

# KonsumChallenges

Veränderung beginnt jetzt!



Hintergrundinformationen:  
Was ist nachhaltiger  
Konsum?

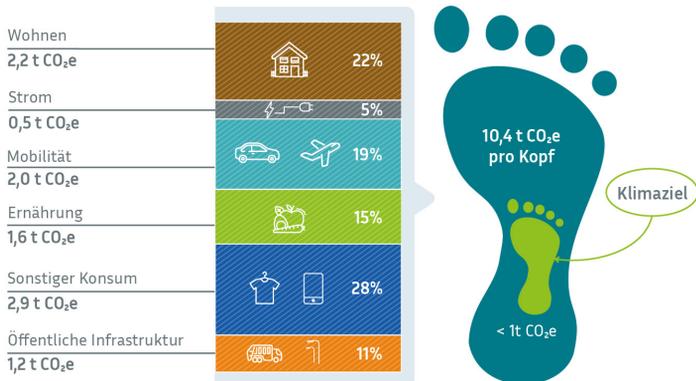
## Nachhaltiger Konsum

bedeutet, hier und heute so  
zu leben, dass überall und  
auch in Zukunft alle  
Menschen so leben können.

# Mobilität

Das am häufigsten genutzte Verkehrsmittel in Deutschland ist das Auto. Auch wenn es immer mehr Elektroautos gibt, werden die meisten Autos noch mit fossilen Kraftstoffen wie Benzin oder Diesel betrieben. Das ist einer der Gründe, warum Verkehr zu einem der großen Sektoren zählt, die für die Verursachung von Treibhausgasemissionen verantwortlich sind. Im Jahr 2025 war der Verkehrssektor für 19 Prozent der Treibhausgasemissionen in Deutschland verantwortlich.

## Durchschnittlicher CO<sub>2</sub>-Fußabdruck pro Kopf in Deutschland



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

Quelle: Umweltbundesamt CO<sub>2</sub>-Rechner (Stand 2025)  
© Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum

## Veränderung beginnt jetzt:

- Oft habt ihr die Wahl, wie ihr euch fortbewegen möchtet. Überlegt, ob ihr bzw. eure Eltern den nächsten Einkauf mit dem Fahrrad statt mit dem Auto transportieren könnt.
- Bildet auf dem Weg zur Schule Fahrgemeinschaften. Das schont die Umwelt, den Geldbeutel und hält euch fit.

## Quellen:

Umweltbundesamt:

- Klimaschutz im Verkehr:  
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/verkehr/klimaschutz-im-verkehr#rolle>
- Mobilität und Reisen:  
<https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/mobilitaet-reisen>
- Nachhaltiger Konsum:  
<https://www.umweltbundesamt.de/service/uba-fragen/was-ist-nachhaltiger-konsum>
- Schaubild CO<sub>2</sub>-Fußabdruck in Deutschland:  
<https://www.umweltbundesamt.de/bild/durchschnittlicher-co2-fussabdruck-pro-kopf-in>

# Ernährung

Klimafreundliche Ernährung bedeutet, vor allem **weniger tierische Produkte** zu konsumieren. Die Haltung von Nutztieren stößt viele Treibhausgase aus: Methan entsteht zum Beispiel, wenn Kühe verdauen. Hinzu kommt, dass auf Ackerland oft Sojabohnen als Tierfutter angebaut werden. Das verbraucht viel Fläche. Für den Anbau der Sojabohnen werden häufig Regenwälder gerodet und Ökosysteme zerstört. Die Rodung der Wälder setzt weitere große Mengen an CO<sub>2</sub> frei.

Wenn ihr euch für eine pflanzenbasierte Ernährung und **Bio-Produkte** entscheidet und nur so viel kauft, wie ihr auch verbraucht, spart ihr am meisten CO<sub>2</sub> und schützt die Umwelt am besten. In unseren Supermärkten sind Lebensmittel aus aller Welt das ganze Jahr verfügbar. Doch woher kommt unser Essen genau?



Wenn wir **regional** essen – also vor allem Lebensmittel, die in unserer Region produziert und geerntet wurden – spart das CO<sub>2</sub>. Die Transportwege sind wesentlich kürzer und die Lebensmittel werden ohne Flugzeug zu uns gebracht. Obst und Gemüse, das nicht **saisonal** ist, wird oft in Gewächshäusern angebaut. Diese müssen beheizt werden. Das benötigt Energie und verursacht so CO<sub>2</sub>.

