

# Handout Footprint-Challenges

Du hast dich im Rahmen der #climatechallenge dazu entschieden, innerhalb der nächsten vier Wochen in einem bestimmten Bereich deines Lebens Treibhausgase einzusparen. Das bedeutet, dass du klimabelastende Gewohnheiten überwindest, um deinen Alltag (noch) klimaschützender zu gestalten. Die folgenden Erläuterungen zu den möglichen Footprint-Challenges unterstützen dich zu verstehen, wie genau diese Veränderungen aussehen können und welche klimarelevante Wirkung du damit erreichst. Die Beschreibungen umfassen den Ablauf deiner Challenge, Hintergrundinfos und Tipps für einen leichteren Einstieg.



## Übersicht der Footprint-Challenges der #climatechallenge

In dieser Tabelle sind die Footprint-Challenges und ihr jeweiliger CO<sub>2</sub>-Einsparwert dargestellt. Wie du diese CO<sub>2</sub>-Einsparung erreichen kannst, ist auf den nachfolgenden Seiten zu den jeweiligen Footprint-Challenges beschrieben.

	<b>Name der Footprint-Challenge / des Boosters</b>	<b>Einsparwert</b>
1.	Einmal vegetarisch, bitte!	18 kg CO <sub>2</sub> äq
2.	Vegan ist mein Plan.	47 kg CO <sub>2</sub> äq
3.	Regional & Saisonal sind genial!	4 kg CO <sub>2</sub> äq
4.	Nix für die Tonne.	6 kg CO <sub>2</sub> äq
5.	Ich nehme die Bahn.	88 kg CO <sub>2</sub> äq
5.1	Booster: Klimafreundliche Reise	230 kg CO <sub>2</sub> äq
6.	Ich gehe zu Fuß.	93 kg CO <sub>2</sub> äq
7.	Weniger ist mehr!	114 kg CO <sub>2</sub> äq
8.	Pulli statt heizen.	33 kg CO <sub>2</sub> äq
8.1	Booster: Wechsel zu Ökostromanbieter	76 kg CO <sub>2</sub> äq
8.2	Booster: Wechsel zu Biogasanbieter	48 kg CO <sub>2</sub> äq
9.	Gegen den Strom, das kann ich schon!	19 kg CO <sub>2</sub> äq





# 1. Einmal vegetarisch, bitte!

In deinem Leben ist bisher alles Mögliche, darunter auch Fleisch, Wurst oder Fisch auf deinen Teller gekommen? Dann kann „Einmal vegetarisch, bitte!“ eine tolle Challenge für dich sein! Du ernährst dich einen Monat lang vegetarisch. Konkret bedeutet das, keine Produkte toter Tiere zu konsumieren.

## Der Hintergrund

Sich vegetarisch zu ernähren bedeutet, weder Fleisch und Wurst noch Fisch zu essen. Stattdessen Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide in aller Vielfalt sowie Milchprodukte und Eier.

Vor allem die Tierhaltung ist im Zusammenhang von Klimaschutz und Vegetarismus relevant.<sup>1</sup> Diese verursacht fast die Hälfte der Treibhausgas-Emissionen aus der Landwirtschaft. Methan entsteht unter anderem bei der Verdauung von Wiederkäuern wie Rindern oder Schafen. Die Lagerung und Ausbringung von Mist und Gülle setzt wiederum Methan und Lachgas frei. Außerdem braucht der Futtermittelanbau sehr viel Fläche. Der Anbau von Kraftfutter wie Soja findet häufig auf gerodeten Regenwaldflächen in Südamerika statt, was bedeutet, dass wertvolle Wälder als CO<sub>2</sub>-Speicher verloren gehen und auch die Böden dieser Flächen weniger CO<sub>2</sub> speichern können.<sup>2</sup> Auch die Überfischung unserer Meere führt zum Artensterben von Pflanzen und Tieren, dem Zerstören ganzer Ökosysteme und weiteren Folgen, welche den Klimawandel begünstigen.<sup>3</sup>

Um die CO<sub>2</sub>-Einsparung an einem Beispiel zu verdeutlichen: Die Produktion von einem Kilo Rindfleisch verursacht zwischen 7 und 28 Kilo Treibhausgas, während Obst oder Gemüse bei weniger als einem Kilo liegen.<sup>4</sup>

**Achtung:** Gleichst du Fleisch, Wurst und Fisch mit einem höheren Konsum an Milchprodukten und Eiern aus, wirst du nur wenig oder kein CO<sub>2</sub> einsparen Denn diese Produkte setzen ebenfalls Tierhaltung voraus und haben einen großen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck.

