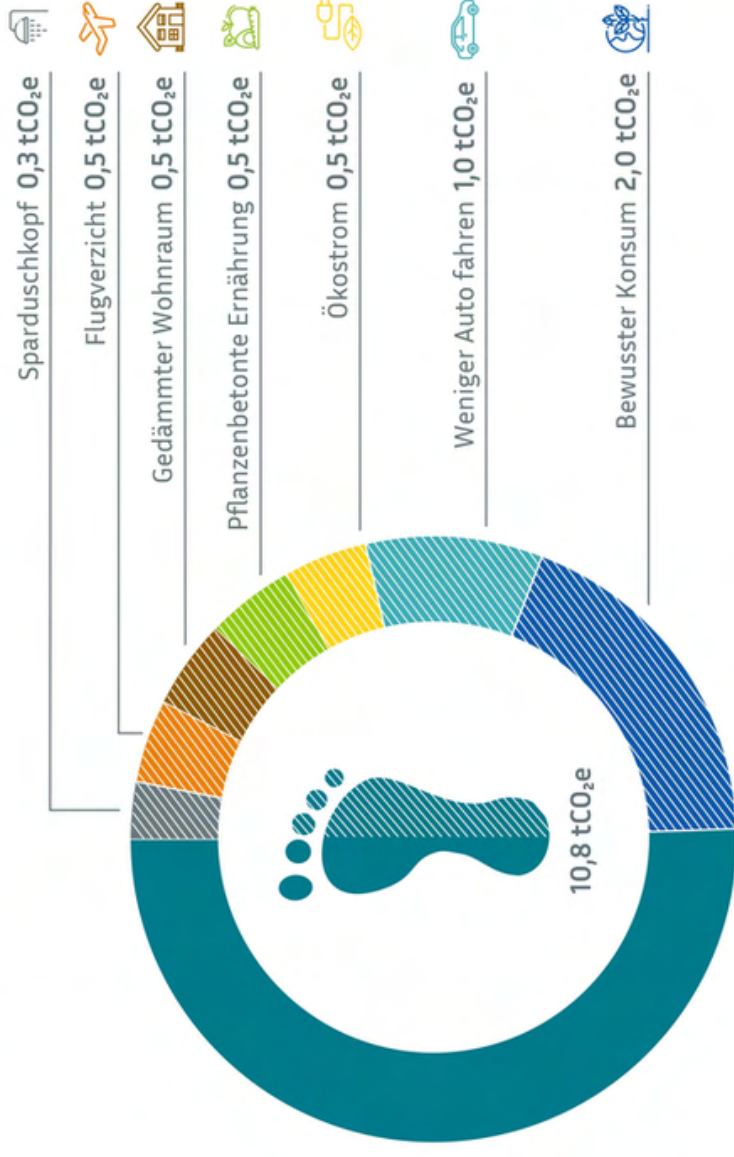


Big Points für klimafreundlicheren Konsum

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 2022)
© Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum

Infokarten Klimawandel & Klimaschutz

Big Points für klimafreundlicheren Konsum

WAS IST DER ÖKOLOGISCHE FUSSABDRUCK?

Der ökologische Fußabdruck soll die Belastung der Umwelt durch den Menschen sichtbar machen. Er steht für die negativen sozialen und ökologischen Auswirkungen des eigenen Handelns und für die Spuren, die man auf der Welt hinterlässt. Es wird gemessen, wie viel Fläche eine einzelne Person, ein Haushalt, ein Unternehmen oder gar eine ganze Stadt, Region oder Nation für ihren Ressourcenverbrauch benötigt. Der ökologische Fußabdruck berechnet sich aus Werten zu:



ERNÄHRUNG



WOHNEN



MOBILITÄT



KONSUM

Beispielsweise berechnet der CO₂-Fußabdruck die Menge an Treibhausgasen, für die man selbst verantwortlich ist. Aber auch die beanspruchte Bodenfläche für Ernährung oder Mobilität oder die verbrauchte Wassermenge lassen sich erheben und vergleichbar machen. Der Fußabdruck steht also in der Regel für negative Handlungsauswirkungen, die wir durch verändertes Verhalten und nachhaltigere Kaufentscheidungen verringern können.

EARTH OVERSHOOT DAY

Der Erdüberlastungs-Tag markiert den Tag, an dem die Menschheit alle natürlichen Ressourcen, die die Erde innerhalb eines Jahres zur Verfügung stellen kann, aufgebraucht hat. 2025 fiel er weltweit auf den 24. Juli 2025. Der deutsche Erdüberlastungstag war bereits am 3. Mai 2025. Die Übernutzung ist hierzulande so groß, dass wir drei Erden bräuchten, wenn für alle Menschen auf der Welt ein solcher Bedarf an Ressourcen und Emissionsausstoß ermöglicht werden sollte.



www.youtube.com



www.utopia.de

Um eine klimaverträgliche Gesellschaft zu ermöglichen, können Schritte zum Verkleinern des eigenen Fußabdrucks eine große Wirkung entfalten, insbesondere wenn viele Menschen sie umsetzen. Hierfür wurden sogenannte „Big Points“ entwickelt, die auf der nächsten Seite genauer dargestellt werden.

