



Faktencheck Nachhaltiger Konsum

Klischees klug kontern



Denkwerkstatt
Konsum

Umwelt 
Bundesamt

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Kommunikatives Handwerkszeug - Sieben Tipps für konstruktive Diskussionen	4
Klischees klug kontern	5
1: „Ich würde ja gerne nachhaltiger leben, aber weiß nicht, wie ich anfangen soll“.	6
2: „Warum sollte ich aktiv werden, wenn die anderen nicht mitziehen und die Politik nicht die passenden Rahmenbedingungen schafft?“	7
3: „Konsum ist eine private (freiheitliche) Entscheidung. Hier soll sich die Politik nicht einmischen“.	9
4: „Warum sollte Deutschland in Klimaschutz investieren, wenn China neue Kohlekraftwerke baut?“	11
5: „Nachhaltiger Konsum ist doch nur was für Menschen mit viel Geld“.	13
6: „Der Klimawandel ist zu weit fortgeschritten, wir können nichts mehr machen“.	14
7: „Wegen Vegetarier*innen wird der Regenwald abgeholzt, um Soja anzubauen“	15
8: „E-Autos sind überhaupt nicht umweltfreundlich, siehe Rohstoffabbau in Südamerika!“	16
9: „Carsharing sorgt doch nur für zusätzliche Autos und Autofahrten“.	18
10: „Diese Nachhaltigkeits-Siegel sind doch alle nur Marketing-Schwindel und Greenwashing“.	19
11: „Mülltrennung ist sinnlos. Das landet doch eh alles wieder zusammen“	20
12: „Ich lebe doch schon umweltfreundlich und vermeide Plastikverpackungen“.	21
13: „Wo bleiben da Spaß und Genuss? Ich will mir auch mal etwas gönnen!“	22
Weiterführende Links und Impressum	23

Einleitung

Wer kennt es nicht? Man sitzt in geselliger Runde und plötzlich dreht sich das Gespräch um Konsumgewohnheiten – ein Thema, das schnell die Gemüter erhitzen kann (Stichwort: Schnitzel, Auto und Co.). Wer sich zum Beispiel für eine Ernährungswende einsetzt und die regelmäßige Bratwurst infrage stellt, landet schnell in einem „Kulturkampf“.

Das Thema „Konsum“ ist sensibel, da es eigene Routinen und Wertvorstellungen betrifft. Konsum beinhaltet schließlich nicht nur den Kauf von Produkten, sondern umfasst unseren gesamten Lebensstil von Wohnen über Mobilität bis hin zu Ernährung und Bekleidung.

Nachhaltiger Konsum bedeutet, diese Bereiche so zu gestalten, dass wir die Ressourcen unseres Planeten schonen und gleichzeitig soziale Aspekte berücksichtigen. Es geht darum, verantwortungsbewusst zu handeln, damit auch zukünftige Generationen die gleichen Chancen haben wie wir.

Doch wie reagiert man, wenn die Diskussionen hitzig werden? Diese Broschüre lädt dazu ein, das Thema spielerisch zu betrachten und gemeinsam neue Denkansätze zu entwickeln. Und falls es doch einmal knifflig wird, bieten wir eine Sammlung von Argumenten, um kritische und „platte“ Fragen und Aussagen zum Thema nachhaltiger Konsum klug zu kontern.



Kommunikatives Handwerkszeug - Sieben Tipps für konstruktive Diskussionen

Aktives Zuhören schafft Vertrauen und ermöglicht es, Emotionen wahrzunehmen und Perspektiven zu schätzen.

**Zuhören.
Emotionen
ansprechen und
erkennen**

**Gemeinsame
und konkrete
Sprache finden
- Perspektiven
weiten**

Eine verständliche Sprache und nachvollziehbare Metaphern fördern eine effektive Kommunikation für alle.

Humor kann Spannungen abbauen und schwierige Themen zugänglicher machen, indem er das Eis bricht und Verbindungen stärkt.

**Humor als
Brücke und
Bewältigungs-
strategie
nutzen**

**Eigene
Vision aufzeigen
und positiv
argumentieren**

Anstatt nur Probleme zu benennen, ist es wichtig, die Möglichkeiten und Chancen hervorzuheben. Wenn wir unsere Vision für die Zukunft teilen, kann das andere motivieren und dazu anregen, sich ebenfalls für diese Vision einzusetzen.

Klischees klug kontern

Um das Vertrauen in unsere Ideen zu stärken, ist es hilfreich, konkrete Lösungen und Beispiele aus der Praxis zu präsentieren. Dies können erfolgreiche Projekte, bewährte Methoden oder innovative Ansätze sein.

**Konkrete
Lösungen
nennen und
Beispiele
aufzeigen**

**Co-Benefits
benennen**

Wenn wir die positiven Nebeneffekte („Co-Benefits“) einer bestimmten Maßnahme hervorheben (z.B. Gesundheitsvorteile beim Fahrradfahren), können wir das Interesse für nachhaltige Praktiken steigern.

Es gibt auch Argumente, in denen es gar nicht um ein konkretes Thema geht, sondern um dahinterliegende Motive. Wie ihr die Desinformation und Verzögerungseinwände erkennt, erfahrt ihr hier.