Aktuell ernähren sich bereits über 8 Millionen Menschen in Deutschland vegetarisch.<sup>5</sup> Eine vegetarische Ernährungsweise kann dir neue Sichtweisen eröffnen und du kannst



Je mehr du deinen Fleischkonsum reduzierst, desto mehr CO<sub>2äq</sub> kannst du einsparen. Im Optimalfall kannst du innerhalb der Challenge von 30 Tagen ca. **18 kg CO<sub>2äq</sub>** einsparen.

viel dabei lernen: Entdecke neue Gemüsesorten, Hülsenfrüchte oder probiere dich durch das Angebot von Ersatzprodukten. Beispielsweise gibt es Tofu in etlichen Varianten oder auch eine große vegetarische Wurstausswahl – das Angebot ist mittlerweile groß. Auch hier lohnt es sich, einen Blick auf die Zutatenliste zu werfen, denn die Produkte bestehen häufig zum Großteil aus tierischem Eiweiß.

Lass der Kreativität in der Küche freien Lauf! Inspirationen gibt es in zahlreichen vegetarischen Kochbüchern und Kochblogs. Willkommen in der wunderbaren Welt der Kichererbsen!

## Tipps

- Suche im Internet oder in Kochbüchern nach Inspirationen und Rezepten. Fange mit einfachen Rezepten an und freue dich am Kochen mit neuen Ideen und Zutaten! Hier ein paar Webseiten mit vegetarischen Rezepten:
  - [Meine Gemüseküche](#)
  - [KRAUTKOPF](#)
  - [Elisa kocht](#)
  - [Slowly Veggie](#)
- Schau beim Einkaufen genau hin. Verarbeitete Lebensmittel wie Gummibärchen, Wackelpudding und Geliemittel enthalten z.B. Gelatine (= tierisches Gewebe).
- Wenn du Essen gehen möchtest, schau dir vorher am besten die Speisekarte an. Oder suche auf [Love Veggie](#) ein vegetarisches Restaurant in deiner Nähe.

## Weitere Infos

- <sup>1</sup>[UBA Treibhausgas-Emissionen aus der Landwirtschaft](#)
- <sup>2</sup>[IFEU: Umweltbilanz von Milch und Milcherzeugnissen](#)
- <sup>3</sup>[MSC: Überfischung der Meere](#)
- <sup>4</sup>[UBA: Warum Fleisch zu billig ist](#)
- <sup>5</sup>[Anzahl der Vegetarier:innen in Deutschland](#)





## 2. Vegan ist mein Plan!

Bei einer veganen Ernährung vermeidest du alle tierischen Produkte wie Fleisch, Milcherzeugnisse, Eier und Honig. Stattdessen greifst du vermehrt zu pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide. Das bedeutet aber nicht, dass du stundenlang in der Küche stehst und komplizierte Rezepte studieren musst oder nichts Süßes mehr essen kannst. Mittlerweile gibt es in allen Bereichen vielseitige Alternativen. Snacks wie Chips oder einfache Gerichte wie Nudeln mit Tomatensoße waren ohnehin schon immer vegan. Es geht darum, deine bisherigen Essgewohnheiten zu hinterfragen und mit neuen Zutaten zu experimentieren. Starte deine vegane Footprint-Challenge!

### Der Hintergrund

Mit einer veganen Ernährung kannst du einen bedeutenden Beitrag zu Klimaschutz und Tierwohl leisten. Zum einen reduzierst du durch eine vegane Ernährung deinen ökologischen Fußabdruck erheblich.<sup>1</sup> Die tierbasierte Landwirtschaft ist für etwa 15 % der weltweiten Treibhausgas-Emissionen verantwortlich.<sup>2</sup> Durch den Verzicht auf Tierprodukte verringert sich dieser Anteil, da weniger Ressourcen wie Wasser, Land und Energie für die Herstellung pflanzlicher Nahrung benötigt werden. Zum anderen respektierst du durch eine vegane Ernährung das Tierwohl, denn die industrielle Massentierhaltung ist alles andere als wesensgerecht.<sup>3</sup>

