



# Häufig gestellte Fragen (FAQs)

Die Klimawaage – Hintergrundpapier 1

# Inhaltsverzeichnis: Handlungsfelder



Allgemeine Fragen zur Klimawaage



Nachhaltiger Konsum und CO<sub>2</sub>-Fußabdruck



Wirksame Konsumententscheidungen



Fußabdruck verkleinern,  
Handabdruck vergrößern



Nachhaltiger Konsum und Geld



Einfluss der Politik



Gemeinsam handeln:  
Verantwortung und Selbstwirksamkeit



Daumenregeln als Entscheidungshilfen



Ökobilanzen und Indikatoren



Online-Tools und Informationsangebote



# Die Klimawaage

## Was ist Sinn und Zweck der Klimawaage?

Mit der Klimawaage wurde ein Lerninstrument zum Mitmachen entwickelt, das dabei hilft, die Klimawirkung von Alltagshandlungen zu verstehen. Sie gibt eine Antwort auf die Frage, worauf es für mehr Nachhaltigkeit im Alltag ankommt. Menschen kommen ungezwungen ins Gespräch, reflektieren ihr eigenes Handeln und stärken bestenfalls ihr Klimabewusstsein.

## Wie funktioniert die Klimawaage?

Die Klimawaage besteht aus einer klassischen Waage mit zwei Waagschalen und dazugehörigen unterschiedlich schweren Dosen. Jede Dose ist einem Themenfeld zugeordnet (z.B. Ernährung, Mobilität oder Wohnen) und stellt die CO<sub>2</sub>-Einsparung einer bestimmten Alltagshandlung dar. Die Dose „Sparduschkopf einbauen“ beispielsweise zeigt, wie viel CO<sub>2</sub>-Äquivalente man im Jahr spart, wenn man seinen Duschkopf mit hohem Wasserdurchlauf durch eine sparsamere Alternative ersetzt.

## Sind die Gewichte in den Dosen akkurat?

Der Sand ist so bemessen, dass der Klimaschutz-Effekt der Handlungen und Produkte untereinander vergleichbar ist: Wiegt eine Dose doppelt so viel wie eine andere, dann ist auch der Klimaschutz-Effekt doppelt so groß. Ein Gramm Sand steht dabei für zwei Kilogramm CO<sub>2</sub>-Äquivalente.

## Wie und wo kann die Klimawaage eingesetzt werden?

Dank der spielerischen Herangehensweise macht das Ausprobieren der Klimawaage abstraktes Klimaschutz-Wissen anschaulich und greifbar. Spezielles Vorwissen ist nicht erforderlich. Die Klimawaage kann ganz unterschiedlich eingesetzt werden, zum Beispiel:

- Als Mitmach-Aktion an einem Infostand oder bei Ausstellungen
- Als Pausenbeschäftigung für Workshops oder Seminare
- Begleitend zur Unterrichtseinheit in der schulischen und außerschulischen Bildung

## Wo ist die Klimawaage erhältlich?

Die Klimawaage kann bereits bundesweit an mehreren Orten kostenfrei ausgeliehen werden. Eine Liste der Verleihorte finden Sie [hier](#). Alternativ besteht die Möglichkeit mithilfe einer [Bastelanleitung](#) eine individuelle Klimawaage selbst zu erstellen – besonders spannend als Zusatz-Modul für die Unterrichtseinheit im Sinne eines ganzheitlichen Lernprozesses.

Mit dem [Klimawaage-Kartenspiel](#) wird die gleiche Leitfrage beantwortet. Das Kartenset ist eine vereinfachte, kompaktere und leichter transportable Variante der Waage. Es ist besonders gut geeignet für die schulische und außerschulische Bildung und kostenlos über die Webseite des Umweltbundesamts bestellbar.

## Wer steckt hinter der Waage und den Berechnungen?

Die Klimawaage wurde entwickelt vom [Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum](#), das mit der Geschäftsstelle im Umweltbundesamt angesiedelt ist, mit Unterstützung von co2online. Alle Berechnungen und Quellen haben wir transparent im [Hintergrundpapier 2](#) für Sie zusammengestellt.