**Lebensmittelverschwendung** ist ein weiteres Problem: Wenn Lebensmittel weggeworfen werden, wurden sie umsonst produziert. In Deutschland wirft jede Person im Durchschnitt 80 kg Lebensmittel pro Jahr weg.

## Veränderung beginnt jetzt:

- Wie könnt ihr vermeiden, dass Lebensmittel weggeschmissen werden?
- Um klimafreundlicher zu essen, könnt ihr euch auch fragen:  
Welche tierischen Lebensmittel könntet ihr durch pflanzliche ersetzen?

## Quellen:

- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft – Lebensmittelabfälle in Deutschland:  
<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/studie-lebensmittelabfaelle-deutschland.html>
- Umweltbundesamt – Klimafreundliche Ernährung:  
<https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/essen-trinken/klima-umweltfreundliche-ernaehrung>
- World Wide Fund For Nature (WWF) – Sojabohnen und Abholzung:  
<https://www.wwf.de/themen-projekte/projektregionen/amazonien/entwaldungs-und-umwandlungsfreie-soja-lieferketten-aus-brasilien>

# Wohnen und Schule

Der Bereich Wohnen macht ungefähr 23 Prozent der Treibhausgasemissionen aus, die eine Person in Deutschland pro Jahr durchschnittlich verursacht. Dies ist der Bereich, in dem wir in der Regel am meisten CO<sub>2</sub> verursachen. Vor allem das **Heizen** und die Bereitstellung von **warmem Wasser** sind direkt für CO<sub>2</sub>-Emissionen verantwortlich. In Deutschland gibt es zum Beispiel noch viele Öl- und Gasheizungen. Auch der **Stromverbrauch** für die Nutzung von Kühlschränken und Fernsehern gehört zum Bereich Wohnen.

Energie wird oft mit fossilen Brennstoffen wie Kohle und Gas produziert. Dabei wird viel CO<sub>2</sub> ausgestoßen. Mit der Energiewende soll die Energieversorgung in Deutschland klimafreundlich werden. Zur Energiewende gehört die Umstellung von Kohle und Gas auf erneuerbare Energien. Nutzen wir erneuerbare Energien, wie Wind- oder Sonnenenergie, verringert sich unser CO<sub>2</sub>-Fußabdruck.

Durch richtiges Heizen (Heizung nicht zu warm stellen, regelmäßig entlüften) und richtiges Lüften (Stoßlüften) können wir eine Menge Energie sparen.

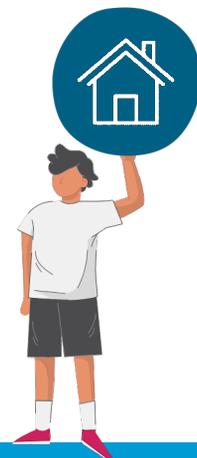
## Veränderung beginnt jetzt:

- Stellt euch vor, alle Schulen in Deutschland würden Ökostrom verwenden. Wenn der Strom mit erneuerbaren Energien erzeugt wird, ist der CO<sub>2</sub>-Ausstoß deutlich geringer. Seid ihr dabei?
- Prüft mit euren Eltern, ob die Umstellung auf Ökostrom möglich ist. So könnt ihr als Familie mehr als eine Tonne CO<sub>2</sub> pro Jahr sparen.
- Daumenregel: Wenn ihr die Heizung nur ein klein wenig runterstellt (-1°C), spart ihr im Winter ungefähr sechs Prozent Energie.