Big Points für klimafreundlicheren Konsum

WAS SIND BIG POINTS?

Big Points sind Maßnahmen, die einen besonders großen Einfluss auf den ökologischen Fußabdruck einer Person haben. Ein Big Point kann Einsparungen von etwa einer halben Tonne CO₂ oder mehr pro Jahr ermöglichen.

Jeder ökologische Fußabdruck setzt sich anders zusammen. Die eine ist Vielfliegerin, aber ernährt sich vegan. Der andere fährt mit dem Fahrrad zur Arbeit, aber wohnt dafür in einem unsanierten Gebäude, in dem er viel heizen muss.



www.umwelt.bundesamt.de

Wer umweltfreundlich konsumieren will, muss viele Entscheidungen treffen. Für Verbraucher*innen ist es dabei nicht immer leicht, den Überblick zu behalten und die Maßnahmen umzusetzen, die wirklich effektiv sind.

Bei einem durchschnittlichen Konsumverhalten kann eine Person in Deutschland mit diesen sieben Big Points ihren Fußabdruck um die Hälfte reduzieren:

1



SPARDUSCHKOPF

2



FLUGVERZICHT

3



**GEDÄMMTER
WOHNRAUM**

4



**WENIGER AUTO
FAHREN**

5



**PFLANZENBASIERTE
ERNÄHRUNG**

6



ÖKOSTROM

7



BEWUSSTER KONSUM

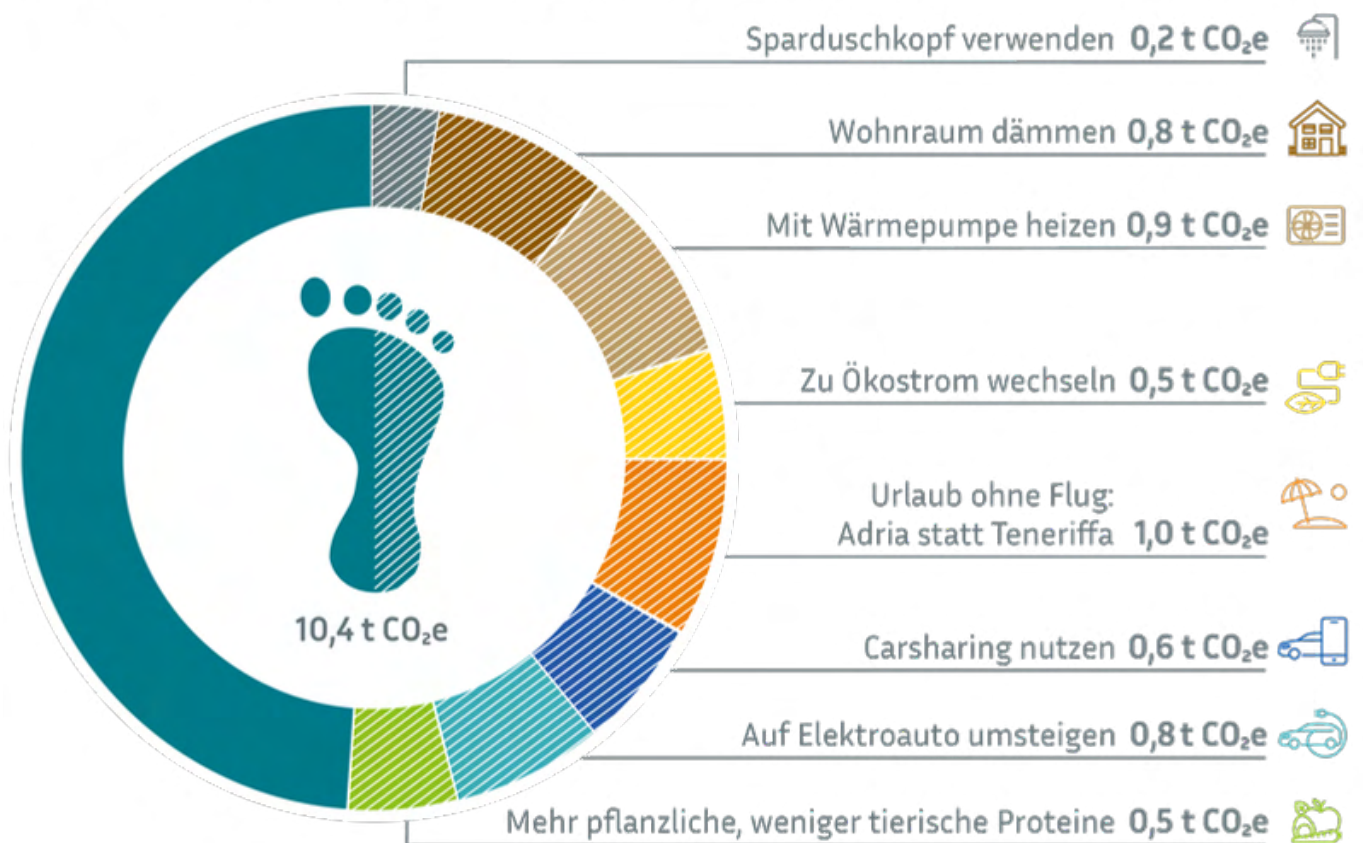


**GIBT ES EINEN BIG POINT, DEN DU LEICHTER
ODER SCHWERER UMSETZBAR FINDEST?**

Big Points für klimafreundlicheren Konsum

KLIMAFREUNDLICHE KONSUM-ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

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



www.umweltbundesamt.de

Big Points für klimafreundlicheren Konsum

HINWEIS ZUM ÖKOLOGISCHEN FUSSABDRUCK



Das Konzept des CO₂-Fußabdrucks wurde vom Ölkonzern BP, früher British Petroleum, groß gemacht. Der CO₂-Rechner wurde 2004 von dem Unternehmen vorgestellt. Seither können Einzelpersonen berechnen, für wie viel CO₂-Emissionen sie verantwortlich sind. Damit lenkte BP erfolgreich die Aufmerksamkeit vom massiven CO₂-Fußabdruck der Ölkonzerne auf Individuen um.

