

LISTE KLIMA- FREUNDLICHER HANDLUNGSOPTIONEN - WIE WIR 1,5° LEBENSSTILE FÜHREN KÖNNEN



ERNÄHRUNG



Vermeide Lebensmittelabfälle zuhause

Wirfst Du weniger Lebensmittel weg, reduzierst Du die Emissionen von deren Produktion und Entsorgung.

Trinke Leitungswasser statt Wasser in Flaschen

Trinkst Du Leitungswasser, sparst Du Emissionen vom Abfüllen, Verpacken und Transportieren von Wasserflaschen.

Trinke Leitungswasser statt Fertiggetränke

Trinkst Du Leitungswasser statt Fertiggetränke, sparst Du die Emissionen für deren Produktion und Transport.

Iss weniger tierische Produkte

Isst Du weniger Produkte tierischen Ursprungs, reduzierst Du die Emissionen, die bei der Tierhaltung entstehen.

Iss vegan

Durch Verzicht auf Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere tierische Produkte reduzierst Du deinen Fußabdruck um alle Emissionen, die bei der Tierhaltung - z.B. durch Futtermittelanbau - anfallen würden.

Iss vegetarisch (kein Fleisch & Fisch)

Durch das Weglassen von Fleisch und Fisch reduzierst Du die Emissionen, die bei der Tierzucht entstehen.

Iss nur Bio-Gemüse und -Obst

Isst Du nur Bio-Obst & -Gemüse reduzierst Du Emissionen, die durch Einsatz von Dünger & Pestiziden entstehen.

Iss nur saisonales Obst & Gemüse

Durch das Essen von saisonalem Obst & Gemüse, sparst Du Emissionen, die beim Anbau in Gewächshäusern entstehen.

Iss genug, aber nicht zu viel

Wenn Du aufhörst dich zu überessen, reduzierst Du die CO₂-Emissionen aus der Lebensmittelproduktion.

Iss weißes statt rotes Fleisch

Isst Du Huhn oder Fisch statt Rind oder Schwein, senkst Du deinen CO₂-Fußabdruck.



LISTE KLIMA- FREUNDLICHER HANDLUNGSOPTIONEN – WIE WIR 1,5° LEBENSSTILE FÜHREN KÖNNEN



MOBILITÄT



- **Steige auf ein kleines Auto um**
Durch den Umstieg auf ein kleineres Auto mit geringerem Verbrauch reduzierst Du die Treibstoff-Emissionen. Beim Kauf deines nächsten Autos, kaufe ein sparsames Auto.
- **Nutze Auto-Fahrgemeinschaften**
Durch das Anbieten und Nutzen von Fahrgemeinschaften kannst Du deine Emissionen reduzieren. Fahrgemeinschaften sind zudem kosten- und platzsparend.
- **Steige auf ein elektrisches Auto um**
Durch den Umstieg von einem Auto mit Verbrennungsmotor auf ein E-Auto reduzierst Du die Kraftstoff-Emissionen. Trotz höherer Emissionen bei ihrer Herstellung sind E-Autos vorteilhafter.
- **Schaffe Dein Auto ab & laufe/fahre Fahrrad**
Wenn Du täglich 15-50 km zu Fuß gehst oder mit dem Rad fährst, anstatt Auto zu fahren, kannst Du deinen CO₂-Fußabdruck erheblich reduzieren. Laufen & Radfahren sind die umweltfreundlichsten Fortbewegungsarten.*
- **Ersetze Dein Auto durch die Nutzung des ÖPNV**
Durch den Umstieg vom Auto auf den ÖPNV, wie z.B. Bus, Bahn oder Tram, reduzierst Du die von dir verursachten Treibhausgasemissionen stark.
- **Ziehe in die Nähe Deiner Arbeitsstelle**
Durch den Umzug in die Nähe deiner Arbeitsstelle reduzierst Du die Emissionen, die durch das Pendeln verursacht würden.
- **Arbeite von zuhause aus**
Durch die Arbeit von zuhause sparst Du Dir die Wege zur Arbeit. Dadurch sparst Du die Emissionen ein, die dabei verursacht würden.
- **Nutze Car-Sharing anstatt eines eigenen Autos**
Nutzt Du Car-Sharing anstatt eines eigenen Autos, müssen weniger Autos energieintensiv hergestellt werden.
- **Ersetze Deinen SUV durch ein sparsames Auto**
Indem Du dein großes und CO₂-intensives Auto durch ein Auto ersetzt, das einen geringeren Verbrauch hat, verbesserst Du deinen CO₂-Fußabdruck.

