

## 5. Iss weniger Fleisch

Nein, Du musst natürlich nicht Vegetarier oder Veganer werden. Du kannst aber erhebliche Emissionen sparen, wenn Du ab und zu auf Fleisch, besonders wenn es rot ist, verzichtest. Damit tust Du auch was für Deine Gesundheit! Hier ein super Dokumentationsfilm zu dem Thema: [www.cowspiracy.com](http://www.cowspiracy.com)



### **Emissionen Ernährung und Konsum zusammen: 4,5 Tonnen CO2 pro Jahr davon Ernährung: ca. 1,5 t**

Der Anteil für Ernährung beträgt im Schnitt 1,5 t CO2 pro Jahr für jeden Deutschen. Besonders Fleisch fällt hier ins Gewicht: Einerseits braucht man für die Produktion von 1 kg Fleisch ca. 10 kg Futtermittel, oder anders ausgedrückt: Bei der Produktion von 1 kg Rindfleisch entstehen 13 kg CO2, bei der Produktion von 1 kg Mischbrot nur knapp 1 kg (siehe Pendos CO2-Zähler). Andererseits setzen vor allem Kühe durch ihre Verdauung und das Wiederkäuen Methan frei, was eine erheblich größere Treibhaus-Wirkung hat als CO2.

#### **Einsparpotential:**

Ein einfacher Schritt ist, bewusst weniger Fleisch und Wurst zu essen. Das wirkt sich schon mit 0,1 t weniger im Jahr aus, also einer Einsparnis von 7 %. Eine komplett vegetarische Ernährung wirkt sich mit einer CO2-Reduktion um 25 % oder um 0,4 t pro Jahr aus und vegane Ernährung schafft sogar 30 % bzw. 0,5 t/a.

#### **Maßnahmen:**

Mach dir bewusst, wie oft bei dir Fleisch auf dem Teller landet. Vielleicht kannst du auf das Steak aus Massentierhaltung verzichten, dir dafür aber ab und zu qualitativ hochwertiges Fleisch gönnen. Effektiver ist noch, Fleisch komplett vom Speiseplan zu streichen. Versuch es doch mal - zumindest für eine Woche. Oder einen Monat. Du wirst sicher viele neue, spannende und leckere Rezepte entdecken. Komplett auf tierische Produkte zu verzichten ist für viele wahrscheinlich keine Option. Es gibt es auch viele leckere vegane Gerichte - probier es mal aus.

**Unsere Empfehlung:** Hinterfrage deinen Speiseplan. Bewusster Essen ist gesund, macht Spaß und ist gut fürs Klima. Ob weniger Fleisch, vegetarisch oder sogar vegan, bleibt jedem selbst überlassen.

## 6. Iss Bio, saisonal und regional

Kürbis im Herbst. Spargel im Frühjahr. Und am besten biologisch angebaut. Das schmeckt und schon die Umwelt aufgrund der lokalen Herstellung und kürzerer Transportwege. Es gibt auch ein tolles Klimakochbuch mit vielen leckeren Rezepten: [www.klimakochbuch.de](http://www.klimakochbuch.de)



### **Emissionen Ernährung und Konsum zusammen: 4,5 Tonnen CO2 pro Jahr davon Ernährung: ca. 1,5 t**

Auch hier geht es um die 1,5 t CO2 pro Jahr, die jedem Deutschen für seine Ernährung entstehen.

#### **Einsparpotential:**

Biologisch erzeugte Lebensmittel sind – abgesehen von geringerer Schadstoffbelastung und artgerechter Tierhaltung – auch fürs Klima gut: Durch geringeren Düngemiteleinsatz, niedrigeren Wasserverbrauch und die Nutzung natürlicher Futtermittel sorgt die Erzeugung biologischer Lebensmittel für 6 % weniger Emissionen. Das sind im Jahr also ca. 0,1 t. Achtest du darauf, saisonales Gemüse und Obst zu essen, kannst du deine Emissionen um 5,5 % senken, also nochmal ca. 0,1 t pro Jahr. Geschmacklose Holland-Tomaten aus dem beheizten Gewächshaus ade! Bei regional produzierten Produkten entfallen die Transportwege und du tust deinem lokalen (Bio-)Bauern was gutes. Das wirkt sich etwa 1 % Reduktion der Emissionen oder ca. 15 kg pro Jahr aus.