**Umgang
mit
Desinformation**

1: „Ich würde ja gerne nachhaltiger leben, aber weiß nicht, wie ich anfangen soll“.



Hauptsache erstmal anfangen! Mit einfachen Daumenregeln und dem Fokus auf „große Hebel“ wie nachhaltige Mobilität und pflanzenbetonte Ernährung wird es leichter, umweltbewusste Entscheidungen im Alltag zu treffen.

Es ist völlig verständlich, dass der Einstieg in ein nachhaltigeres Leben überwältigend wirken kann. Der wichtigste Schritt ist, einfach mal anzufangen – und zwar bei dem, was einen am meisten interessiert. Auch wenn man damit nicht sofort die Welt rettet, kommt man ins Handeln und entdeckt schnell weitere Themen, die einem am Herzen liegen.

Orientierungshilfen können den Einstieg erleichtern. Einfache Daumenregeln wie „Weniger Konsum ist mehr Umweltschutz“ oder „Reparieren statt neu kaufen“ können schon viel bewirken. Wo Geld und Energie gespart werden können, hilft das auch der Umwelt und dem Klima. Auch bei Siegeln gibt es einige, die Orientierung bieten. Der Blaue Engel oder das EU-Biosiegel sind gute Beispiele, um nachhaltige Produkte von konventionellen zu unterscheiden.

Und dann gibt es die „Big Points“: Es ist nicht nötig, alles perfekt zu machen. Wenige große Hebel haben eine starke Wirkung. Im Bereich Mobilität helfen die Reduzierung von Fernreisen sowie die Reduzierung von Autokilometern. Beim Wohnen und Bauen sind die Wohnfläche und der Dämmzustand entscheidend. In der Ernährung können weniger Fleischkonsum und der Kauf von Bio-Produkten bereits viel bewirken. Diese Maßnahmen sparen nicht nur viel CO₂, sondern beeinflussen auch andere wichtige Umweltaspekte positiv, wie die Vielfalt der Tier- und Pflanzenwelt.

Weiterführende Links:



[Nachhaltiger Konsum & Politik | Denkwerkstatt Konsum](#)



[Nachhaltiger Konsum & Gemeinsames Handeln | Denkwerkstatt Konsum](#)



[Nachhaltiger Konsum & Sichtbarkeit | Denkwerkstatt Konsum](#)

2: „Warum sollte ich aktiv werden, wenn die anderen nicht mitziehen und die Politik nicht die passenden Rahmenbedingungen schafft?“



Ganz einfach: Nachhaltige Entscheidungen bieten persönliche Vorteile und tragen gleichzeitig zur gesellschaftlichen Transformation bei.

Diese Frage enthält die Annahme, dass nachhaltiger Konsum für Einzelne mit Nachteilen verbunden ist. Doch es lohnt sich, diese Annahme zu hinterfragen. Viele Menschen entdecken, dass sie zum Beispiel durch den Einsatz energieeffizienter Haushaltsgeräte Strom und Geld sparen können. Eine eigene Photovoltaikanlage kann helfen, unabhängiger von Preissteigerungen zu werden, und eine gute Hausdämmung reduziert die Heizkosten. Auch eine pflanzenbetonte Ernährung trägt oft zu einem gesünderen Lebensstil bei. Es stellt sich die Frage: Warum nicht Dinge tun, die einem selbst nützen?

Wenn wir uns für nachhaltige Produkte entscheiden, senden wir ein starkes Signal an Unternehmen, dass es eine Nachfrage nach umweltfreundlichen Alternativen gibt. Dies kann zu einem Wandel in der Produktion und zu innovativen Lösungen führen. Manchmal scheint es, dass nachhaltige Optionen teurer sind (wie Bio-Produkte) oder mehr Aufwand erfordern, aber sie tragen langfristig zur positiven Veränderung bei.

Nachhaltiger Konsum kann eine inspirierende Kettenreaktion auslösen. Wenn Freunde, Familie oder Kolleg*innen sehen, dass jemand aktiv nachhaltige Entscheidungen trifft, wie zum Beispiel ein Balkonkraftwerk installiert oder Carsharing nutzt, kann das motivierend wirken und andere dazu ermutigen, ebenfalls umzudenken und ihr Verhalten zu ändern. So kann eine individuelle Entscheidung zu einer kollektiven Bewegung werden. Veränderungen in der Gesellschaft beginnen oft mit den kleinen Schritten einzelner. Historisch haben viele soziale und ökologische Bewegungen ihren Ursprung in den Handlungen und Überzeugungen von Einzelpersonen und kleineren Initiativen.

Die Verantwortung für nachhaltigen Konsum liegt nicht allein bei der Politik, der Wirtschaft oder den Verbraucher*innen. Vielmehr müssen alle zusammenarbeiten, um die Herausforderungen zu bewältigen, die durch unser Konsum- und Produktionssystem entstehen. Jede Gruppe – sei es die Politik, die Wirtschaft oder wir als Verbraucher*innen – hat ihren Anteil an der Verantwortung.