# Nachhaltiger Konsum und CO<sub>2</sub>-Fußabdruck

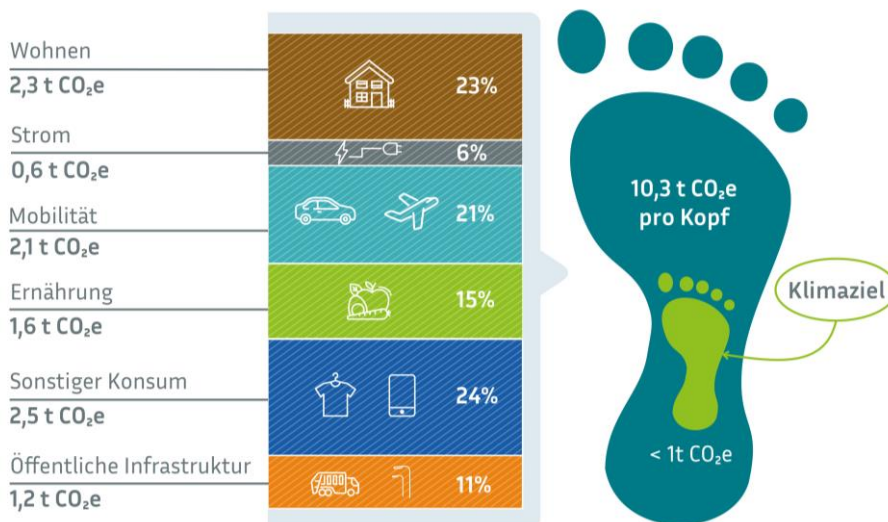
## Was ist nachhaltiger Konsum und warum ist das wichtig?

Konsum ist die Aneignung, Nutzung und Entsorgung von Gütern und Dienstleistungen zur individuellen Bedürfnisbefriedigung. Konsum umfasst verschiedene Bedürfnisfelder, unter anderem Wohnen, Mobilität, Ernährung und Bekleidung.

Nachhaltig ist Konsum dann, wenn er unter Einhaltung der planetaren Grenzen dauerhaft global verallgemeinerbar ist. Oder anders formuliert: Nachhaltiger Konsum bedeutet, hier und heute so zu leben, dass überall und auch in Zukunft alle Menschen so leben können. Nachhaltiger Konsum zielt damit vor allem auf eine zukunftsfähige Nutzung natürlicher Ressourcen und Senken (Senken: reine Kohlenstoffspeicher wie Moore oder Wälder). Das heißt, dass beispielsweise nur so viel Holz geschlagen wird, wie nachwächst, und nur so viel CO<sub>2</sub> ausgestoßen wird, wie die Pflanzen auf der Erde für ihr Wachstum aufnehmen.

Nachhaltiger Konsum berücksichtigt sowohl Umweltaspekte als auch soziale Aspekte, wobei diese beiden Bereiche sich nicht klar voneinander trennen lassen. Umweltschädlicher Konsum ist zugleich „unsozial“, weil er den Lebensgrundlagen aller Menschen schadet. Vieles, was sich im Laufe des Lebenszyklus von Produkten negativ auf die Umwelt auswirkt, beeinträchtigt zugleich direkt die Gesundheit der Menschen im Umfeld, etwa der Ausstoß von Schadstoffen bei der Produktion. Darüber hinaus gehende „soziale Aspekte“ des nachhaltigen Konsums beziehen sich zum Beispiel auf die Arbeitsbedingungen der Beschäftigten in der Wertschöpfungskette von Produkten.

## Wie hoch sind die Treibhausgasemissionen pro Person in Deutschland durchschnittlich?



Der deutsche Ausstoß an Treibhausgasen pro Person liegt, wenn man den Export und den Import von Gütern berücksichtigt, derzeit im Durchschnitt bei 10,3 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalenten (CO<sub>2</sub>-eq).

Klimaverträglich wäre ein weltweiter Pro-Kopf-Ausstoß von unter einer Tonne CO<sub>2</sub>-eq. Dies macht deutlich, dass das deutsche Konsumniveau nicht global verallgemeinerbar ist und nachhaltiger Konsum große Anstrengungen erfordert. Für den Treibhausgasausstoß pro Person in Deutschland ist eine Minderung in Höhe von rund 95

Prozent gegenüber dem heutigen Stand notwendig.

CO<sub>2</sub>e: Die Effekte von unterschiedlichen Treibhausgasen (z.B. Methan) werden zu CO<sub>2</sub>-Äquivalenten umgerechnet und in die Berechnung einbezogen.

Quelle: Umweltbundesamt CO<sub>2</sub>-Rechner (Stand 2024)  
© Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum

Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International zugänglich

# Wirksame Konsumentenscheidungen

## Was sind die Big Points des nachhaltigen Konsums?

Statistisch betrachtet verursacht jeder Deutsche circa 10,3 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente (CO<sub>2</sub>-eq) pro Jahr. Klimaverträglich wäre ein Wert von unter einer Tonne. An Tipps, wie jeder Mensch seinen persönlichen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck reduzieren könnte, mangelt es nicht. Ob in Zeitschriften, Blogs oder Podcasts: Überall gibt es Ideen und Ansätze, nachhaltiger zu konsumieren. Gleichzeitig stehen jedem Menschen aber nur begrenzte Budgets zur Verfügung – sowohl zeitlich als auch finanziell. Deshalb ist es sinnvoll, relevante von weniger relevanten Tipps zu unterscheiden. Und sich auf die sogenannten Big Points zu konzentrieren.

Denn auch wenn jeder kleine Schritt zählt, sind es die großen Hebel, die den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck effektiv reduzieren. Diese großen Hebel werden Big Points genannt. Das Gute ist: Schon wenige Big Points reichen, damit eine Person in Deutschland mit durchschnittlichem Konsumverhalten ihren Fußabdruck um die Hälfte reduzieren kann.

