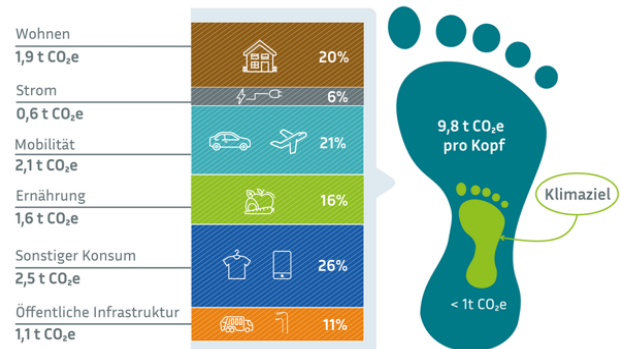


# Informationen zu unserem CO<sub>2</sub>-Fußabdruck

## Was ist der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck?

Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ist ein bekanntes Maß, um zu verstehen, wie stark unser persönliches Verhalten – etwa durch Ernährung, Mobilität oder Wohnen – das Klima belastet. Er hilft uns, Bewusstsein für die eigenen Emissionen zu entwickeln: Wie viel Kohlendioxid entsteht durch Autofahrten, durch meine Ernährung oder den Stromverbrauch zu Hause? Der Fußabdruck zeigt uns, wo wir stehen – und an welchen Stellen wir durch Veränderungen im Alltag unseren Treibhausgas-Ausstoß vermindern können. Er ist ein wichtiger erster Schritt, um das eigene Handeln zu reflektieren und Verantwortung für die Umwelt zu übernehmen. **Das Klimaziel für 2045 ist weniger als 1 t CO<sub>2</sub>e pro Jahr.**

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



Quelle: Umweltbundesamt CO<sub>2</sub>-Rechner (Stand 2026)  
© Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum

## Fußabdruck und Handabdruck: Unser Handeln bewirkt mehr als unser Konsum



**Doch während der Fußabdruck unseren individuellen Verbrauch misst, steht der Handabdruck für etwas weit Mächtigeres:** Die Wirkung, die wir durch unser aktives Handeln in der Gesellschaft erzielen können. Der Handabdruck beschreibt, wie wir durch unser Engagement – sei es in Politik, Wirtschaft oder Gemeinschaft – Systeme verändern und so den Klimaschutz voranbringen. Das kann bedeuten:

- **Politisch aktiv zu werden:** Die Klimakrise betrifft alle Menschen und alle Parteien müssen politische Lösungen finden. Sprechen Sie die Vertreter der politischen Partei, der Sie nahestehen, auf die Klimakrise an und fragen Sie, welche Lösungen unterstützt werden.
- **In der Nachbarschaft und am Arbeitsplatz:** Projekte für CO<sub>2</sub>-Sparen, erneuerbare Energien, Grünflächen oder nachhaltige Mobilität anstoßen.
- **Unternehmen und Institutionen** dazu zu bewegen, klimafreundlicher zu handeln – etwa durch Petitionen, Konsumverzicht oder Investitionen in nachhaltige Technologien.

Der Fußabdruck zeigt uns, was wir vermeiden sollten – der Handabdruck aber, **was wir bewegen können.** Während wir durch den Fußabdruck unseren persönlichen CO<sub>2</sub>-Ausstoß reduzieren, ermöglicht uns der Handabdruck, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zu sein und strukturelle Veränderungen anzustoßen. Ein Beispiel: Wenn eine Person ihren Fleischkonsum halbiert, spart sie CO<sub>2</sub> ein. Wenn dieselbe Person aber eine Kampagne startet, die in ihrer Gemeinde zu mehr vegetarischen Angeboten in Kantinen führt, wirkt sie auf Hunderte oder Tausende ein – und reduziert so den CO<sub>2</sub>-Ausstoß im großen Maßstab.

## Fazit

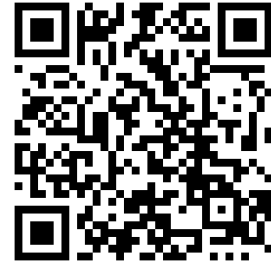
- Der Fußabdruck ist wichtig, um das eigene Verhalten zu verstehen und zu verbessern. Doch der Handabdruck hat das Potenzial, systemische Veränderungen herbeizuführen – und damit eine noch größere Wirkung zu entfalten.
- **Klimaschutz gelingt am besten, wenn wir beides kombinieren: Unseren Konsum hinterfragen und aktiv eine nachhaltige Zukunft mitgestalten.**