Weiterführende Links:



[Nachhaltiger Konsum & Politik | Denkwerkstatt Konsum](#)



[Nachhaltiger Konsum & Gemeinsames Handeln | Denkwerkstatt Konsum](#)



[Nachhaltiger Konsum & Sichtbarkeit | Denkwerkstatt Konsum](#)

3: „Konsum ist eine private (freiheitliche) Entscheidung. Hier soll sich die Politik nicht einmischen“.



Die Frage, wie stark sich Politik in private Konsumentscheidungen einmischen darf und soll, war, ist und wird eine zentrale Frage der politischen Auseinandersetzung bleiben.

Es steht außer Frage, dass Politik sich grundsätzlich in Konsumentscheidungen einmischt und das auch tun muss. Denn die Realisierung von Konsumfreiheit basiert in großem Maße auf vorangegangenen politischen Entscheidungen. Erst der politisch beschlossene Bau von Landstraßen und Autostraßen ermöglicht das großflächige Autofahren. Auf der anderen Seite schränkt die Konsumfreiheit des einen die Rechte anderer Menschen ein. Wer mit 100 km/h durch eine Ortschaft rast, gefährdet Menschenleben. Wer in seinem Kaminofen Müll verbrennt, verpestet die Luft für die Nachbarn. Es wäre in hohem Maße freiheitsgefährdend, wenn die Politik hier nicht in private Konsumentscheidungen eingreifen würde.

Die Frage der Beeinflussung von privaten Konsumentscheidungen durch politische Regelungen ist demnach keine Frage des „ob“, sondern jeweils konkret im Einzelfall zu diskutieren, auch in Bezug auf die Intensität der Einmischung. Ist ein Verbot das richtige Mittel (z.B. Verkaufsverbot von Alkohol an Minderjährige) oder sind schwächere politische Instrumente angemessener (z.B. steuerliche Anreize für gewünschte Konsumentscheidungen wie ermäßigter Mehrwertsteuersatz für Handwerksdienstleistungen).

Es ist ein wesentliches Merkmal unserer freiheitlichen Gesellschaft, dass politische Instrumente die Wahlfreiheit so wenig wie möglich einschränken sollen. Die zentrale Herausforderung dabei ist, unterschiedliche Freiheitsrechte von unterschiedlichen Bevölkerungs- bzw. Konsumgruppen auszubalancieren: Rad- und Autofahrende, Veganer*innen und Flexitarier*innen, Hausbesitzende und Mietende, heutige Generation und zukünftige, einkommensstarke und einkommensschwächere Haushalte. Hierbei gibt es im Zeitverlauf in einer Gesellschaft beständig Verschiebungen. Während vor 50 Jahren beispielsweise das Rauchen im Zug oder im Büro akzeptiert wurde, wurde inzwischen durch vielfältige Rauchverbote der Nichtraucherschutz gestärkt.



Weiterführende Links:



[Nachhaltiger Konsum & Politik | Denkwerkstatt Konsum](#)



[Nachhaltiger Konsum & Gemeinsames Handeln | Denkwerkstatt Konsum](#)



[Nachhaltiger Konsum & Kommunikation | Denkwerkstatt Konsum](#)



4: „Warum sollte Deutschland in Klimaschutz investieren, wenn China neue Kohlekraftwerke baut?“



Deutschland hat sich vertraglich verpflichtet, seine Emissionen zu senken. Effektive Klimaschutzmaßnahmen stärken nicht nur die Wirtschaft, sondern tragen auch zur Vorbildfunktion Deutschlands bei.

Auf der Klimakonferenz 2015 in Paris haben sich 197 Staaten vertraglich verpflichtet, ihre Treibhausgas-Emissionen zu senken. Ein Jahr später unterzeichnete der Bundestag das Abkommen. Somit ist Deutschland zur Einhaltung völkerrechtlich verpflichtet. Das Ziel Deutschlands, bis 2045 klimaneutral zu werden, ist im Klimaschutzgesetz verankert.

Nach dem Übereinkommen von Paris entschied auch die Europäische Union bis 2050 zum ersten treibhausgasneutralen Kontinent zu werden. Gesetzlich geregelt sind die Ziele und Maßnahmen im EU-Klimagesetz.

Klimaschutz bedarf einer globalen Anstrengung und ist darauf angewiesen, dass alle Länder ihre Ziele erreichen. Genau darauf haben sich auf der Pariser Klimakonferenz 197 Staaten geeinigt und verpflichtet, in der zweiten Hälfte des 21. Jahrhunderts Treibhausgasneutralität zu erreichen.

Während Emissionen in Deutschland in den letzten Jahren sanken und der Ausbau der erneuerbaren Energien stark voranschritt, übernimmt Deutschland hier eine Vorbildfunktion. China befindet sich weiterhin im wirtschaftlichen Aufholprozess und verzeichnet hohe Wachstumsraten, die auch Emissionen verursachen. Nichtsdestotrotz der Ausbau von erneuerbaren Energien in China macht sehr große Fortschritte. Bereits jetzt besteht die Energieversorgung Chinas zu 31 % aus erneuerbaren Energien. Die Regierung strebt an, bis 2060 klimaneutral zu werden, nur 15 Jahre nach Deutschland.