Big Points sind Handlungen, die einen besonders großen Einfluss auf den ökologischen Fußabdruck einer Person haben. Ein Big Point kann Einsparungen von etwa einer halben Tonne CO<sub>2</sub> oder mehr pro Jahr ermöglichen. Wer bei seinen persönlichen Big Points ansetzt, reduziert den eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck besonders effektiv. Mehr Informationen: <https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/wirkung>

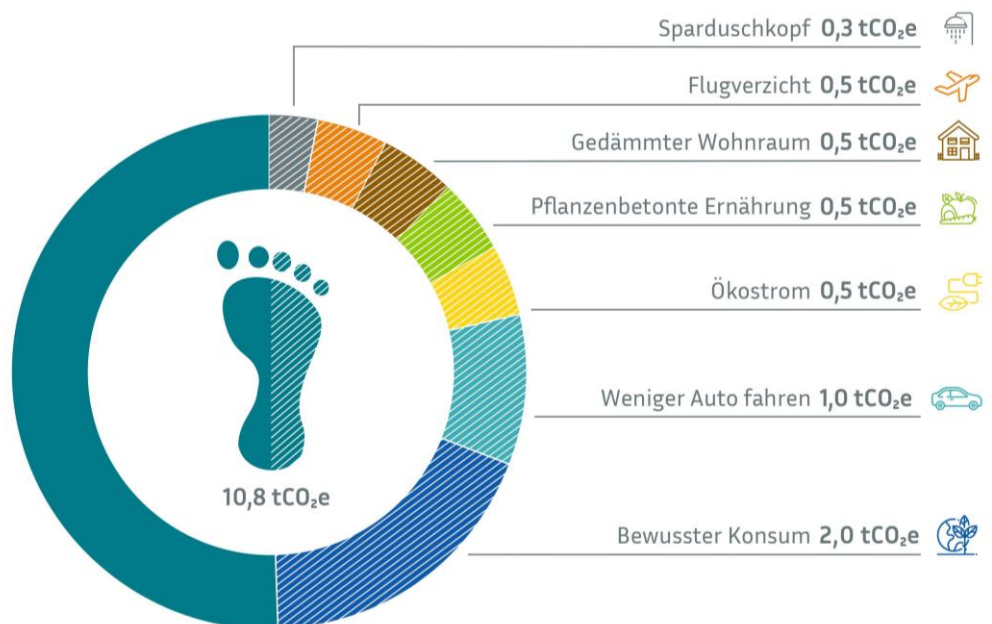
## Wie können Big Points den Fußabdruck halbieren?

Jeder ökologische Fußabdruck setzt sich anders zusammen. Die eine ist Vielfliegerin, aber ernährt sich vegan. Der andere fährt mit dem Fahrrad zur Arbeit, aber wohnt dafür in einem unsanierten Gebäude, in dem er viel heizen muss.

Wie der eigene Fußabdruck tatsächlich aussieht und damit auch die persönlichen Big Points, lässt sich zum Beispiel mit dem CO<sub>2</sub>-Rechner des Umweltbundesamts herausfinden.

Im Durchschnitt beträgt der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck einer Person in Deutschland etwa 10,3 Tonnen und lässt sich mit diesen 7 Maßnahmen halbieren (siehe Abbildung rechts).

Mehr Informationen: <https://nachhaltigerkonsum.info/service/bigpoints>



CO<sub>2</sub>e: Die Effekte von unterschiedlichen Treibhausgasen (z.B. Methan) werden zu CO<sub>2</sub>-Äquivalenten umgerechnet und in die Berechnung einbezogen.

Quelle: Umweltbundesamt CO<sub>2</sub>-Rechner (Stand 2022)  
© Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum

Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International zugänglich.

# Fußabdruck verkleinern, Handabdruck vergrößern

## Warum geht Umweltschutz nur gemeinsam?

Betrachten wir die ungewollten Folgen des Konsums wie verschmutzte Gewässer, schwindende Biodiversität oder den Klimawandel, wird deutlich: Es geht beim nachhaltigen Konsum nicht nur um die Befriedigung individueller Bedürfnisse, sondern um kollektive Güter wie sauberes Wasser, Artenvielfalt und ein stabiles Klima. Diese Gemeingüter sind im Grundsatz für jede\*n zugänglich und nutzbar. Was jedoch auch umgekehrt bedeutet, dass ihre Erhaltung den achtsamen Umgang und die Zusammenarbeit von allen – oder sagen wir etwas vorsichtig – von möglichst vielen erfordert. Wenn ich friere, kaufe ich mir eine Jacke oder drehe die Heizung hoch. Will ich verreisen, setze ich mich in den Zug oder ins Auto. Um meine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, handle ich frei ganz nach meinem Geschmack. Wenn meine Ziele jedoch saubere Luft, klares Wasser und ein stabiles Klima lauten, brauche ich andere Menschen, um diese zu erreichen – im Kleinen wie im Großen, als Individuum, Gruppe, Gesellschaft aber natürlich auch Politik und Wirtschaft.