## Quellen:

Umweltbundesamt:

- CO<sub>2</sub>-Rechner:  
<https://uba.co2-rechner.de/>
- Emissionen und Wohnen:  
<https://www.umweltbundesamt.de/daten/private-haushalte-konsum/wohnen/kohlendioxid-emissionen-im-bedarfsfeld-wohnen>
- Heizen und Klima:  
<https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/heizen-bauen/heizen-raumtemperatur>



# Kleidung und Mode

Die Umweltbelastungen, die im Lebenszyklus von Kleidung entstehen, sind groß. Unsere Kleidung verbraucht bei ihrer Herstellung viel **Wasser**, zum Beispiel für den Anbau von Baumwolle. Die Förderung von Erdöl für die Herstellung von synthetischen Fasern wie Polyester zerstört Ökosysteme. Bei der **Herstellung der Stoffe** in den Fabriken wird CO<sub>2</sub> ausgestoßen und auch der **Transport** der Kleidung erzeugt viele Treibhausgase. Im Jahr 2022 importierte und exportierte die Europäische Union über 700.000 Tonnen Kleidung.

Für sogenannte Fast Fashion werden riesige Mengen an Kleidungsstücken produziert. Sie sind qualitativ nicht hochwertig und gehen schnell kaputt. Um die Preise dafür gering zu halten, sind die Arbeitenden vor Ort unsicheren **Arbeitsbedingungen** und langen Arbeitszeiten ausgesetzt. Die Löhne sind meistens niedrig. Um die Umwelt zu schonen, könnt ihr Kleidung länger nutzen, reparieren, tauschen oder Secondhand und Kleidung in Bio-Qualität kaufen.

## Veränderung beginnt jetzt:

- Wie viel Kleidung besitzt ihr?
- Versucht, eure beschädigten Kleidungsstücke selbst zu reparieren oder reparieren zu lassen.
- Tauscht Kleidung untereinander statt neue zu kaufen.
- Stöbert im Secondhand-Laden nach Kleidung statt neue zu kaufen.

## Quellen:

- Europäisches Parlament – Umweltauswirkungen von Textilproduktion: <https://www.europarl.europa.eu/topics/de/article/20201208STO93327/umweltauswirkungen-von-textilproduktion-und-abfallen-infografik>
- Exit Fast Fashion – Alles über Kleidung: <https://exit-fast-fashion.de/>
- Umweltbundesamt – Kleidung nachhaltig konsumieren: <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/haushalt-wohnen/bekleidung>



# Smartphones, Laptops und mehr!



## Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT)

Die Herstellung von Hardware, also den elektronischen Geräten an sich, verbraucht viele Ressourcen und stößt Treibhausgase aus. Am Beispiel eines Handys könnt ihr erkennen, dass jeder Schritt im Lebenszyklus eines elektronischen Geräts große Herausforderungen für Mensch und Umwelt mit sich bringt. Der Lebenszyklus eines Handys ist in vier Phasen unterteilt:

### 1) Abbau von Rohstoffen

Mehr als 60 verschiedene Materialien stecken in unseren Smartphones. Diese müssen abgebaut und verarbeitet werden – oft unter schlechten Bedingungen für Mensch und Umwelt.

### 2) Produktion und Transport

Die verschiedenen Teile eines Handys legen weite Strecken zurück. Auf den Transportwegen wird viel CO<sub>2</sub> ausgestoßen. Auch die Produktion zum Beispiel von Chips ist sehr energieintensiv (= verbraucht viel Energie).

### 3) Nutzung

Handys verbrauchen Strom. Doch nicht nur beim Aufladen, auch beim Telefonieren oder Streamen. Die Rechenzentren zur Internetnutzung sind riesige Anlagen, die gekühlt werden müssen und viel Strom verbrauchen.

### 4) Recycling

Damit Teile der in Handys verwendeten Materialien wiederverwendet werden können, müssen kaputte oder nicht mehr benutzte Handys recycelt werden. Obwohl auch das Recycling der Handys Strom verbraucht, ist das der nachhaltigere Weg.

## Veränderung beginnt jetzt:

- Wie viele ungenutzte oder kaputte Geräte besitzt ihr?
- Kennt ihr Organisationen, die diese Geräte gebrauchen können? Würdet ihr sie spenden oder verkaufen? Recherchiert Rückgabemöglichkeiten für eure Klasse.



