltfreundliches Waschen:

- **Waschpulver mit Ökozertifikat verwenden**
- **Waschnüsse und Waschbälle sind natürlich, wiederverwendbar und günstig**
- **Seifenstücken und Shampoo Bars sparen an der Plastikverpackung**
- **Zitronensäure ist ein natürlicher Allzweckreiniger - natürlich und geruchsarm**

Zu guter letzt: Indirekt CO_2 sparen - Green Investment

Weißt du, in welche Projekte deine Bank dein Geld investiert?

Während du deinen persönlichen Fußabdruck versuchst zu reduzieren, unterstützt deine Bank vielleicht Atom- oder Kohlekraft, Waffenproduktion oder Regenwaldrodung zur Herstellung von Palmöl. Grüne Banken investieren dein Geld unter strengen Nachhaltigkeitskriterien und mit hoher Transparenz. So kannst du sicher sein, dass dein Vermögen ausschließlich im sozialen und ökologischen Sinn angelegt wird.

Mehr zu grünen Finanzen findest du hier.

Abschließende Worte

Mit diesen sieben Punkten gelingt es dir, deine CO_2-Emissionen zu senken und einen Teil zum Klimaschutz beizutragen.
Bitte verbreite den Gedanken und sprich mit deinen Freunden und Kollegen darüber, damit jeder einzelne ein Bewusstsein für die Konsequenzen seines Handelns entwickelt und wir gemeinsam an einem gesunden Lebensumfeld arbeiten.

Ein Leitfaden von Flora Völcker
Leaders for Climate Action

CHECKLISTE: WAS HAST DU PERSÖNLICH UMGESETZT?

- [ ] Flugreisen reduziert, hauptsächlich Bus oder Bahn
- [ ] Zu Ökostrom gewechselt
- [ ] Pkw fahrten reduziert, vermehrt ÖVNP/etc.
- [ ] Nachhaltige Kleidung konsumiert
- [ ] Fleisch reduziert
- [ ] Umweltfreundliche Möbel gekauft
- [ ] Energieeinsparungsmaßnahmen vorgenommen
- [ ] Auf Mehrweg Glasflaschen umgestiegen
- [ ] Mülltrennungssystem vorhanden
- [ ] (Plastik) Müll reduziert