Klimaschutz stärkt die Wirtschaft und trägt zur Vorbildfunktion Deutschlands bei. Darum fördert der Übergang zu einer nachhaltigen Wirtschaftsweise den Wohlstand Deutschlands:



- **Grüne Zukunftsmärkte wachsen:** Schätzungen zufolge wird sich das Weltmarktvolumen dieser zentralen grünen Zukunftsmärkte mehr als verdoppeln: von 4,6 Billionen Euro im Jahr 2020 auf 9,3 Billionen Euro im Jahr 2030. Deutschland gehört aktuell zu den führenden Anbietern auf diesen Märkten. Hier ist es wichtig, diese Vorreiterrolle auszubauen.
- **Umweltschutz schafft Arbeitsplätze:** Anspruchsvolle Klima- und Umweltschutzziele können zusätzliche Arbeitsplätze schaffen, etwa durch den Ausbau der erneuerbaren Energien oder die Steigerung der Energieeffizienz. Auch Maßnahmen zur Steigerung der Rohstoff- und Materialeffizienz können erhebliche positive Beschäftigungswirkungen hervorrufen.
- **Unterlassener Umweltschutz kostet:** Um die europäischen Klimaziele zu erreichen und Emissionen zu reduzieren, wurde 2005 der Emissionshandel eingeführt. Lag der Preis für eine Tonne CO₂ 2021 bei noch 25 €, stieg dieser 2025 auf 55 € an. Ab 2026 werden Zertifikate per Auktionsverfahren auf dem Markt gehandelt. Die preisliche Entwicklung ist schwer vorauszusehen. Nach Berechnungen von agora Energiewende könnten die Preise zwischen 150-200 € liegen. Eine ambitionierte Umweltpolitik reduziert jedoch auch gesellschaftliche Kosten, weil umweltbedingte Gesundheitsschäden und Ernteauffälle begrenzt werden.

Weiterführende Links:



[Umweltbundesamt: Übereinkommen von Paris](#)



[Umweltbundesamt: Wirtschaft und Umwelt](#)

5: “Nachhaltiger Konsum ist doch nur was für Menschen mit viel Geld”.



Im Gegenteil, nachhaltige Alternativen sind oft günstiger.

Ein weit verbreiteter Mythos ist, dass nachhaltiger Konsum nur für Wohlhabende erschwinglich ist. Doch tatsächlich zeigt sich, dass ein höheres Einkommen oft mit einem größeren CO2-Fußabdruck einhergeht. Mehr Geld bedeutet häufig mehr Autos, Flugreisen und Konsum, was die Umwelt belastet.

Nachhaltige Alternativen sind nicht nur umweltfreundlicher, sondern oft auch günstiger. Zum Beispiel kann man durch weniger Lebensmittelverschwendung, den Verzicht auf das neueste Handy oder die Reparatur einer Waschmaschine viel Geld sparen. Carsharing statt eines eigenen Autos oder ein Fahrradurlaub sind ebenfalls kostengünstige Alternativen. Auch die Ernährung bietet Sparpotenzial: Weniger Fleisch und saisonale Produkte schonen den Geldbeutel und die Umwelt.

Es stimmt natürlich auch, dass Bio-Lebensmittel oft teurer sind als konventionelle Lebensmittel. Auch Mode oder Möbel von nachhaltigen Labels haben oft ihren Preis. Gleichzeitig setzt man dabei aber oft auf Langlebigkeit und spart langfristig also doch.

Es geht darum, bewusste Entscheidungen zu treffen, die sowohl die Umwelt schonen als auch das eigene Budget entlasten. Jeder kann seinen Beitrag leisten, sei es durch kleine Veränderungen im Alltag oder größere Investitionen in die Zukunft.

Weiterführende Links:



[Nachhaltiger Konsum & Geld | Denkwerkstatt Konsum](#)



[Nachhaltiger Konsum & Kommunikation | Denkwerkstatt Konsum](#)



[Utopia: Nachhaltig einkaufen, aber günstig: 13 Tipps](#)

6: „Der Klimawandel ist zu weit fortgeschritten, wir können nichts mehr machen“.



Trotz der fortschreitenden Klimakrise ist es entscheidend, sofortige Maßnahmen zu ergreifen, um die Erderwärmung zu verlangsamen und langfristige Anpassungsmöglichkeiten zu schaffen.

Das Gefühl, man könne sowieso nichts mehr machen, ist angesichts der Entwicklungen der letzten Jahre nachvollziehbar: Die Folgen des Klimawandels werden nach und nach sichtbar, Extremwetterereignisse richten immer mehr Schäden an.

Laut dem aktuellen Weltklimaratsbericht werden die 1,5 Grad Erwärmung wohl in den nächsten 20 Jahren überschritten. Aufgeben oder das Problem verdrängen und in die Zukunft zu verlagern, wäre jedoch der völlig falsche Schritt. Denn, je länger wir warten und die Klimakrise weiter voranschreitet, desto teurer und schwieriger werden spätere Maßnahmen für unsere Gesellschaft. Klimaschutzmaßnahmen müssen daher intensiviert werden, um die Überschreitung der 1,5-Grenze so gering wie möglich zu halten.