### Handabdruck kann ganz unterschiedlich aussehen:

Mit Photovoltaik die Energiewende voranbringen

Energiesparhelfer wie Sparduschkopf oder programmierbare Thermostate für alle Bewohner\*innen einrichten

Politisches Engagement

Einen Lastenradverleih unterstützen

Foodsharing in der Nachbarschaft initiieren

Klimaschutz-Initiativen mit Spenden unterstützen

Illustration: hannaguenther.com

## Was ist der ökologische Handabdruck?

Es gibt viele Möglichkeiten, wie jede\*r Einzelne CO<sub>2</sub> einsparen kann. Wenn Einzelne andere zum Mitmachen inspirieren, lassen sich auch bei anderen CO<sub>2</sub>-Einsparungen erzielen – meist sogar in viel größeren Mengen.

**Ein Beispiel:** Schmiere ich mir Margarine statt Butter auf das Brot, spare ich pro 250 Gramm Butter rund eineinhalb Kilogramm CO<sub>2</sub> ein. Wenn ich in einer vierköpfigen Familie die anderen dazu bringe, Margarine statt Butter zu essen, ist das schon der vierfache Einspareffekt. Wenn ich als Koch in einer Jugendherberge bei täglich 200 Gästen die Hälfte der Gäste durch geschickte Arrangements zur Margarine bewege, ist das schon der 100-fache Effekt und im Jahr schon mehrere Tonnen eingesparte Treibhausgasemissionen durch diese einfache Maßnahme.

Wie das Beispiel zeigt, greift der Blick auf den eigenen Fußabdruck zu kurz. Es verdeutlicht vielmehr, dass gesellschaftliches Engagement zu einer größeren Wirkung führen kann. Deswegen wurde das Konzept des Handabdrucks (Handprint) als „Gegenstück“ für den Fußabdruck entwickelt. Es umfasst das gesellschaftliche Engagement Einzelner. Vereinfacht gesagt: Der Fußabdruck umfasst die Handlungen, mit denen ich in meinem Konsumverhalten CO<sub>2</sub>-Emissionen oder andere Umweltverbräuche verursache. Der Handabdruck umfasst die Handlungen, mit denen ich den Fußabdruck von anderen vermindere.

**Die Idee lautet deshalb:** Den eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck verkleinern und den Handabdruck vergrößern.

# Nachhaltiger Konsum und Geld

## Wie hängen Einkommen und die persönliche Umweltbilanz zusammen?



Die Höhe des verfügbaren Einkommens beeinflusst sehr stark die Umweltbelastung in Folge unseres Konsums. Je höher das Einkommen ist, desto mehr CO<sub>2</sub>-Emissionen verursacht ein Mensch. Dafür gibt es zwei zentrale Gründe: höhere Emissionen bei der Mobilität und ein insgesamt höheres Konsumniveau. Gut Verdienende haben oft ein größeres oder mehrere Autos, fahren längere Strecken damit und sind im Urlaub häufig mit dem Flugzeug unterwegs. Zudem ermöglicht ihnen das höhere Einkommen eine größere Nachfrage nach Dienstleistungen wie Übernachtungen, Restaurantbesuche etc.

## Ist nachhaltiger Konsum immer teuer?

Besserverdiener\*innen haben in der Tendenz einen höheren Umweltverbrauch und auch mehr Mittel zur Verfügung, um in nachhaltige Alternativen zu investieren und die sogenannten Big Points anzugehen. Besserverdiener\*innen tragen somit auch eine höhere Verantwortung beim Umweltschutz.

Aber auch Menschen mit geringem Einkommen belasten durch ihren Konsum die Umwelt. Durch umweltfreundliches Verhalten lässt sich in den Bereichen Heizenergie, Stromverbrauch, Mobilität, Ernährung und Abfallvermeidung auch ohne Kostenaufwand viel für die Umwelt tun. Bei energieeffizienten Geräten ist es auch häufig so, dass zwar der Anschaffungspreis höher ist, dass aber die Lebenszykluskosten geringer sind und man damit sogar Geld sparen kann. Für jeden Geldbeutel gibt es deshalb geeignete Maßnahmen des nachhaltigen Konsums.

Deshalb denken wir: **Beim Klima- und Umweltschutz sind alle Menschen gefragt. Je nach Höhe des Einkommens haben wir dabei aber unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten.**

Mehr Informationen: <https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/geld>

## Fazit

1	Menschen mit einem hohen Einkommen haben in der Regel eine schlechtere Umweltbilanz als Menschen mit geringem Einkommen.
2	Menschen mit hohem Einkommen haben die finanziellen Möglichkeiten, Investitionen zu tätigen, die sich positiv auf die Umwelt auswirken.
3	Mit einem Euro kann ich unterschiedlich viel für den Umwelt- und Klimaschutz bewirken – im Positiven wie im Negativen.
4	Es gibt für jeden Geldbeutel die passenden Umweltschutzmaßnahmen.
5	Nachhaltiges Handeln kann den Geldbeutel sogar schonen.
6	Marktpreise und damit auch die Kostenunterschiede von umweltfreundlicheren zu umweltschädlicheren Produkten werden durch politische Rahmenbedingungen beeinflusst.