#### **Maßnahmen:**

Viele Bio-Bauern haben eine Hofladen oder bieten ihre Waren auf dem Wochenmarkt an. Lass dir dort einfach mal erklären, wodurch sich Bio-Produkte von herkömmlich-produzierten unterscheiden und lass dich vom Geschmack überzeugen.

Besorg dir einen Obst & Gemüsekalender für die Küche, der anzeigt, welche Sorten wann reif sind.

Ist der Weg zum Bio-Bauern zu weit? In vielen Städten kannst du dir saisonale Produkte in einer Bio-Kiste direkt nach Hause liefern lassen.

**Unsere Empfehlung:** Weniger Fleisch (siehe Punkt 5) – Bio – Saisonal – Regional! In dieser Reihenfolge!

## 7. Qualität statt Quantität

Oft kaufen wir Dinge, die wir nur kurze Zeit später wieder wegwerfen, weil sie nicht mehr richtig funktionieren oder kaputt sind. Wenn Du darauf achtest, qualitative hochwertigere Dinge zu kaufen, dann haben wir alle was davon. Du sparst langfristig Geld und beugst verschwenderischem Konsum vor. Und ein Verzicht auf unnötige Produkte schont Geldbeutel und Klima.



### Emissionen ALLEIN für Konsum: 3 Tonnen CO2 pro Jahr pro Deutschem

Der persönliche Anteil der Emissionen jedes Deutschen im Bereich Konsum wird mit **3 Tonnen** pro Jahr angegeben, also rund ein Drittel der gesamten Emissionen. Im Vergleich zu allen anderen Bereichen besteht hier also mit Abstand das größte Einsparpotential!

Aber warum ist dieser Anteil so groß? In die Klimabilanz jedes Produktes gehen folgende Punkte mit ein: seine Herstellung, der Rohstoffverbrauch, der Transport und alle sonstigen Emissionen, die dem Hersteller entstehen. So kann nur durch ein grundlegendes Umdenken hin zu einem verringerten und nachhaltigen Konsumverhalten wirklich eine Klimawirkung erzielt werden – dann aber eine erhebliche!

#### Einsparpotential:

Der Erwerb von langlebigen Produkten wird mit einer CO2 Einsparung von 5% angegeben, das heißt etwa 150 kg pro Jahr. Eine längere Nutzung von Produkten, Reparieren statt Wegwerfen sowie die Verringerung des Neukaufs von Produkten, die du letztendlich nicht brauchst, kann deine Emissionsbilanz massiv verbessern. Wir schätzen das Potential mit etwa 1,5 Tonnen pro Jahr ab – von allen vorgestellten Punkten die effektivste Maßnahme!

#### Maßnahmen:

Kaufe qualitativ hochwertige Produkte. Du hast nicht nur länger Freude daran, oft sparst du langfristig auch. Zudem werden weniger Rohstoffe verbraucht und die Umwelt wird durch weniger Müll nicht so stark belastet.

Hinterfrage dein Konsumverhalten: Brauchst du wirklich jedes Jahr ein neues Smartphone? Wie oft trägst du deine Klamotten wirklich – brauchst du echt wieder etwas neues? Kann man den Fernseher nicht - sogar viel kostengünstiger - reparieren lassen?

Mach dir klar: Bedürfnisse werden von der Wirtschaft gezüchtet! Werde zu einem **kritischen Konsumenten**.

Anregungen kannst du zu Hauf finden: Niko Paech und Harald Welzer schreiben dazu und unter Stichworten wie *Degrowth*, *Postwachstum* oder *Was brauchen wir für ein gutes Leben* steht im Netz viel Material zur Verfügung.