Starke Emissionssenkung bis 2030 durch natürliche Senken (Wälder, Moore) und technische Entwicklungen können dazu beitragen, Emissionen zu mindern und die Erwärmung langfristig auf 1,5 Grad-Pfad zu reduzieren. Es macht einen Unterschied, wie schnell sie vonstattengeht.

Eine langsamere Erwärmung eröffnet uns mehr Möglichkeiten, uns an die Folgen anzupassen. Klimaschutz ist zu einer zentralen Aufgabe geworden, es gibt einen enormen Anstieg des Wissens, Rückhalt in der Bevölkerung und Entwicklungen, die uns optimistisch stimmen können, dass wir diese globale Herausforderung meistern können.

Weiterführende Links:



[Klimafakten.de: Über das Klima sprechen. Das Handbuch.](https://www.klimafakten.de/)



[Nachhaltiger Konsum & Kommunikation | Denkwerkstatt Konsum](#)



[Greenpeace: Alles nicht so schlimm? Mythen zu Klimafolgen unter der Lupe](#)

7: „Wegen Vegetarier*innen wird der Regenwald abgeholzt, um Soja anzubauen“



Stimmt nicht. Das Soja, das direkt von Menschen konsumiert wird, wie in Tofu oder Sojamilch, macht mit ca. 6% nur einen Bruchteil des weltweiten Sojaanbaus aus.

Ein häufiges Missverständnis ist, dass der Sojaanbau für Vegetarier*innen den Regenwald zerstört. Tatsächlich wird der Großteil des weltweit angebauten Sojas, etwa 75 %, als Tierfutter für die Fleischproduktion verwendet.

Das Soja, das direkt von Menschen konsumiert wird, wie in Tofu oder Sojamilch, macht mit ca. 6 % nur einen kleinen Bruchteil aus. Der Anbau von Soja für den direkten menschlichen Verzehr geschieht meist auf nachhaltigere Weise und trägt weniger zur Abholzung bei. Ein weiterer Punkt ist, dass viele vegetarische und vegane Produkte aus europäischen oder nordamerikanischen Sojabohnen hergestellt werden, die unter strengen Umweltauflagen angebaut werden. Diese Produkte tragen also kaum zur Regenwaldabholzung bei. Es lässt sich auch ein vermehrter Anbau von Soja auch in Deutschland verzeichnen.

Indem wir weniger Fleisch konsumieren und auf pflanzliche Alternativen umsteigen, können wir tatsächlich dazu beitragen, den Druck auf die Regenwaldgebiete zu verringern. Ein bewusster Konsum von nachhaltig produziertem Soja ist ein Schritt in Richtung Umweltschutz und zeigt, dass jeder von uns einen positiven Beitrag leisten kann.

Weiterführende Links:



[Umweltbundesamt \(2020\): Die Zukunft im Blick. Fleisch der Zukunft](#)



[Fleischatlas \(2021\): Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel](#)

8. “E-Autos sind überhaupt nicht umweltfreundlich, siehe Rohstoffabbau in Südamerika!”



Stimmt nicht: E-Autos verursachen im gesamten Lebenszyklus 40% weniger Emissionen als Verbrenner. Wichtig: Beim Abbau der Rohstoffe müssen Menschenrechte und Umweltstandards eingehalten werden.

Die Gewinnung der Rohstoffe für Elektroautos, genau genommen für die Batterien, findet durch Bergbau im Ausland (u.a. Chile, Bolivien, Kongo, Australien, China, Russland) statt. In Zukunft wird die Energie- und Antriebswende den Bedarf an seltenen Erden und Rohstoffen für die Antriebsbatterien (z. B. Lithium, Mangan und Graphit) deutlich erhöhen. Der Abbau verursacht häufig Umweltprobleme und Menschenrechtsverletzungen, die dringend gelöst werden müssen.

Wird der gesamte Lebenszyklus von Pkw der Kompaktklasse mit unterschiedlichen Antrieben über eine Lebensfahrleistung von 220.000 km miteinander verglichen, so stößt ein beispielsweise im Jahr 2020 zugelassener Elektro-Pkw deutlich weniger Treibhausgasemissionen als Fahrzeuge mit Verbrennungsmotoren aus. Im gesamten Lebenszyklus sind die Treibhausgasemissionen des Elektro-Pkw um ca. 40 % geringer als die eines vergleichbaren Fahrzeugs mit Benzinmotor.

Im Gegensatz zu Fahrzeugen mit Verbrennungsmotoren entstehen bei der Nutzung von Elektrofahrzeugen in Straßennähe keine schädlichen Emissionen aus Verbrennungsprozessen (z. B. Stickstoffoxide). Da ein Großteil der Treibhausgasemissionen in der Nutzungsphase durch den Energie- bzw. Kraftstoffverbrauch entstehen, steigt der Klimavorteil der Elektrofahrzeuge mit dem Ausbau erneuerbarer Energieträger (Wind, Sonne) weiter an. Somit hängt die Klimawirkung der Fahrzeuge auch direkt vom Kraftstoff- bzw. Energieverbrauch ab.