 <p>Dialog   Gesundheit • Klima e.V. www.dialog-gesundheit-klima.de</p>	<p>Der Verein Dialog-Gesundheit-Klima e.V. kümmert sich um die Verminderung der Klimakrise und ihre Auswirkungen auf Menschen und Natur, insbesondere um die schwerwiegenden Folgen für unsere Gesundheit. Durch den Dialog mit Menschen aus allen Bereichen der Gesellschaft und außerhalb der politischen Parteien trägt Verein zur Sicherung unserer Zukunft und Gesundheit bei.</p>	<p><b>QR Code mit Link zur Webseite</b></p>  <p>www.dialog-gesundheit-klima.de</p>
--	---	---



# Schätzen Sie Ihren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck

Dieser Fragebogen erlaubt Ihnen eine rasche Abschätzung von Ihnen verursachten Treibhausgasemissionen auf der Grundlage des CO<sub>2</sub>-Schnelltestes des Umweltbundesamtes. Dies ist nur eine grobe Annäherung sein. Wenn Sie eine genauere Schätzung wünschen oder Faktoren wie z.B. eine Solar-Anlage oder ein Elektroauto einbeziehen möchten, empfehlen wir Ihnen die Webseite des Umweltbundesamtes: <https://uba.co2-rechner.de> (siehe QR-Code). Alle Angaben sind CO<sub>2</sub> und Äquivalente (CO<sub>2</sub>e), in Tonnen (t) pro Jahr pro Person.



## Wohnen und Heizen

Anzahl Personen im Haushalt (Wohnfläche)	Erdgas Standard-Strom	Erdgas Öko-Strom	Wärmepumpe Standard-Strom	Wärmepumpe Öko-Strom	Ihr Wert
1 (80 m <sup>2</sup> )	4,0 t CO <sub>2</sub> e	3,3 t CO <sub>2</sub> e	3,1 t CO <sub>2</sub> e	2,4 t CO <sub>2</sub> e	
2 (100 m <sup>2</sup> )	2,6 t CO <sub>2</sub> e	2,1 t CO <sub>2</sub> e	2,0 t CO <sub>2</sub> e	1,5 t CO <sub>2</sub> e	
3 (120 m <sup>2</sup> )	2,1 t CO <sub>2</sub> e	1,7 t CO <sub>2</sub> e	1,7 t CO <sub>2</sub> e	1,2 t CO <sub>2</sub> e	
4 (140 m <sup>2</sup> )	1,9 t CO <sub>2</sub> e	1,5 t CO <sub>2</sub> e	1,5 t CO <sub>2</sub> e	1,1 t CO <sub>2</sub> e	

Angegeben ist der Verbrauch pro Person in einer Wohnung der angegebenen Größe. Falls weniger Personen in einer Wohnung wohnen, bitte rechnerisch korrigieren oder nächstliegende Zahl wählen. Genauere Berechnungen über [uba.co2-rechner.de](https://uba.co2-rechner.de).

## Mobilität

	Nein	Ja	Ihr Wert
<b>Auto (Benzin/Diesel)</b>	0,0 t CO <sub>2</sub> e	1,5 t CO <sub>2</sub> e	
<b>ÖPNV-Nutzung</b>	0,0 t CO <sub>2</sub> e	0,1 t CO <sub>2</sub> e	
<b>Flugreisen</b>	Summe Flugstunden: × 0,2 t CO <sub>2</sub> e pro Flugstunde		
<b>Summe</b>			

## Ernährung

Ernährungsweise	Mischkost	Vegetarisch	Vegan	Ihr Wert
Emissionen	1,6 t CO <sub>2</sub> e	1,0 t CO <sub>2</sub> e	0,7 t CO <sub>2</sub> e	

## Konsum

Haushaltseinkommen (netto)	Emissionen durch Konsum	Ihr Wert
Bis zu € 2.600 pro Monat	1,2 t CO <sub>2</sub> e	
Über € 2.600 pro Monat	2,0 t CO <sub>2</sub> e	

## Zusammenfassung

Lebensbereich	Deutscher Durchschnitt	Ihr CO <sub>2</sub> -Fußabdruck
Wohnen	2,5 t CO <sub>2</sub> e	
Mobilität	2,1 t CO <sub>2</sub> e	
Ernährung	1,6 t CO <sub>2</sub> e	
Konsum	2,5 t CO <sub>2</sub> e	
Öffentliche Emissionen (Sockelbetrag)	1,1 t CO <sub>2</sub> e	1,1 t CO <sub>2</sub> e
<b>CO<sub>2</sub>-Fußabdruck (pro Jahr)</b>	<b>9,8 t CO<sub>2</sub>e</b>	