# Einfluss der Politik

## Welche politischen Rahmenbedingungen braucht es für einen nachhaltigeren Konsum? Wie weit darf man Konsum eigentlich staatlich regulieren?

**Politik verändert Konsumententscheidungen:** Gesetze, Steuern oder Förderungen – politische Eingriffe haben entscheidenden Einfluss auf die Konsumententscheidungen von Bürger\*innen. Wie stark der Effekt staatlicher Eingriffe auf die Absatzzahlen von Produkten sein kann, lässt sich beispielsweise anhand des Erneuerbare-Energien-Gesetzes (EEG) zeigen: 2023 wurden erstmals mehr als 50 Prozent der erzeugten Strommenge aus erneuerbaren Energien gewonnen.

**Konsumententscheidungen verändern Politik:** Mehr als 1.500 Milliarden Euro geben deutsche Konsument\*innen jährlich aus. Damit nehmen sie entscheidenden Einfluss auf Wirtschaft und Warenangebot. Mit ihren Konsumententscheidungen beeinflussen Verbraucher\*innen aber auch die Politik – sowohl als Wähler\*innen als auch als Konsument\*innen. So kann es sein, dass eine steigende Nachfrage nach einem Produkt oder einer Dienstleistung erst dazu führt, dass die Politik reagiert und neue Gesetze oder Regelungen erlässt. Der Vorteil für die Politik: Im Gegensatz zu Wählerstimmen haben Konsumententscheidungen eine geringere Interpretationsbreite. Anhand von Marktzahlen können die Wünsche und Einstellungen von Verbraucher\*innen produktgenau und fortlaufend geprüft werden.

**Akzeptanz von Verboten braucht Zeit:** Ob Rauchverbote, Anschnallpflicht oder Alkoholverbot für Minderjährige – politische Regelungen im Konsumbereich sind gang und gäbe. Gerade wenn es um Verzicht geht, reicht Freiwilligkeit alleine in der Regel nicht aus, da oftmals der kurzfristige Eigennutzen bei Konsument\*innen zu sehr im Vordergrund steht. Hier kann die Politik durch den Einsatz von Ge- und Verboten und verbindlichen Regeln sinnvoll gegensteuern. Darüber hinaus können politische Vorgaben das Einkaufen an vielen Stellen einfacher und transparenter machen (Beispiel Ökodesignrichtlinie). Jedoch ist Konsumfreiheit ein eigener Wert, der berücksichtigt und nicht unnötig eingeschränkt werden sollte. Deshalb ist es wichtig, dass bei der Einführung politischer Vorgaben immer auch die individuellen Rechte anderer im Blick behalten und geschützt werden müssen.

**Instrumentenkasten der Politik:** Mit den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung (SDG) haben die Vereinten Nationen (UN) 2015 politische Zielsetzungen für eine nachhaltige Entwicklung auf ökonomischer, sozialer und ökologischer Ebene definiert. Wie auch der Konsum einen Beitrag zur Erreichung dieser Nachhaltigkeitsziele leisten kann, legte die Bundesregierung 2016 im [Nationalen Programm für nachhaltigen Konsum](#) fest und benennt konkrete Schritte.



**Fazit:** Damit der Wandel zu einer nachhaltigen Gesellschaft gelingen kann, sind sowohl Politik, Wirtschaft als auch Konsument\*innen gefragt.

Wie ein gelungenes Wechselspiel aussehen kann, lässt sich anhand der Entwicklung energiesparender Haushaltsgeräte in den letzten zwanzig Jahren zeigen:

<https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/politik#wechselspiel>



# Gemeinsam handeln: Verantwortung und Selbstwirksamkeit

## Was kann ich als Einzelne\*r schon tun? Mein Impact ist doch verschwindend gering!

Ob Gesetze, Normen, Steuern oder Gebühren – der Politik stehen viele umweltpolitische Instrumente zur Verfügung, um nachhaltiges Handeln zu fördern. Doch ohne die Unterstützung der Bürger\*innen geht es nicht.

Dies geschieht auf vielfältige Weise: Bürger\*innen nehmen mit ihren Konsumententscheidungen entscheidenden Einfluss auf die Wirtschaft und können beispielsweise nachhaltigkeitsorientierte Unternehmen und die durch sie geschaffenen Arbeitsplätze stärken. Diese Unternehmen üben dann durch ihre Unternehmensverbände im politischen Raum Einfluss aus.

Im Fall gut sichtbarer nachhaltiger Konsumententscheidungen können diese anderen als Beispiel dienen und es werden Signale für die Notwendigkeit geänderter Strukturen (z. B. mehr Radwege) und für die Akzeptanz einer bestimmten Politik gesendet. Außerdem benötigen Parteien die Unterstützung der Bürger\*innen als Wähler\*innen – insbesondere wenn es darum geht, beispielsweise eine CO<sub>2</sub>-Steuer oder das Verbot von Plastiktüten durchzusetzen.