- Pro Kilowattstunde Strom werden rund 0,4 kg CO₂ (Deutscher Strommix),
- pro Liter Benzin rund 2,3 kg CO₂ und
- pro Liter Diesel rund 2,6 kg CO₂ direkt am Fahrzeug freigesetzt.

Das Argument scheint eher herangezogen zu werden, um die gesamte Energie- und Antriebswende zu stoppen (siehe auch [PLURV- Mechanismen von Desinformation](#)). Ist das der Fall, werden Umwelt- und Menschenrechts-verletzungen als Verzögerungstaktik benutzt, statt daran tatsächlich etwas verändern zu wollen.



Denn:

- Auch mit dem Abbau fossiler Brennstoffe gehen Umwelt- und Menschenrechtsprobleme einher.
- Da Deutschland über wenig Rohstoffe verfügt, werden seit jeher für alle elektronischen Geräte Rohstoffe importiert. Die Sorge um Umwelt- und Menschenrechtsverletzungen wird hier jedoch kaum artikuliert.

Politische Handlungsmöglichkeiten:

- Reduzierung des Rohstoffverbrauchs durch: höhere Recyclingquoten, der Förderung von Reparaturen, längeren Nutzungsdauer von Produkten, Förderung der Kreislaufwirtschaft um Rohstoffe wiederzuverwenden, kleinere und effizientere Fahrzeuge
- Ausbau des ÖPNV, Nutzung von Carsharing
- Einhaltung von Menschenrechten: Umsetzung des Lieferkettengesetzes, Integration von Umwelt- und Sozialstandards in Handelsabkommen

Weiterführende Links:



[Uba Umwelttipp: Elektroauto](#)



[UBA Pressemitteilung: Klimavorteil für E-Autos bestätigt](#)



[Powershift: 12 Argumente für eine Rohstoffwende](#)



[Nachhaltiger Konsum & Kommunikation | Denkwerkstatt Konsum](#)

9: „Carsharing sorgt doch nur für zusätzliche Autos und Autofahrten“.



Das Gegenteil ist der Fall. Empirische Studien zeigen, dass bei stationsbasierten und kombinierten Angeboten ein Carsharing-Auto zwischen 5 und 16 Pkw ersetzt.

Auch Autofahrten werden durch Carsharing reduziert. Es hat sich gezeigt, dass der Einstieg ins Carsharing das Nutzungsverhalten von Verkehrsmitteln ändert. Tägliche Wege werden dann vor allem mit dem ÖPNV und dem Fahrrad zurückgelegt, während geplante Ausflüge oder Großeinkäufe durch das Carsharing abgedeckt werden. Die Nutzenden des stationsbasierten Carsharing-Angebots verfügen dementsprechend deutlich häufiger über ein ÖPNV-Abo als der Durchschnitt.

Ein wichtiger Grund für die bewusstere und geringere Autonutzung von Carsharing-Nutzer*innen liegt an der höheren Kostentransparenz von Carsharing. Der Besitz eines Autos ist mit hohen Fixkosten verbunden (Anschaffung, Versicherung), bei einer Autofahrt werden nur noch die Benzinkosten sichtbar. Das wirkt in gewissem Maße wie ein „Flatrate“. Beim Carsharing gibt es hingegen diese großen Fixkosten nicht. Wer nicht fährt, muss auch nicht zahlen. So haben Carsharing-Nutzer*innen eine realistischere Vorstellung über die tatsächlichen Kosten einer Autofahrt und damit auch einen stärkeren Anreiz, weniger Auto zu fahren als Autobesitzer.

Eine Studie des Öko-Instituts hat errechnet, dass deshalb zw. 3,9 und 6,7 Mio. Tonnen CO₂ in Deutschland eingespart werden könnten, wenn nur 10 % der privaten Autos durch Carsharing ersetzt würden.

Weiterführende Links:



[Uba Umwelttipp: Carsharing](#)



[Umweltbundesamt: Car-Sharing](#)



[Bundesverband Carsharing e.V. \(2020\): Nutzer- und Mobilitätsverhalten in verschiedenen CarSharing-Varianten.](#)

10: „Diese Nachhaltigkeits-Siegel sind doch alle nur Marketing-Schwindel und Greenwashing“.



Doch, es gibt eine Vielzahl an vertrauenswürdigen Siegeln, die für strenge ökologische und soziale Standards stehen, nachvollziehbare Bewertungen bieten und unabhängig zertifiziert sind.

Empfehlenswerte Siegel bewerten ein Produkt ganzheitlich und zeichnen Produkteigenschaften aus, die Konsument*innen nicht sehen können. Sie sind damit eine gute Orientierung beim Einkauf.

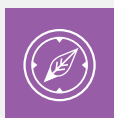
Sie sollten unabhängig von Unternehmen betrieben werden. Hilfreich sind unabhängige Bewertungen von Labeln z. B. durch das Portal „Siegelklarheit“ der Bundesregierung. Eine unabhängige Kontrolle von zertifizierten Produkten am Markt, ob die Kriterien der Siegel eingehalten werden, kann auch dazu beitragen, „schwarze Schafe“ unter den Siegeln zu vermeiden. Wenn zum Beispiel Bio bei Lebensmitteln und Getränken draufsteht, ist auch Bio drin.