### Quellen:

- Bundesministerium für Bildung und Forschung – Rohstoff Expedition: <https://www.wissenschaftsjahr.de/2012/die-rohstoff-expedition/die-rohstoff-expedition/lebenszyklus-eines-handys.html>
- Umweltbundesamt – Smartphones und Tablets nachhaltig nutzen: <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/elektrogeraete/smartphones-tablets>

# Bewusster Konsum: Weitere Informationen

Bewusster Konsum bezieht sich auf **Daumenregeln**, die uns bei alltäglichen Entscheidungen Orientierung geben und für alle Handlungsfelder gelten. Je geringer das Konsumniveau, desto kleiner der Fußabdruck. Um weniger zu konsumieren, gibt es viele Ansätze: Nutzungsdauer ausreizen, Handys und Kleidung reparieren, gebrauchte Dinge kaufen oder leihen. Vor allem gilt: Weniger neu kaufen und nutzen, was bereits vorhanden ist. Auch Geld zu sparen, hält davon ab, es für Konsumgüter auszugeben. Grüne Girokonten leisten einen Beitrag zum Klimaschutz. Diese Aktionen ergeben zusammen genommen das prioritäre Handlungsfeld Bewusster Konsum.

**Weitere Informationen:** Umweltbundesamt - Daumenregeln:

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



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

Quelle: Umweltbundesamt  
© Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum

# Weitere Informationen

## Tipps, Tools und Spiele für Schüler\*innen:

- Brot für die Welt – Fuß- und Handabdruck-Test: <https://www.fussabdruck.de/>
- Umweltbundesamt – CO<sub>2</sub>-Rechner: [https://uba.co2-rechner.de/de\\_DE/](https://uba.co2-rechner.de/de_DE/)
- Umweltbundesamt – Hinweis zu Nachhaltiger Konsum und Wirkung: <https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/wirkung#big-points>
- Umweltbundesamt – Schaubild Daumenregeln: <https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/index.php/daumenregeln>
- Umweltbundesamt – Schaubilder zum Thema Big Points und Fußabdruck: <https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/wirkung#big-points>
- Umweltbundesamt – Schaubild und Tipps zur Vergrößerung des Handabdrucks: <https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/gemeinschaft>
- Umweltbundesamt – Spieletipp: Rette Yuki - die Big Points im Mini-Game erkunden: <https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/wirkung#big-points>
- 3 fürs Klima e.V. – Big Points: <https://klix3.de/dashboard/ihre-big-points-finden/>

## Weiterführende Materialien:

### Mobilität:

- Bundeszentrale politische Bildung – Umwelt und Verkehr: [https://www.bpb.de/system/files/dokument\\_pdf/tb113\\_umwelt\\_und\\_verkehr.pdf](https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/tb113_umwelt_und_verkehr.pdf)
- Greenpeace – Mobilität: <https://www.greenpeace.de/ueber-uns/umweltbildung/mobilitaet-verkehrt>
- *kosmos b* e.V. – Alternative zur Handabdruck-Challenge im Bereich Mobilität, wenn das Stadtradeln gerade nicht stattfindet: <https://klima-pakete.kosmos-b.de/materialien/>

### Ernährung:

- Bundeszentrum für Ernährung – Essen und Klima: <https://www.bzfe.de/bildung/unterrichtsmaterial/sekundarstufe/essen-und-klimaschutz/>
- BMUV-Bildungsservice – Ernährung und Klimaschutz: <https://www.umwelt-im-unterricht.de/unterrichtsvorschlaege/projektideen-ernaehrung-und-klimaschutz/>
- *Kosmos b* e.V. – foodture: Bildungsmaterial zum Thema “Unser Essen und das Klima”: <https://kosmos-b.de/portfolio-item/foodture-karten/>

### Wohnen und Schule:

- Bundeszentrale politische Bildung – Energieverbrauch und Emissionen im Bereich Wohnen: <https://www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/sozialbericht-2024/553404/energieverbrauch-und-co2-emissionen-durch-wohnen/>

### Kleidung und Mode:

- Quarks – Kleidung und Umwelt: <https://www.quarks.de/umwelt/kleidung-so-macht-sie-unsere-umwelt-kaputt/>
- World Wide Fund For Nature (WWF) – Nachhaltige Mode: <https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/nachhaltiger-konsum/nachhaltige-mode-gut-angezogen-gut-fuer-den-planeten>

### Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT):

- Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz – Unterrichtsmaterialien zum Thema Handyproduktion: <https://www.umwelt-im-unterricht.de/hintergrund/handyproduktion-umweltfolgen-und-arbeitsbedingungen/>