Gleichzeitig haben Bürger\*innen neben diesen indirekten Einflussmöglichkeiten auch selbst vielfältige Möglichkeiten den Wandel zu einer nachhaltigen Gesellschaft selbst aktiv mitzugestalten. Durch Gespräche innerhalb der Familie, der Schule, im Sportverein oder bei der Arbeit können sie beispielsweise dafür sorgen, dass sie nicht nur ihren eigenen ökologischen Fußabdruck verkleinern, sondern auch den ihrer Mitmenschen.

Deshalb denken wir:

**Der Wandel hin zu einer nachhaltigen Gesellschaft ist eine Gemeinschaftsaufgabe,** die nur als Zusammenspiel von Politik, Wirtschaft und Bürger\*innen gelingen kann.

Jede\*r Einzelne kann in seinem Umfeld aktiv werden und nicht nur sich selbst, sondern auch andere zum Handeln motivieren.



## Fazit

- 1 Nachhaltiger Konsum braucht nachhaltige Rahmenbedingungen.
- 2 Für nachhaltige Rahmenbedingungen sind Politik, Wirtschaft und Bürger\*innen gefragt.
- 3 Jede\*r kann politisch aktiv werden und die Gesellschaft mitgestalten.
- 4 Wir haben nicht nur einen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck, sondern auch einen CO<sub>2</sub>-Handabdruck.
- 5 Politisches Engagement beginnt oftmals im privaten Umfeld.

# Welche Daumenregeln können bei umweltfreundlichen Entscheidungen helfen?

Die Redewendung „Pi mal Daumen“ kennt fast jede\*r. Falls zum Beispiel eine Küchenwaage fehlt, kann der Becher helfen, um 300 Gramm Mehl grob abzuschätzen. Oder: Ist der Zeitaufwand zu groß, um die Urlaubskosten exakt zu bestimmen, dann hilft die grobe „Daumenpeilung“. Sprich „Pi mal Daumen“ ist immer eine Schätzung und dann attraktiv, wenn es schnell gehen soll, Hilfsmittel fehlen oder der Aufwand zu groß ist. Ähnlich ist es beim nachhaltigen Konsum.

Es ist schon schwer, die vielen Nachhaltigkeitsaspekte bei einem Produkt zu berücksichtigen. Noch schwieriger ist es aber, dies bei allen Produkten, die wir kaufen, machen zu wollen. Nachhaltig einkaufen heißt: Beim Einkauf nicht nur auf das Produkt und den eigenen Vorteil zu achten, sondern auch auf ökologische und soziale Aspekte. Und davon gibt es jede Menge. Jedes Produkt hat individuelle Verarbeitungsschritte, verbraucht andere Ressourcen und hat eigene Lieferketten.

Zudem wirken sich zum Beispiel die Herstellung und der Transport sehr unterschiedlich auf die Umwelt aus. Wie viel CO<sub>2</sub> verursachen die einzelnen Schritte? Wie viel Wasser und andere Ressourcen werden verbraucht? Oder entstehen etwa Umweltgifte? All das können Konsument\*innen nicht in Gänze überblicken.

Eine gute Hilfe sind deshalb **einfache Daumenregeln**. Zum Beispiel kann die Regel **„Gebraucht kaufen, ist gut für die Umwelt“** helfen – ob Kleidung oder Elektronikartikel. Zudem verlängern Gegenstände aus zweiter Hand die Lebensdauer der Produkte. Und reduzieren somit den Ressourcen- und Energieverbrauch. Ein anderes Beispiel: Während die Frage, ob Papier- oder Plastiktüten die bessere Ökobilanz haben, gar nicht so einfach zu beantworten ist, liegt man mit der Daumenregel **„Mehrfach nutzen“** bei beiden Varianten goldrichtig und kann den Einspareffekt sogar quantifizieren: zweimal genutzt, 50 Prozent Umweltverbrauch reduziert.



© CC BY-NC-ND Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International zugänglich

Quelle: Umweltbundesamt  
© Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum

**Fazit:** Daumenregeln ermöglichen eine grobe Schätzung und helfen, ohne großen Zeitaufwand eine nachhaltige Entscheidung zu treffen.

Mehr Informationen:

<https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/daumenregeln>

# Ökobilanzen und Indikatoren

## Ist der Konsum in Deutschland in den vergangenen Jahren nachhaltiger geworden?

Hier gibt es unterschiedliche Antworten, je nachdem, welches Bedürfnisfeld und welchen [Indikator](#) man betrachtet. In der Deutschen Nachhaltigkeitsstrategie sind mehrere Indikatoren enthalten, die sich übergreifend auf den nachhaltigen Konsum beziehen.