Die Vergabe des EU-Biosiegels ist staatlich geregelt. Auch für weitere empfehlenswerte Siegel, wie z. B. den Blauen Engel gilt, dass dahinter definierte Anforderungen stehen, deren Einhaltung kontrolliert wird.

Für Kritik an der Glaubwürdigkeit von Labeln sorgen vor allem firmeneigene Siegel, die keinen unabhängigen Kriterien unterliegen, sowie die Vielzahl der Label. Denn grundsätzlich kann jedes Unternehmen eigene Siegel kreieren und verwenden.

Die EU geht mit einer jüngst verabschiedeten Richtlinie gegen Greenwashing vor: Es werden neue Anforderungen an Siegel festgeschrieben, zum Beispiel, dass die Kriterien öffentlich einsehbar sein müssen und stets eine externe Prüfung durch Dritte erfolgen muss.

Weiterführende Links:



[Nachhaltiger Konsum & Orientierung | Denkwerkstatt Konsum](#)



[Uba Umwelttipp: Siegel und Label](#)



[Siegelklarheit – Bewertungsportal der Bundesregierung für Siegel](#)



[Neue EU-Regeln gegen Greenwashing verabschiedet](#)

11: „Mülltrennung ist sinnlos. Das landet doch eh alles wieder zusammen“



*Stimmt nicht: Die richtige Vorsortierung des Hausmülls durch die Verbraucher*innen ist ein wichtiger Beitrag zum hochwertigen Recycling und spart 2 Millionen Tonnen CO₂ jährlich.*

Mittlerweile werden zwei Drittel des Haushaltsabfalls recycelt und weiterverwendet. Berechnungen zeigen, dass dadurch rund 2 Millionen Tonnen CO₂ pro Jahr gespart werden. Das ist nur durch Mülltrennung möglich.

Nach Erkenntnissen des Umweltbundesamtes landen oft noch 20 bis 40 Prozent Restmüll in der gelben Tonne / Sack. Das erschwert das Recycling erheblich. Umgekehrt entsorgen Verbraucher*innen viele gut recycelbare Verpackungen im Restmüll. Damit gehen diese für das Recycling verloren. Diese Fehlwürfe erhöhen Sortier- und Recyclingaufwände und verursachen steigende Kosten. Zudem haben sie auch geringere Sortiermengen nach Materialarten zur Folge, die für ein hochwertiges Recycling letztlich zur Verfügung stehen.

Kunststoffe, die zwar richtig sortiert, aber stark verschmutzt sind oder aus unterschiedlichen Materialien entstehen (Getränkekartons), können aktuell nicht ausreichend gut recycelt werden. Sie werden dann verbrannt und energetisch verwertet.

Hilfreiche Hinweise und Erklärungen zur Mülltrennung finden Verbraucher*innen auf der Internetseite:

www.muelltrennung-wirkt.de.

Weiterführende Links:



[Umweltbundesamt: Verpackungsrecycling](#)



[Umweltbundesamt: Kunststoffabfälle](#)



[Umweltbundesamt-Ratgeber: Abfälle im Haushalt](#)

12: „Ich lebe doch schon umweltfreundlich und vermeide Plastikverpackungen“.



Ja, das ist ein guter Anfang – gleichzeitig sollte man die „großen Hebel“ wie die Nutzung erneuerbarer Energien und eine möglichst pflanzenbasierte Ernährung nicht aus den Augen verlieren, um den CO₂-Fußabdruck effektiv zu reduzieren.

Plastikverpackungen werden häufig als ein Symbol für umweltschädliche Produkte angesehen. Sie benötigen Jahrhunderte, um sich zu zersetzen bzw. zerfallen in immer kleinere Teile bis hin zu Mikroplastik, das Mensch und die Tierwelt gefährdet. Deshalb ist es auch wichtig, dass Plastikverpackungen nicht in die Umwelt gelangen, sondern ordentlich entsorgt werden.

Die zentralen Quellen für den Eintrag von Mikroplastik in der Umwelt sind in Deutschland aber gar nicht Verpackungen, sondern z.B. der Abrieb von Autoreifen. In Bezug auf verschiedene Umweltgefährdungen ist die Bedeutung von Plastikverpackungen zudem eher gering. So liegt der Anteil von Plastikverpackungen am persönlichen CO₂-Fußabdruck i.d.R. unter 1 %.

Um die CO₂-Emissionen und andere Umweltschäden durch den Konsum zu reduzieren, sollte deshalb der Blick stärker auf die „Big Points“, also die großen Hebel des nachhaltigen Konsums gelenkt werden. Dazu gehören zum Beispiel die Nutzung von erneuerbaren Energien und öffentlichen Verkehrsmitteln, Carsharing, der Umstieg auf eine pflanzenbasierte Ernährung oder die Einsparung von Heizenergie durch angepasstes Verhalten und bessere Dämmung. Diese Maßnahmen haben das Potenzial, den persönlichen CO₂-Fußabdruck erheblich zu reduzieren und einen bedeutenden Beitrag zum Umweltschutz zu leisten.

