

# NACHHALTIGER KONSUM

## TIPPS UND TRICKS FÜR DEN ALLTAG



### ERDÜBERLASTUNGSTAG (EARTH-OVER-SHOOT-DAY)

Die Menschheit verbraucht weltweit so viele natürliche Ressourcen, dass über 1,7 Erden benötigt werden, um den Bedarf zu decken. Da wir aber keine 1,7 Erden haben, bedeutet dies, dass die Menschheit mehr verbraucht, als nachwächst. Zerstörte Ökosysteme, Biodiversitätsverlust und soziale Ungerechtigkeiten sind die Folgen dieser Übernutzung.

Der Erdüberlastungstag (engl. Earth Overshoot Day) kennzeichnet das Datum, an welchem die Menschheit alle natürlichen Ressourcen, welche die Erde innerhalb eines Jahres regenerieren und nachhaltig reproduzieren kann, aufgebraucht hat. Die Weltbevölkerung wächst, der Ressourcenverbrauch steigt.

Es ist also dringend erforderlich, unser aller Konsumverhalten zu verändern. Im Jahr 2024 fiel der Earth Overshoot Day auf den 1. August, der deutsche Erdüberlastungstag war bereits am 2. Mai zu verzeichnen.

Jahr	Datum Earth Overshoot Day
2022	28. Juli
2000	25. September
1971	25. Dezember

(Earth Overshoot Day, 2022)

### CO<sub>2</sub>-FUßABDRUCK

- Wie oft verreisen wir und mit welchem Transportmittel?
- Welche Lebensmittel konsumieren wir?
- Welche Kleidung tragen wir?
- Wie oft kaufen wir neue Schuhe?

All das entscheidet, wie viel CO<sub>2</sub> wir verbrauchen, also wie hoch unser CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ist. Im Durchschnitt verbraucht eine Person in Deutschland knapp 11 t CO<sub>2</sub> im Jahr. Der Fußabdruck errechnet sich unter anderem durch die Wohnungsgröße, die Art der Wärme- und Stromerzeugung, die Ernährungsweise und Art des Transports.

Ihre detailliertere individuelle CO<sub>2</sub>-Bilanz können Sie mit dem CO<sub>2</sub>-Rechner des Umweltbundesamts berechnen.

[https://uba.co2-rechner.de/de\\_DE/](https://uba.co2-rechner.de/de_DE/)

### CHECKLISTE FÜR IHREN NÄCHSTEN EINKAUF

#### Für den Wocheneinkauf

- Eigene Tasche mitbringen
- Regional
- Saisonal
- Ökologisch angebaut (z. B. Biosiegel)
- Soziale Standards eingehalten (z. B. TransFair-Siegel)
- Artgerechte Tierhaltung (Haltungsklasse 4)

#### Darüber hinaus

- Produkt sparsam verpackt?
- Ist der Kauf notwendig?
- Kann das Produkt geliehen werden?
- Kann mein altes Produkt repariert werden?
- Kann ich das Produkt gebraucht kaufen?



### STATT PLASTIK LIEBER MEHRWEG

Seit dem 01.01.2022 sind Einweg-Plastiktüten mit einer Stärke von unter 50 Mikrometern verboten. Plastiktüten werden meist nicht länger als 20 Minuten genutzt und anschließend entsorgt und nicht mehr wiederverwendet. Die Folgen sind Ressourcenverschwendung und Umweltverschmutzung, da Plastiktüten sehr lang brauchen, um sich zu zersetzen und dabei Schäden für Organismen anrichten können (BMUV, 2023).

Besonders dünne Plastiktüten für Obst und Gemüse sind weiterhin erlaubt. Doch auch hier gibt es bereits eine Vielzahl von Alternativen, die die Umwelt nicht in dem Maße belasten, wie es bei Plastiktüten der Fall ist.

**Verbraucher\*innen sind dazu angehalten, Alternativen zu nutzen, wie z. B. Mehrwegtaschen.**

Viele Geschäfte bieten bereits Mehrwegnetze an. Auch sind in immer mehr Supermärkten Unverpackt-Ecken zu finden. Unverpackt-Läden bieten ebenfalls die Möglichkeit, Nüsse, Nudeln, Reis, Schokolade etc. ganz ohne Verpackungsmüll zu erwerben.