Auch wenn wir als Einzelne Verantwortung über unser Verhalten übernehmen können, entstehen die **meisten Treibhausgasemissionen** dennoch im Energie- und Industriesektor. Im Jahr 2020 belegten in Deutschland die ersten drei Plätze die Bereiche **Energiewirtschaft, Industrie und Verkehr**.



www.ardalpha.de

RAHMENBEDINGUNGEN HINTERFRAGEN

Es ist auch wichtig zu erwähnen, dass der Fußabdruck nur wenig auf die politische Ebene eingeht. Durch seinen Fokus auf individuelle Entscheidungen verlagert er die Verantwortung auf Einzelne, ohne dabei gesellschaftliche Rahmenbedingungen zu berücksichtigen. Es stellt sich schnell heraus: Der Fußabdruck allein greift als Zugang zu nachhaltigem Handeln zu kurz.

Dazu kommt, dass zunehmendes Wissen über die Klima- und Biodiversitätskrise oder globale Ungleichheiten häufig nicht zu nachhaltigerem Verhalten führt.

EIN GRUND DAFÜR IST:

die Annahme, alleine und durch individuelle Verhaltensänderungen ohnehin kaum etwas ausrichten zu können.

EIN ANDERER GRUND IST:

dass sozial und ökologisch verantwortliches Verhalten in unserer Gesellschaft fast immer die aufwändigere, teurere oder weniger naheliegende Option ist.



Big Points für klimafreundlicheren Konsum

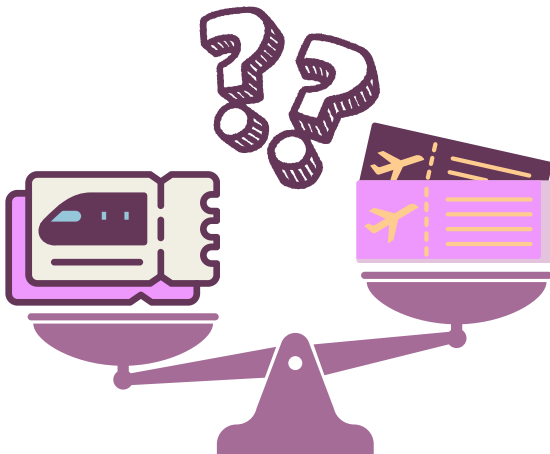
KLIMAFREUNDLICHE KONSUM-ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Strukturelle Rahmenbedingungen erschweren es, sich nachhaltig zu verhalten.

Daher sollten wir nicht nur auf die eigene CO₂-Bilanz schauen, sondern auch die Rahmenbedingungen hinterfragen: „Warum ist das Flugticket so viel günstiger als das Zugticket?“ oder „Warum geht es nicht anders, als Auto zu fahren?“ Darüber können wir mit anderen ins Gespräch kommen und so ein Bewusstsein für das Problem auf systemischer Ebene schaffen.



