

LifestyleCheck

Wie leben Jonte, Zeynep und Bahar?

Hintergrundinformationen zum Thema
nachhaltiger Konsum und Lebensstile

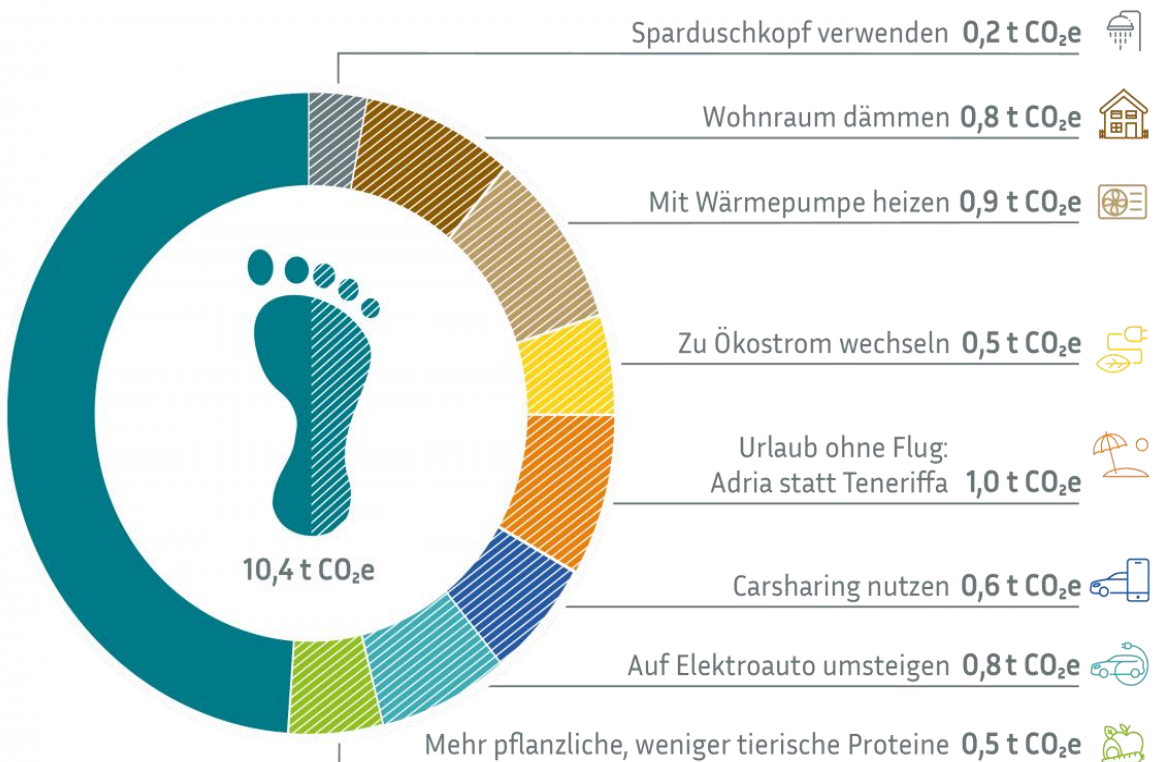


Wichtige Begriffe

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

- Der **CO₂-Fußabdruck** gibt an, wie viel CO₂ bzw. CO₂-Äquivalente ihr als Einzelpersonen mit eurem Konsumverhalten ausstößt.
CO₂-Äquivalente bedeuten: Die unterschiedlichen Treibhausgase werden alle in Kohlenstoffdioxid (CO₂) umgerechnet, um die gesamten Emissionen berechnen zu können.
- Der **Handabdruck** zeigt: Gemeinsam etwas zu verändern, hat eine große Wirkung. Als Einzelperson könnt ihr andere motivieren, bei klimaschonenden Aktionen mitzumachen. So verringert ihr auch den CO₂-Ausstoß anderer, wenn diese zum Beispiel mit dem Fahrrad fahren. Der Handabdruck zeigt: Eure Stimmen sind wichtig! Ihr könnt euch zum Beispiel in eurer Schule, eurem Arbeitsumfeld, in Umwelt- und Nachhaltigkeitsinitiativen, auf Demos oder in Parteien einbringen.
- Big Points** des nachhaltigen Konsums sind Handlungen, die einen sehr hohen Einfluss auf den CO₂-Fußabdruck haben (Richtwert: mindestens 200 kg CO₂ pro Kopf und pro Jahr). Jede*r kann deshalb mit wenigen Big Points tonnenweise CO₂ vermeiden – und das häufig sogar mit geringem Aufwand.