Einer davon zeigt den [durch den Konsum verursachten CO<sub>2</sub>-Ausstoß](#). Dieser Indikator zeigt die direkten CO<sub>2</sub>-Emissionen, die beispielsweise beim Heizen oder beim Autofahren entstehen, und auch die indirekten Emissionen, die während der Produktion von Konsumgütern entstehen. Die CO<sub>2</sub>-Emissionen sind über die Jahre, für die Daten zur Verfügung stehen, nur sehr geringfügig gesunken und stagnieren eher auf hohem Niveau.

Ein weiterer Indikator erfasst die [Marktanteile von Produkten mit staatlichen Umweltzeichen](#). Von dem Ziel, bis 2030 einen Marktanteil von 34 % zu erreichen, ist der Indikator noch weit entfernt – im Jahr lag er bei 13,9 %.

## Wie kommen wir auf die CO<sub>2</sub>-Werte? Was ist eine Ökobilanzierung?

Mit Ökobilanzen wird berechnet, wie sich Konsumentenscheidungen auf die Umwelt auswirken. Dabei schauen sich Expert\*innen den gesamten Lebensweg von der Herstellung über die Nutzung bis zur Entsorgung von einem Produkt an bzw. alle Komponenten von einer Handlung oder Dienstleistung. So können wir eine gute Idee davon bekommen, welche Handlungen und Produkte mehr oder weniger klimaschädlich sind.

## In Ökobilanzen wird der Wasserverbrauch mit dem Energieverbrauch verglichen. Kann man da überhaupt zu einer sinnvollen Aussage kommen?

In der Tat ist eine Bewertung der Umweltwirkungen von Produkten nicht einfach – und eine Abwägung zwischen den einzelnen Wirkungskategorien erst recht nicht. Ist eine Schädigung der Ökosysteme schwerwiegender als die Erhöhung des Treibhauseffekts?

Das Öko-Institut hat jedoch in einer Studie für das Umweltbundesamt gezeigt, dass man beim nachhaltigen Konsum bereits mit dem Vergleich der CO<sub>2</sub>-Emissionen eine für umfassenden Umweltschutz richtungssichere Entscheidungsgröße hat. Wenn man zusätzlich die Big Points im Blick hat, kann man kompliziertere Abwägungen dann getrost den Ökobilanz-Expert\*innen überlassen.

## Fragen? Feedback? Melden Sie sich bei uns!

Bei Fragen können Sie sich gerne jederzeit an die Geschäftsstelle des Kompetenzzentrums Nachhaltiger Konsum im Umweltbundesamt wenden. Wir freuen uns sehr über Feedback, Anregungen und Wünsche – auch bezüglich weiterer Kommunikationsangebote im Bereich nachhaltiger Konsum.

### So erreichen Sie uns:

E-Mail: [mail@nachhaltigerkonsum.info](mailto:mail@nachhaltigerkonsum.info) / Tel.: 0340 / 2103 2200

# Nützliche Online-Tools

## Rechner und Checks

<b>UBA-CO<sub>2</sub>-Rechner</b>	Mit dem CO <sub>2</sub> -Rechner des Umweltbundesamtes kann man die eigene aktuelle CO <sub>2</sub> -Bilanz berechnen und diese für die Zukunft optimieren. > <a href="http://www.uba.co2-rechner.de">www.uba.co2-rechner.de</a>
<b>Online-Check: Digitaler Fußabdruck</b>	Mit dem Self-Check-Angebot der Verbraucher Initiative e. V. (Bundesverband) wird Verbraucher*innen die Möglichkeit gegeben, ihr eigenes Digitalverhalten und dessen mögliche Klimaauswirkungen besser nachzuvollziehen. > <a href="http://www.verbraucher60plus.de/internet/nachhaltig-digital-konsumieren/">www.verbraucher60plus.de/internet/nachhaltig-digital-konsumieren/</a>
<b>Duschrechner</b>	Das Online-Tool der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V. hilft dabei, zu erfahren, wie viel Wasser fürs Duschen verbraucht wird und wie hoch das Einsparpotential ist. > <a href="http://www.verbraucherzentrale.nrw/duschrechner">www.verbraucherzentrale.nrw/duschrechner</a>
<b>EnergiesparChecks: Rechner rund ums Energiesparen</b>	Die interaktiven Checks der co2online gGmbH unterstützen rund ums Energiesparen, um zum Beispiel den eigenen Warmwasser-, Heiz- und Stromverbrauch zu prüfen und einzuordnen. > <a href="http://www.co2online.de/service/energiesparchecks/">www.co2online.de/service/energiesparchecks/</a>