Dennoch haben wir derzeit ein Müllproblem: ca. 76 kg Plastikmüll im Jahr produziert jede\*r Deutsche. Nur wenig mehr als die Hälfte wird bisher recycelt. Dazu kommt, dass Müll oft ins Ausland transportiert wird. Auch international ist Müll zu einem Problem geworden. Nahezu überall auf der Welt finden sich Plastikpartikel aus Europa wieder. Gerade die Ozeane sind davon betroffen. Hier schwimmen schätzungsweise über 150 Millionen Tonnen Plastikmüll umher. Der wohl größte bekannte Müllstrudel „The Great Pacific Garbage Patch“ befindet sich im Nord-Pazifik.

Hauptsächlich Flüsse spülen Plastikmüll ins Meer, der dort die lebenden Organismen gefährdet. Tiere wie Schildkröten schlucken Plastiktüten, Delfine und Robben verheddern sich in weggeworfenen Fischernetzen. Plastik zersetzt sich zu Mikroplastik und lässt sich sogar in Fischen nachweisen, die wir dann verspeisen (Greenpeace, 2022).



**Mit vielen kleinen Schritten können wir so ein nachhaltiges Ergebnis erzielen.**

## WELCHEN BEITRAG KÖNNEN WIR LEISTEN?

Etwa 15 % der Pro-Kopf-Emissionen basieren auf unserer Ernährung. Unser Gesamtkonsum hat einen Anteil von 40 % an den Pro-Kopf-Emissionen. Diese lassen sich erheblich minimieren.

Hierbei geht es weniger um Verzicht, sondern um ein Umstellen auf eine ressourcenschonende Lebensweise. Nachhaltig zu konsumieren bedeutet, die Bedürfnisse und Lebensgrundlage künftiger Generationen nicht zu gefährden. Generell kann sich bei Käufen die Frage gestellt werden, ob die Neuanschaffung zwingend notwendig ist. Auch gibt es mancherorts Reparatur-Cafés, in denen Fahrräder, Elektrogeräte und andere Dinge repariert werden. Tauschbörsen oder Secondhand-Geschäfte tragen ebenfalls zur Ressourcenschonung bei.

Auch beim Einkauf im Supermarkt haben wir als Verbraucher\*in viele Möglichkeiten. Obst- und Gemüse sollte möglichst lose gekauft werden, um Verpackung zu vermeiden. Statt der Papiertüte oder des Plastik-Obst- und Gemüsebeutels können wir unsere eigenen Tragetaschen und Mehrwegnetze mitbringen. Auch werden für Joghurt, Quark, Honig und andere Lebensmittel (Mehrweg-)Pfandgläser angeboten. Bei vielen Papierprodukten (WC-Papier, Taschentücher etc.) stehen ebenfalls Recyclingalternativen zur Verfügung.

In der Gastronomie gilt seit dem 01.01.2023, dass neben Einweg- auch Mehrwegbehälter für die Mitnahme von Speisen angeboten werden müssen. Ausnahmen gelten für Imbissbuden mit max. 5 Beschäftigten und max. 80 m² Verkaufsfläche.

Vielerorts haben sich Menschen für Müllsammelaktionen zusammengeschlossen, fordern mehr Mülleimer, mehr Reinigung und die Bekämpfung illegaler Müllhalden auf kommunaler Ebene.

## Weiterführende Links

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (2022): Nachhaltiger Konsum.

Online: [www.bmu.de](http://www.bmu.de)

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (2023): Plastiktütenverbot.

Online: [www.bmu.de](http://www.bmu.de)

CO2 online (2019): Nachhaltiger Konsum.

Online: [www.co2online.de](http://www.co2online.de)

Greenpeace (2022): Immer mehr Plastik im Meer.

Online: [www.greenpeace.de](http://www.greenpeace.de)

Earth Overshoot Day (2024): Country Overshoot Days 2024.

Online: [www.overshootday.org](http://www.overshootday.org)

Umweltbundesamt (2022): CO<sub>2</sub>-Rechner des Umweltbundesamts.

Online: [uba.co2-rechner.de](http://uba.co2-rechner.de)