*In unserem Projekt quantifizierten wir verschiedene Distanzen. Dies resultiert in größeren oder kleineren CO₂-Einsparungen.



LISTE KLIMA- FREUNDLICHER HANDLUNGSOPTIONEN

- WIE WIR 1,5° LEBENSSTILE FÜHREN KÖNNEN



adelphi 



 Hot or Cool

WOHNEN



Repariere Deine digitalen Geräte & nutze sie länger

Durch die Reparatur defekter PCs, Smartphones etc. verlängert sich ihre Lebensdauer. Das spart Emissionen.

Nutze gebrauchte digitale Geräte & gebe Deine alten Geräte weiter

Durch die Nutzung & Weitergabe gebrauchter Geräte (z.B. PCs) werden Emissionen der Neuherstellung eingespart.

Kaufe digitale Geräte mit Umweltzeichen

Kaufst Du digitale Geräte mit Umweltzeichen, reduzierst Du die Emissionen der Produktions- & Nutzungsphase.

- **Senke die Raumtemperatur in Deiner Wohnung**
Indem Du die Temperatur in deiner Wohnung um 2°C senkst, reduzierst Du den Heizenergieverbrauch & CO₂.
- **Spare heißes Wasser**
Sparst Du Warmwasser (geringere Menge & 2°C niedrigere Temperatur), sparst Du die benötigte Heizenergie ein.
- **Installiere effiziente Beleuchtung**
Durch den Einbau von LED-Glühbirnen kannst Du den Stromverbrauch und damit deine Emissionen senken.
- **Steige auf energieeffiziente Haushaltsgeräte um**
Ersetzt Du alte, ineffiziente Geräte durch sehr energieeffiziente, senkst Du die Emissionen des Stromverbrauchs.
- **Schaffe ein großes Haushaltsgerät ab, z.B. Trockner**
Indem Du ein Gerät mit hohem Verbrauch abschaffst, wenn es alt ist (z.B. Trockner), sparst Du Energie.
- **Teile ein Haushaltsgerät mit Deinen Nachbarn**
Teilst Du ein energieintensives Gerät (z.B. Waschmaschine) mit Nachbarn, reduzierst Du Energie- & Rohstoffbedarf.
- **Ziehe in eine Wohngemeinschaft/teile Wohnfläche**
Mit weniger Wohnraum pro Person werden Heizung und Strom effizienter genutzt, was deine Emissionen verringert.
- **Reduziere Deine Wohnfläche**
Vermietest Du Teile deiner Behausung unter oder ziehst in eine kleinere Wohnung, senkst Du deinen Energiebedarf.

- **Dämme Dein Zuhause**
Wenn Du deine Wände und dein Dach dämmst und alte Türen & Fenster abdichtest oder erneuerst, reduzierst Du die notwendige Heizenergie. Finde die Wärmelecks zuhause und dichte sie ab.
- **Spare Energie durch die Überwachung Deines Verbrauchs**
Überwachst Du deinen Energieverbrauch, z.B. mit Stromzählern oder intelligenten Geräten, kannst Du deine Emissionen gezielt reduzieren.
- **Ersetze Deine Heizung durch eine Wärmepumpe**
Ersetzt Du deine Öl- oder Gas-Heizung durch eine Erd- oder Luftwärmepumpe, reduzierst Du wirksam deine Emissionen, die durch das Verbrennen fossiler Brennstoffe entstehen.
- **Ersetze Deine Heizung durch einen Biomassekessel**
Ersetzt Du deine Öl- oder Gas-Heizung durch einen Biomassekessel und die Verbrennung von Holz, kannst Du wirksam die Emissionen reduzieren, die durch das Verbrennen fossiler Brennstoffe entstehen.
- **Beziehe Ökostrom**
Wechselst Du zu einem reinen Ökostrom-Anbieter, reduzierst Du deine Emissionen. Wasser- und Windkraft, Biomasse, Solar- und geothermische Energie sind alle CO₂-neutral.
- **Installiere eine Solarwärmanlage**
Nutzt Du Sonnenenergie für die Warmwassererzeugung, reduzierst Du wirksam deine Emissionen.
- **Installiere Deine eigenen Solarmodule**
Installierst Du deine eigene Solaranlage, ersetzt Du aus dem Stromnetz bezogenen Strom mit deiner selbsterzeugten, CO₂-neutralen Energie. Das reduziert deine Emissionen.



