

## CO<sub>2</sub>-Ballons bei Tisch

**Ein Fünftel der persönlichen Klimabilanz geht auf das Konto des Speiseplans. Wer sich ein paar wenige Sachverhalte bewusst macht und danach lebt, bringt nicht nur so manchen CO<sub>2</sub>-Ballon zum Platzen, sondern tut sich selbst auch noch etwas Gutes.**



Obst und Gemüse vom Pflanzliche Kost verursacht nur etwa ein Zehntel der klimaschädlichen Gase, die bei der Erzeugung entsprechender Mengen von tierischen Produkten anfallen.

Frisches, unverarbeitetes Obst und Gemüse schneidet am besten ab. Hier liegen die Werte zwischen 150 und 430 Gramm CO<sub>2</sub> je Kilo. Brot und Nudeln kommen auf 650 bis 950 Gramm CO<sub>2</sub> (wegen der Verarbeitung liegen hier die Werte höher). Eine überwiegend pflanzliche Ernährung nützt auch unserer Gesundheit. Verschiedene Studien belegen übereinstimmend: geringeres Risiko für

Herzkrankheiten, geringeres Schlaganfallrisiko, geringeres Gichtrisiko, besserer Allgemeinzustand.

### Sachtes Fett

Bei den tierischen Lebensmitteln haben Frischmilch, Joghurt und Eier noch die beste Klimabilanz. Dass man Fett, gerade auch tierisches, generell behutsam einsetzen soll, muss man Menschen, die auf ihre Figur achten, nicht erklären. Mit Fett zu sparen ist jedoch auch aus Klimagründen angesagt. Denn je höher der Fettgehalt bei Milchprodukten, desto mehr Milch wird gebraucht und desto klimabelastender sind die Produkte.

### Huhn vor Rind

Würden wir Verbraucher in den Industrieländern den Fleischkonsum von gegenwärtig 82 kg pro Person und Jahr dem Weltdurchschnitt von etwa 42 Kilogramm anpassen, blieben dem Planeten 10 Prozent der weltweiten Klimagas-Emissionen erspart. Vergleicht man Fleischsorten, schneiden Huhn und Schwein deutlich besser ab als Rind. 6,4 kg CO<sub>2</sub> werden für die Produktion von 1 kg Rindfleisch ausgestoßen. Im Vergleich dazu verursacht Schweinefleisch und Geflügelfleisch nur 1,9 kg beziehungsweise 1,3 kg CO<sub>2</sub> pro kg Fleisch. Gesundheitsbewusste meiden rotes Fleisch, weil es das Risiko erhöht, an Herz- und Kreislaufleiden oder Krebs zu erkranken.

### Bio mit Klimaplus

Die Landwirtschaft trägt weltweit mit 12–32 Prozent zum Klimawandel bei. Hauptquellen sind: Wiederkäuer, die naturgemäß Methan ausstoßen; Dünger und Pestizide, bei deren Produktion CO<sub>2</sub> freigesetzt wird; Abholzung von Wäldern für Ackerbau und Weiden sowie Bodenerosion. Der sogenannte Dok-Versuch belegt, dass Bio-Verfahren in der Landwirtschaft 20 Prozent Energie und entsprechende Mengen Klimagas einsparen. Bio-Produkte

überzeugen auch in Sachen Gesundheit, etwa weil Bio-Milch mehr Omega-3-Fettsäuren enthält.

## **Radeln hilft**

Etwa 45 Prozent der Klimagase entstehen auf dem Acker, im Stall oder bei der Verarbeitung. Etwa 55 Prozent verursachen wir auf der Fahrt in den Laden, beim Kühlen und Kochen. Klima und Gesundheit ist wenigstens ein bisschen geholfen, wenn wir es schaffen – ab und zu – auch mal mit Fahrrad oder zu Fuß in den Laden zu kommen.

<http://www.schrotundkorn.de/2010/201003e05.php>

## **Dein Ökologischer Fußabdruck / CO2-Footprint**



Bild: Koelnstory /Pixelio

**ACHTUNG!:** Der 23. September 2008 war mehr als eine statistische Fußnote: Seit diesem Datum lebt die Menschheit über ihre Verhältnisse. Das heißt sie verbraucht mehr Ressourcen, als die Erde bereitstellen kann, meldet das Global Footprint Network. Das ist kein Pappenstein, bedeutet es doch, dass unsere Nachfrage 40 Prozent über dem Angebot liegt. Anders ausgedrückt für Heizen, Bauen oder Konsum leben wir nicht von den Zinsen, sondern vom "ökologischen Kapital". Der Ökologische Fußabdruck ist ein komplexer Nachhaltigkeitsindikator, der aber eine einfache Frage stellt: Wie viele Ressourcen der Erde verbrauche ich unwiederbringlich für meinen momentanen Lebensstil? -> Errechne Deinen eigenen Fußabdruck! Hier stellen wir Dir Rechner vor!