Immer mehr Menschen finden, dass wir gesellschaftliche Rahmenbedingungen verändern müssen, um die Grenzen unseres Planeten nicht weiter zu überschreiten und Menschenrechte zu schützen. Das Konsumverhalten und die Lebensstile ganzer Gesellschaften werden sich nicht in der notwendigen Geschwindigkeit von alleine verändern. Stattdessen müssen wir Strukturen so verändern, dass nachhaltiges Verhalten leichter, naheliegender und preiswerter wird.



Tatsächlich sind eine „individuelle“ und „systemische“ Ebene gar nicht so klar voneinander trennbar. Das heißt konkret: Wenn ich auf individueller Ebene eine Entscheidung treffe, kann das einen Einfluss auf die systemische Ebene haben und umgekehrt.



www.germanwatch.org



www.quarks.de

Big Points für klimafreundlicheren Konsum

KLIMAFREUNDLICHE KONSUM-ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

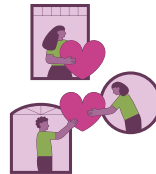
„Was kann ich als Einzelne*r schon tun?“

Es gibt auch niedrighschwellige Handlungsebenen, auf denen strukturelle Veränderungen effektiv umgesetzt werden können und die ebenfalls bleibende Wirkung entfalten.

Jede*r von uns ist in gesellschaftlichen Strukturen eingebettet. Sei es als ...



Berufsschüler*in oder Auszubildende einer Bildungseinrichtung



Nachbar*in in einem Wohnviertel



Kolleg*in und Arbeitnehmer*in an einem Arbeitsplatz



oder als Bürger*in in einer Gemeinde

Um politische Strukturen zu verändern, gibt es viele Handlungsoptionen sowohl für Gruppen als auch Einzelpersonen. So kann jede*r Einzelne die Arbeit von Nichtregierungsorganisationen (kurz NGOs), Bürger*innenbewegungen, Initiativen und Aktionsgruppen unterstützen:

ZUM BEISPIEL:

- Mitgliedschaft
- ehrenamtliche Mitarbeit
- finanzielle Unterstützung
- Teilnahme an Petitionen



www.bund-naturschutz.de



www.umweltinstitut.org



www.partscout.org



www.participedia.net

Darüber hinaus können wir auf diese Wege konkret mitwirken:

- Beteiligung an Wahlen
- Verpflichtende Bürger*innenbeteiligung bei Bebauungsplänen
- Bürger*innensprechstunden vom Kommunalparlament
- Bürger*innenräte
- Online Beteiligung oder Befragung der Ministerien
- Bürger*innenentscheide

Big Points für klimafreundlicheren Konsum

WAS IST DER HANDABDRUCK?



Je größer die lokalen und globalen Herausforderungen, wie die Klimakrise, erscheinen, desto mehr suchen wir nach Möglichkeiten, um unseren Beitrag zu einer sozial gerechten und ökologisch nachhaltigen Gesellschaft zu leisten - ohne, dass er wie ein Tropfen auf den heißen Stein wirkt.

Der Handabdruck symbolisiert nachhaltiges Handeln und Engagement. Im Gegensatz zum Fußabdruck, der kleiner werden soll, soll dieser größer werden.



Der Ansatz des Handabdrucks betrachtet Menschen nicht nur als Verbraucher*innen oder Konsument*innen, sondern als aktive Gestalter*innen ihrer Gesellschaft. Er ermutigt dazu, auf allen Ebenen, insbesondere auf lokaler und regionaler Ebene, die entscheidenden Hebel und Stellschrauben für Nachhaltigkeit zu erkennen und sie in Richtung Zukunftsfähigkeit neu auszurichten.

Der Handabdrucktest hilft dir zu entdecken, wie auch du einen Handabdruck hinterlassen kannst. Am Ende erhältst du eine auf dich abgestimmte Handabdruck-Idee.

PROBIER ES HIER AUS!



www.handabdruck.eu



Big Points für klimafreundlicheren Konsum

VORLAGE FÜR KLEINGRUPPENARBEIT



Was ist der ökologische Fußabdruck?



Was sind die 7 Big Points für klimafreundlicheren Konsum? Was bewirken sie?



Was können wir als Einzelne tun?

- ...
-
-
-



Was sollte beim ökologischen Fußabdruck kritisch betrachtet werden?

- ...
-
-
-



Was ist der Handabdruck? Wie könnte dein / euer Handabdruck aussehen?

Hinweis: Alle verwendeten Abbildungen und Illustrationen in dieser Infokarte, die nicht anders gekennzeichnet sind, stammen von Canva.