LISTE KLIMA- FREUNDLICHER HANDLUNGSOPTIONEN - WIE WIR 1,5° LEBENSSTILE FÜHREN KÖNNEN

FREIZEIT



Entscheide Dich beim nächsten Haustierkauf für ein kleineres Tier

Wenn Du Dir anstatt eines großen Hundes einen kleineren Hund oder eine Katze hältst, sparst Du Emissionen.

Kaufe klimafreundlicheres Tierfutter

Tierfutter mit Huhn und gelegentlich Schwein ist besser für das Klima als Futter mit Rindfleisch.

Mache Urlaub mit dem Zug statt zu fliegen

Ersetzt Du den Flug durch eine Zugfahrt, kannst Du deinen CO₂-Fußabdruck erheblich senken.

Fahre im Urlaub weniger Auto

Weniger Autofahren zu oder an deinem Urlaubsort reduziert deinen CO₂-Fußabdruck.

Fliege weniger für Freizeit und Urlaub

Reduzierst Du deine Flugzeit pro Jahr, verringerst Du die von dir verursachten Emissionen. Fliegen hat einen großen Einfluss auf deinen CO₂-Fußabdruck.

Kaufe weniger Kleidung und Schuhe

Kaufst Du weniger neue Kleidung & Schuhe, reduzierst Du CO₂, da deren Produktion viel Energie & Wasser verbraucht.

Fahre in Deiner Freizeit weniger Auto

Fährst Du 15-200 km* pro Woche weniger Auto oder Motorrad, senkst Du deine Emissionen. Statt für deine Hobbies, zum Shoppen oder für Wochenendtrips weit zu reisen, nutze die Angebote in der nahen Umgebung.

*In unserem Projekt quantifizierten wir verschiedene Distanzen. Dies resultiert in größeren oder kleineren CO₂-Einsparungen.



LISTE KLIMA- FREUNDLICHER HANDLUNGSOPTIONEN - WIE WIR 1,5° LEBENSSTILE FÜHREN KÖNNEN



adelphi 

 WWU
MÜNSTER

 Hot or Cool



SONSTIGES



Investiere nur in ökologische und ethische Finanzprodukte

Indem Du in grüne (klimafreundliche, ökologisch-ethische) Finanzprodukte investierst, trägst Du zur Verringerung der Emissionen bei, da die Investitionen nicht in umweltschädliche Projekte fließen.

Reduziere Deine Arbeitszeit & gib weniger Geld für Dinge aus

Wenn Du deine Arbeitszeit & somit dein Einkommen reduzierst, konsumierst Du weniger neue Produkte (z.B. Elektronik/Textilien) und hast dadurch einen kleineren CO₂-Fußabdruck.

Gib Dein Geld eher für Erlebnisse als für Waren aus

Indem Du weniger Geld für Waren (z.B. Textilien, Elektronik) und dafür für nicht-materielle Erlebnisse aus gibst (z.B. Bildung & Naturerfahrung), verringerst Du deinen Fußabdruck.

Spende Geld für Umweltbelange und -organisationen

Wenn Du einen Teil deines Einkommens für Umweltbelange und -organisationen spendest, gibst Du weniger für Waren aus. Dadurch wird dein CO₂-Fußabdruck verringert.



In diesem Dokument ist die Liste der Optionen zum nachhaltigen Leben zusammengestellt, die wir derzeit analysieren und mit denen wir arbeiten. Bitte beachten Sie, dass die Liste im Laufe des Projekts noch geändert werden kann. Die aktuelle Liste enthält Optionen mit jeweils unterschiedlichem CO₂e-Reduktionspotential für Haushalte. Das jeweilige Reduktionspotential wird in den kommenden Monaten veröffentlicht. Bleiben Sie auf dem Laufenden!

Die Verantwortung für die Inhalte dieses Dokuments liegen ausschließlich bei dem Konsortium des EU 1.5° Lebensstile Projekts. Die Inhalte spiegeln nicht notwendigerweise die Ansichten der Europäischen Union wider. Weder die Europäische Exekutivagentur für Klima, Infrastruktur und Umwelt (CINEA) noch die Europäische Kommission sind für jedwede Verwendung von enthaltenen Informationen verantwortlich.



Dieses Projekt wird durch das Forschungs- und Innovationsprogramm Horizon 2020 der Europäischen Union gefördert (Fördernummer 101003880).