Mit Big Points den Fußabdruck halbieren



CO₂e: Die Effekte von unterschiedlichen Treibhausgasen (z.B. Methan) werden zu CO₂-Äquivalenten umgerechnet und in die Berechnung einbezogen.

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

Quelle: Umweltbundesamt CO₂-Rechner (Stand 10.2025)
© Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum

Hintergrundinfos und weiterführendes Material

Nachhaltiger Konsum und Grenzen des Konsums

- Erklärvideo: Klimaneutral leben im Alltag: <https://youtu.be/l7HYrM3apsI>
- Umweltbundesamt – Big Points: Infos und Erklärfilm: <https://nachhaltigerkonsum.info/aktionsmaterialien/fussabdruck>
- Umweltbundesamt - Die Grenzen des Konsums: Nachhaltiger Konsum unter Berücksichtigung von planetaren Grenzen und globalen Wachstumsdynamiken (inklusive 12 Infografiken mit Beispielen aus einer defossilisierten Welt): <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/die-grenzen-des-konsums>
- Umweltbundesamt – Ratgeber: Klimaneutral leben: <https://www.umweltbundesamt.de/themen/wirtschaft-konsum/konsum-umwelt-zentrale-handlungsfelder/klimaneutral-leben-verbraucher-starten-durch-beim#klimaneutral-leben-welche-schritte-wahlen-sie>
- Umweltbundesamt – Verantwortung im Wechselspiel – Die Rolle von Politik und Individuum für nachhaltigen Konsum: https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/sites/default/files/bildungsmaterial/Denkwerkstatt%20Pr%C3%A4sentation_Rolle%20Politik_Konsument_innen.pdf

Mobilität

- Bundeszentrale für politische Bildung – Umwelt und Verkehr: 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/kueche-und-alltag/essen/ernaehrung-und-klimaschutz>
- Bundesministerium für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMUKN) Umwelt – im Unterricht: <https://www.umwelt-im-unterricht.de/materialien/?query=ern%C3%A4hrung>
- kosmos b e.V. – foodture: Bildungsmaterial zum Thema *Unser Essen und das Klima*: <https://kosmos-b.de/portfolio-item/foodture-karten/>

Wohnen

- Bundeszentrale für 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

- Umweltbundesamt – Erklärfilm: Mode und die Folgen für Mensch und Umwelt: <https://youtu.be/EYoz-3No-54>
- Umweltbundesamt – Umwelttipp – Kleidung bewusst und nachhaltig konsumieren: <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/haushalt-wohnen/bekleidung#so-bringen-sie-mehr-nachhaltigkeit-in-ihren-kleiderschrank>
- 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, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMUKN) – Unterrichtsmaterialien zum Thema Handyproduktion: <https://www.umwelt-im-unterricht.de/hintergrundtext/zumwegwerfengebaut/>

Weitere Informationen, Tipps und Spiele

- Brot für die Welt – Ideensammlung Handabdruck vergrößern: <https://www.brot-fuer-die-welt.de/gemeinden/handabdruck/>
- 3 fürs Klima e.V. – Big Points: <https://klix3.de/dashboard/ihre-big-points-finden/>
- Erklärfilm „Wer trägt die Verantwortung für unseren nachhaltigen Lebensstil?“: <https://www.youtube.com/watch?v=b80VnFY5i7Y>
- Germanwatch: Ideen für den Handabdruck – der interaktive Handel-O-Mat: <https://www.germanwatch.org/de/ideen-zur-vergroesserung-deines-handabdrucks-gesucht>
- Umweltbundesamt – CO₂-Rechner: https://uba.co2-rechner.de/de_DE/
- Umweltbundesamt – CO₂-Schnellcheck: https://uba.co2-rechner.de/de_DE/quickcheck/
- Umweltbundesamt – Hinweis zu nachhaltigem Konsum und Wirkung: <https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/wirkung#big-points>
- Umweltbundesamt – Infoseite Handabdruck mit Erklärfilm: <https://nachhaltigerkonsum.info/aktionsmaterialien/handabdruck>
- Umweltbundesamt – Mit Big Points klimafreundliche Konsumententscheidungen treffen: <https://www.umweltbundesamt.de/themen/big-points-klimafreundliche-konsumententscheidungen>
- Umweltbundesamt – Schaubild Daumenregeln: <https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/index.php/daumenregeln>
- Umweltbundesamt – Schaubild und Tipps zur Vergrößerung des Handabdrucks: <https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/gemeinschaft>
- Umweltbundesamt – Wie teuer ist „öko“?: <https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/geld>
- Quantumfrog GmbH – Spiel Little Impacts: <https://littleimpacts.de/>
- World Wide Fund For Nature (WWF) – Earth Overshoot Day: <https://www.wwf.de/earth-overshoot-day>