Auf Fleisch- und Milchprodukte wird komplett verzichtet, stattdessen kannst du die Proteine durch Linsen, Kichererbsen & Co. mit einem geringeren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ersetzen. Mittlerweile gibt es auch eine große Auswahl an protein-liefernden Ersatzprodukten. Für den Pro-Kopf-Konsum von Milchprodukten in Deutschland wurden ca. 118 kg pro Kopf und Jahr angenommen.<sup>4</sup>



Der Fleischkonsum pro Kopf pro Jahr in Deutschland liegt bei ca. 60 kg CO<sub>2äq</sub> (ca. 1,15 kgCO<sub>2äq</sub> pro Woche). Für den Pro-Kopf-Konsum von Milchprodukten in Deutschland wurden ca. 118 kg pro Kopf und Jahr angenommen (Milchindustrieverband 2019)<sup>4</sup>. Je mehr du deinen Konsum tierischer Produkte reduzierst, desto mehr CO<sub>2äq</sub> kannst du einsparen. Im Optimalfall kannst du innerhalb der Challenge von 30 Tagen ca. **47 kg CO<sub>2äq</sub>** einsparen.

### Tipps

- Suche im Internet oder in Kochbüchern nach Inspirationen und Rezepten. Fange mit einfacheren Rezepten an. Oder koche bekannte Rezepte und ersetze die tierischen Produkte durch Alternativen. Ganz wichtig: Hab' Spaß am Kochen mit neuen Ideen und Zutaten! Food-Blogs zur Inspiration:
  - [Zucker & Jagdwurst](#)
  - [Bianca Zapatka](#)
  - [Slowly Veggie](#)
- Schau beim Einkaufen genau hin. Verarbeitete Lebensmittel enthalten z.B. manchmal Milchpulver, Honig oder Ei.
- Wenn Essen gehen möchtest, schaue dir vorher am besten die Speisekarte an. Manche Restaurants bieten keine veganen Gerichte an. Oder suche auf [Love Veggie](#) ein veganes Restaurant in deiner Nähe.

### Weitere Infos

- <sup>1</sup>[UBA Treibhausgas-Emissionen aus der Landwirtschaft](#)
- <sup>2</sup>[Treibhausgase aus der Massentierhaltung](#)
- <sup>3</sup>[IFEU: Umweltbilanz von Milch und Milcherzeugnissen](#)
- <sup>4</sup>[Milchindustrieverband 2019](#)
- [Anzahl der Veganer:innen in Deutschland](#)



**Du möchtest Dich im Januar vegan ernähren?**

**Dann nutze doch die Kampagne “Veganuary”  
auf <https://veganuary.com/de>**

**Hier ein paar Infos direkt aus der Website:**

Veganuary motiviert und unterstützt Millionen von Menschen auf der ganzen Welt dabei,  
die pflanzliche Ernährung zu entdecken –  
im Januar und darüber hinaus. Bist du auch dabei?

**WERDE TEIL DER VERÄNDERUNG**

Probier's vegan – mit Veganuary! Wir unterstützen dich mit unserem digitalen Promi-Kochbuch, Meal Plans,  
leckeren Rezepten und Tipps rund um die vegane Ernährung – natürlich völlig kostenlos.

Meal Plans

Veganuary Promi-Kochbuch

Leckere Rezepte

31 hilfreiche E-Mails

Jetzt mitmachen

Entdecke unsere Rezepte

## Weitere Informationen über Veganuary (Quelle: Website Veganuary):

### WAS WIR TUN

Veganuary ist mehr als nur ein Ernährungsprogramm

Veganuary ist eine gemeinnützige Organisation und Kampagne, die Menschen weltweit dazu ermutigt, sich im Januar und darüber hinaus vegan zu ernähren. Seit 2014 sind Millionen Menschen vegan mit uns ins neue Jahr gestartet. Und allein im Jahr 2024 kamen zum Veganuary mehr als 2.100 neue vegane Produkte und Menüoptionen auf den Markt.

Eine vegane Ernährung ist eine der effektivsten Maßnahmen, um die Umwelt zu schützen, Tierleid zu vermeiden, den Klimawandel aufzuhalten und die Gesundheit von Millionen Menschen zu verbessern. Deswegen unterstützt Veganuary Menschen und Unternehmen gleichermaßen beim Wechsel hin zu einer pflanzlichen Ernährung – im Januar und für den Rest des Jahres.

### Quellen:

Handout Footprint-Challenges von Germanwatch e.V. (Multipool [www.wechange.de](http://www.wechange.de) sowie Website der Organisation Veganuary ([www.veganuary.com/de](http://www.veganuary.com/de)))