Weiterführende Links:



[Nachhaltiger Konsum & Wirkung | Denkwerkstatt Konsum](#)



[Kompetenzzentrum nachhaltiger Konsum: Mit Big Points den Fußabdruck halbieren](#)



[Umweltbundesamt: Mikroplastik](#)

13: „Wo bleiben da Spaß und Genuss? Ich will mir auch mal etwas gönnen!“



Nachhaltig leben kann Spaß machen und erfüllend sein!

Es gibt die Vorstellung, dass nachhaltiges Leben und Konsumieren den Spaß und Genuss einschränken. Dies beruht oft auf Missverständnissen darüber, was Nachhaltigkeit wirklich bedeutet. Tatsächlich geht es beim nachhaltigen Konsum nicht darum, auf alles zu verzichten. Es geht vielmehr darum, bewusste Entscheidungen zu treffen, die sowohl den eigenen Werten als auch den Bedürfnissen unseres Planeten gerecht werden. Es gibt viele genussvolle Aktivitäten, die eine geringe Umweltbelastung haben und gleichzeitig Freude bereiten. Die neuesten Bücher und Filme in der Stadtbibliothek ausleihen, einen Städtetrip mit dem Zug unternehmen, auf dem Markt regionale Zutaten zum Kochen einkaufen, Zeit mit Freund*innen verbringen oder einfach mal ausschlafen – all diese Aktivitäten zeigen, dass Genuss nicht zwangsläufig mit hohem Ressourcenverbrauch verbunden sein muss.

Nachhaltigkeit kann sogar den Genuss steigern, indem sie die Qualität und das Bewusstsein für das, was konsumiert wird, erhöht. Zum Beispiel kann der Genuss regionaler und saisonaler Lebensmittel nicht nur den Gaumen erfreuen, sondern auch das Gefühl vermitteln, die lokale Wirtschaft zu unterstützen und die Umweltbelastung zu reduzieren.

Ebenso kann das Entdecken neuer, nachhaltiger Produkte und Erlebnisse eine Bereicherung darstellen, die den Horizont erweitert und neue Freuden offenbart.

Ein nachhaltiger Lebensstil fördert oft eine tiefere Verbindung zur Natur und eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten. Dies kann zu einem erfüllteren und zufriedeneren Leben führen, in dem der Genuss nicht durch Quantität, sondern durch Qualität definiert wird.

Weiterführende Links:



[Nachhaltiger Konsum & Zeit | Denkwerkstatt Konsum](#)



[BUND: Ein gutes Leben für alle! Eine Einführung in Suffizienz](#)

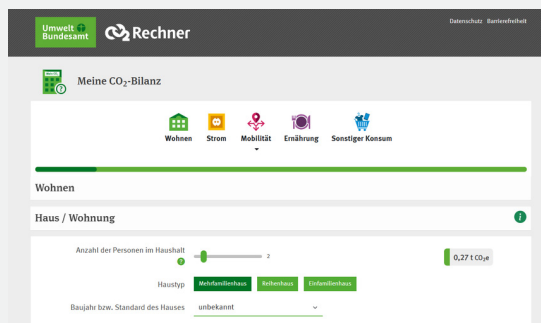
Weiterführende Links und Impressum



Denkwerkstatt Konsum - Das Bildungsportal zum nachhaltigen Konsum

- Beleuchtet die gesellschaftliche Dimension des nachhaltigen Konsums
- Gibt Orientierungswissen und Handlungsstrategien
- Vermittelt Kompetenzen statt nur Faktenwissen

➔ [Zur Denkwerkstatt Konsum](#)



UBA-CO2-Rechner – Ihrem CO2-Fußabdruck auf der Spur

- Errechnet den individuellen jährlichen CO2-Fußabdruck im Vergleich zum Deutschen Durchschnitt
- Gibt Orientierungswissen und Handlungsstrategien zu allen Bereichen des Konsums
- Zeigt Szenarien auf für die Reduktion des Fußabdrucks

➔ [Zum UBA-CO2-Rechner](#)



UBA-Umwelttipps – Der Ratgeber für mehr Nachhaltigkeit im Alltag

- Konkrete Tipps zu knapp 100 Themen
- Ausführliche Hintergrundinformationen
- Weiterführende Links zu Webseiten und Publikationen
- Statistiken und Infografiken

➔ [Zu den UBA-Umwelttipps](#)



Die Klimawaage – ein Mitmach-Tool für mehr Nachhaltigkeit im Alltag

- Macht abstraktes Klimaschutz-Wissen anschaulich und greifbar, Gibt Orientierung, stärkt die eigene Selbstwirksamkeit und motiviert zum Handeln,
- Ist ein Blickfang, der neugierig macht, zum Entdecken einlädt und Gespräche anregt,
- Ist flexibel einsetzbar bei Veranstaltungen, in Schulen oder an Infoständen

➔ [Alle Informationen zur Klimawaage auf einen Blick](#)

Herausgeber: Umweltbundesamt

Wörlitzer Platz 1 06844 Dessau-Roßlau

Tel: +49 340-2103-0 arzneimittel@uba.de www.umweltbundesamt.de