## Digitale Spiele & Quizze

<b>Mini-Game fürs Smartphone „Rette Yuki“</b>	Im Mini-Game kann man die Big Points des nachhaltigen Konsums spielerisch am Smartphone erkunden. Ziel ist es den Eisbären Yuki zu retten und herauszufinden, welche Handlungen im Alltag wirkungsvoll für das Klima sind. > <a href="http://www.nachhaltigerkonsum.info/Minigame">www.nachhaltigerkonsum.info/Minigame</a>
<b>Learning Snack: „Klimaschutz mit Hand und Fuß“</b>	Das Quiz – entwickelt vom Bundeszentrum für Ernährung – verdeutlicht mit praktischen Beispielen, wie sich der Fußabdruck verkleinern und der Handabdruck vergrößern lässt. > <a href="http://www.learningsnacks.de/share/446634">www.learningsnacks.de/share/446634</a>
<b>Little Impacts</b>	Im Spiel erleben Spieler*innen, wie die Hauptfigur Leah ihr Umfeld mit ihrer Begeisterung für Nachhaltigkeit ansteckt. Das vom Fraunhofer-Institut gemeinsam mit dem Umweltbundesamt entwickelte Spiel ist kostenlos, werbefrei und für Android und iOS erhältlich. > <a href="http://www.littleimpacts.de">www.littleimpacts.de</a>
<b>Wie teuer ist „öko“?</b>	Ist Öko wirklich immer teurer? Die Denkwerkstatt Konsum hat sich einige Beispiele angeschaut. Machen Sie den Test! > <a href="http://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/geld#oeko-gegen-geld">denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/geld#oeko-gegen-geld</a>
<b>Testen Sie ihr Siegelwissen!</b>	Finden Sie im Mini-Quiz der Denkwerkstatt Konsum heraus, welche Siegel besonders empfehlenswert sind. > <a href="http://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/orientierung#handlungsempfehlungen">denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/orientierung#handlungsempfehlungen</a>

# Weitere Informationsangebote

## Webseiten zum Weiterlesen

**UBA-Umwelttipps** Woran erkenne ich umweltfreundliche Produkte? Wie kann ich sinnvoll Energie und Kosten sparen? Welchem Siegel kann ich vertrauen? Wie lässt sich Umweltschutz einfach in den Alltag integrieren? Das Umweltbundesamt hat Antworten: Tipps für „grüne“ Produkte, hilfreiche Links und interessante Hintergrundinformationen.  
> [www.uba-umwelttipps.de](http://www.uba-umwelttipps.de)

**Denkwerkstatt Konsum** Warum ist nachhaltiger Konsum eine Gemeinschaftsaufgabe? Welchen Effekt hat mein Engagement auf die Umwelt und das Klima? Diese und viele andere Fragen beantwortet die Denkwerkstatt Konsum. Die Denkwerkstatt Konsum ist ein Bildungsangebot des Umweltbundesamtes.  
> [denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de](http://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de)

## Newsletter

**Newsletter des Kompetenzzentrums Nachhaltiger Konsum** Im Newsletter erhalten Professionals und Multiplikatoren vier Mal im Jahr die wichtigsten Neuigkeiten rund um nachhaltigen Konsum in Deutschland direkt ins Postfach, darunter neue Publikationen und Veranstaltungen, Umsetzungsmaßnahmen der Bundesregierung sowie Unterstützungsangebote für die Praxis.  
> [www.nachhaltigerkonsum.info/newsletter](http://www.nachhaltigerkonsum.info/newsletter)

**„Umweltbewusst leben“** Der Newsletter des Umweltbundesamts informiert Verbraucher\*innen monatlich rund um nachhaltigen Konsum. Zum Beispiel enthält er aktuelle Informationen aus den UBA-Umwelttipps sowie Hinweise auf neue Ratgeber-Broschüren.  
> [www.umweltbundesamt.de/service/newsletter](http://www.umweltbundesamt.de/service/newsletter)

## Publikationen

**Zusammendenken, was zusammengehört** „Alltagsnah“ und „vor Ort“: Das sind die Markenzeichen sowohl von kommunalem Klimaschutz als auch von nachhaltigem Konsum. Die UBA-Broschüre zeigt auf, wie Synergien wirkungsvoll „vor Ort“ genutzt werden können.  
> [www.umweltbundesamt.de/publikationen/zusammendenken-was-zusammengehört-kommunaler](http://www.umweltbundesamt.de/publikationen/zusammendenken-was-zusammengehört-kommunaler)

**Mein Essen – Unser Klima** Können wir durch unsere Ernährungsweise das Klima schonen? Das Heft des Bundeszentrums für Ernährung erklärt, wie Klima und Nahrungsmittel zusammenhängen, welche Lebensmittel besonders klimarelevant sind und warum der wachsende Fleischkonsum die Erde bedroht.  
> [www.ble-medien-service.de/mein-essen-unser-klima.html](http://www.ble-medien-service.de/mein-essen-unser-klima.html)

## Erklärvideos



**Die großen Hebel:**  
Deine Big Points für  
mehr Nachhaltigkeit  
im Alltag



**Der ökologische  
Handabdruck:**  
Wie du mit deinem  
Handeln andere für  
mehr Klimaschutz  
motivierst



[UBA-Erklärfilm: Klimaneutral leben im Alltag \(YouTube\)](#)

[UBA-Erklärfilm: Der Preis der Schönheit - Mode und die Folgen für Mensch und Umwelt \(YouTube\)](#)