Wie viele Ressourcen der Erde verbrauche ich unwiederbringlich für meinen momentanen Lebensstil? Unterschiedliche Statistiken werden verwendet, um Deinen persönlichen "Ressourcen-Verbrauchswert" zu ermitteln. Getestet wird dein Konsumverhalten in punkto Warmwasser und Strom, Sprit, Fleisch, Flugreisen etc.

**Ein Beispiel: Ein Schweizer verbraucht zeit seines Lebens Ressourcen, für deren nachhaltige Deckung man 2, 4 Erden benötigen würden. Wir haben aber nur eine.**

RESET hat Dir eine Übersicht über die griffigsten Fußabdruck-Rechner zusammengestellt. Im Anschluss folgen auch Beispiele der sog. CO2-Footprint-Kalkulatoren, die speziell Deine persönliche Erzeugung von klimaschädigenden Treibhausgasen nach dem gleichen System erläutern. Daneben halten diese Rechner auch immer Vergleiche Deines Ergebnisses mit den Durchschnittswerten der Bewohnern anderer Länder, sowie Tipps zur Abhilfe bereit.

WWF Schweiz hat einen [bunt animierten Rechner](#) entworfen, wo das Ankreuzen richtig Spaß macht und

WWF Österreich einen Region [Österreich-Rechner](#)

Beide bieten Vergleichs- und Abhilfemöglichkeiten an.

[Das Projekt "latsch" zum Ökologischen Fußabdruck.](#)

[Weiterführende Informationen und Rechner](#)

Auch **Wasser** verbrauchen wir nicht nur, wenn wir den Wasserhahn aufdrehen, Wäsche waschen oder die Klospülung drücken. Deinen persönlichen [Wasser-Fußabdruck](#) kannst Du mit einem Kalkulator auf der Seite des Water Footprint Networks ermitteln. [Hier erfährst Du mehr zum Thema Wasserverbrauch.](#)

## Mein CO2-Footprint? Was hinterlasse ich auf dem Planeten?

Was versteht man unter dem CO2-Footprint, oder auch "Kohlenstoff-Fußabdruck"? Die Menge des Treibhausgases CO2 die ein Mensch, oder ein Haushalt, oder die Herstellung und Nutzung eines Autos oder eines Haushaltgerätes erzeugt. Jeder deutsche Haushalt erzeugt rund 13 Tonnen CO2 pro Jahr. In den USA sind es deutlich mehr: Aufgrund des hohen Energieverbrauchs sind dort bis zu 20 Tonnen CO2 eines Haushalts im Jahr keine Überraschung. Sehr bescheiden sind dagegen - wegen ihres noch relativ geringen Energieverbrauchs - die Chinesen mit ganzen 3 Tonnen pro Jahr. Insgesamt werden weltweit jährlich knapp 25 Milliarden Tonnen des Treibhausgases freigesetzt. Das ist eine gewaltige Belastung für unser Klima und trägt nach Ansicht der meisten Wissenschaftler sehr wesentlich zur Erwärmung der Erdatmosphäre bei. RESET stellt Dir eine Übersicht der griffigsten CO2-Rechner zusammen: [Hier findest Du den Kohlenstoffrechner der EU->>>](#) Ein Zitat: "Unser Kohlenstoffrechner bietet eine Reihe von Ideen, mit denen Sie Ihren Kohlenstoff-Fußabdruck durch einfache Veränderungen Ihrer Alltagsgewohnheiten reduzieren können. Meist handelt es sich dabei um kleine Änderungen, die Sie wahrscheinlich nicht einmal bemerken, wenn aber jeder Europäer nur ein paar gute Gewohnheiten übernehme, wäre die Wirkung enorm." Für die Statistiker unter Euch: [Der CO2-Rechner von Greenpeace](#). Er erstellt grafische Tabellen zur Verdeutlichung. [Der Kohlenstoffrechner der Grünen; dazu Alltagstipps zum CO2-Sparen auf Ihrer Seite Grünes Klima: gut recherchiert, verständlich und umfassend, mit Klima-Quiz](#)

## Und hier nochmal 2 Initiativen aus Österreich:

[Ich und CO2](#) Erfreute RESETER vor allem durch die HAND ON IMPERATIVES am Ende! [Mein Fußabdruck](#) Der Rechner wurde auf Initiative des Lebensministeriums gestartet, um Menschen die Möglichkeit zu geben, ihren persönlichen Footprint zu ermitteln. Die Umsetzung erfolgte mit wissenschaftlicher Unterstützung (Institut für soziale Ökologie) und

Begleitung von Umweltexperten der Plattform Footprint. Knut überzeugte er vor allem "durch die Tiefe"...



## CO2 Online

Hier gibt es mehrere CO2-Sparrechner [check it out >>>](#)



Weitere Links

[Footprint, eine Allianz verschiedener NGOs](#)

[Econautix, ein Projekt der BUND Jugend zum Ökologischen Fußabdruck](#)