

# Klimafreundlich leben

## 1.

Gemeinsam die Welt von morgen gestalten – der ökologische Fuß- und Handabdruck

## Warum das Thema wichtig ist

Unser Alltag hinterlässt Spuren in unserer Umwelt im positiven wie im negativen Sinne. Die Konzepte des ökologischen Fuß- und Handabdrucks zeigen zwei Seiten unseres Einflusses. Während der ökologische Fußabdruck die Ressourcenmenge und Treibhausgasemissionen beschreibt, die unser Lebensstil verursacht, steht der ökologische Handabdruck für die positiven Wirkungen,

die wir durch nachhaltiges Handeln und gesellschaftliches Engagement erzielen können [1, 2]. Beide Konzepte ergänzen sich: Der Fußabdruck soll kleiner werden, der Handabdruck größer. Gemeinsam zeigen sie, wie individuelles Verhalten und strukturelle Veränderungen ineinandergreifen können, um die Klimaziele zu erreichen.

### Der ökologische Fußabdruck: Ressourcenverbrauch im Blick

Der Fußabdruck verdeutlicht, wie stark unser Konsum, unsere Ernährung, Mobilität und unser Energieverbrauch auf Klima und Umwelt wirken. Er wird in Kohlendioxid-Äquivalenten angegeben (CO<sub>2</sub>e), um die Klimawirkung verschiedener Treibhausgase vergleichbar zu machen [3]. In Deutschland liegt der durchschnittliche Fußabdruck pro Person bei ungefähr 10 Tonnen CO<sub>2</sub>e pro Jahr, ein nachhaltiges Niveau liegt unter einer Tonne [4]. Den größten Anteil an den Emissionen verursachen unser Konsum, wie wir wohnen und unsere Mobilität. Wir können den Fußabdruck verringern, indem wir uns bewusst für klimaschonende Alternativen entscheiden, zum Beispiel durch den Bezug von Ökostrom, den Umstieg auf öffentliche Verkehrsmittel oder den Kauf langlebiger Produkte. Jeder Schritt zählt, besonders, wenn viele Menschen oder Institutionen ihn gemeinsam gehen [5].



### Übrigens:

Der persönliche CO<sub>2</sub>-Fußabdruck lässt sich mit Online-Rechnern, etwa vom Umweltbundesamt, einfach ermitteln. So wird sichtbar, in welchen Bereichen die größten Einsparpotenziale liegen.

### Der ökologische Handabdruck: Strukturen verändern

Nachhaltiges Verhalten stößt oft an Grenzen, wenn Strukturen und Rahmenbedingungen dagegen arbeiten: Flüge sind manchmal günstiger als Bahnreisen, Fleisch oft billiger als Gemüse. Hier setzt der ökologische Handabdruck an. Er beschreibt Maßnahmen, die systemische Veränderungen fördern und nachhaltiges Verhalten erleichtern [5]. Ziel ist nicht Verzicht, sondern eine positive Zukunftsvision: Wir verändern gemeinsam Strukturen, damit nachhaltige Optionen attraktiver und leichter umsetzbar werden. Der ökologische Handabdruck misst nicht, was wir vermeiden, sondern was wir bewirken. Er steht für gemeinsame Lösungen, Kooperation und strukturellen Wandel vom individuellen Verhalten hin zu gesellschaftlicher Transformation.

Beispiele: Wenn Mitarbeitende sich für Jobtickets oder BahnCards einsetzen, fördern sie damit klimafreundliches Pendeln. Wer in Kantinen regionale und biologische Verpflegung anregt, stärkt nachhaltige Lieferketten. Auch Bildungsangebote, Fortbildungen oder interne Nachhaltigkeits-AGs gehören zum Handabdruck, denn sie erweitern Wissen, Beteiligung und Engagement. Je mehr Akteur\*innen sich beteiligen, desto größer wird der Handabdruck einer Organisation.

## Umsetzungstipps

- / Handabdruck-Aktionen im Team starten: etwa Umfragen zu nachhaltigen Ideen, die gemeinsam umgesetzt werden können
- / Im Betrieb auf nachhaltige Mobilität hinwirken: Jobtickets, Fahrradleasing, Dienstreisen per Bahn
- / Klimafreundliche Beschaffung fördern: Produkte mit Umweltzeichen bevorzugen
- / Ressourcen schonen: Papier doppelseitig bedrucken, Geräte gemeinsam nutzen, regionale Verpflegung einführen
- / Ökologische Kaffeeküche und Catering
- / Vorteile hervorheben, wie Gesundheitsförderung und Kostensenkung

- / Positive Zukunftsvision kommunizieren, statt von Verzicht zu sprechen
- / Nachhaltigkeit in Leitbildern und Beschlüssen verankern, damit struktureller Wandel dauerhaft wird



**Übrigens:**

Wenn die Handabdruck-Ideen aus dem Team kommen, beispielsweise durch eine vorher durchgeführte Umfrage, identifizieren sich die Kolleg\*innen deutlich stärker mit den Projekten und ergreifen vielleicht auch selbst die Initiative!

---

**Zum Weiterlesen**

Reif, Alexander/Heitfeld, Marie (2015)

**Hintergrundpapier. Wandel mit Hand und Fuß.**

**Mit dem Germanwatch Hand Print den Wandel politisch wirksam gestalten**



---

**Kontakt**

Bei Rückfragen oder Interesse an Angeboten für Institutionen sprechen Sie uns gerne an:  
**institutionen@energiekonsens.de**

---

## Quellen

- [1] Deutsches Klima-Konsortium, Deutsche Meteorologische Gesellschaft, Deutscher Wetterdienst, Extremwetterkongress Hamburg, Helmholtz-Klima-Initiative, klimafakten.de (Hrsg.) (2023): Was wir heute übers Klima wissen. Basisfakten zum Klimawandel, die in der Wissenschaft unumstritten sind, <https://www.klimafakten.de/sites/default/files/downloads/waswiruebersklimawissen2023final.pdf> (Stand: 04.07.25)
- [2] Schrader, C., klimafakten.de (Hrsg.) (2022): Über Klima sprechen. Das Handbuch, <https://www.oekom.de/buch/ueber-klima-sprechen-9783962383749> (Stand: 04.07.25)
- [3] Bayerisches Landesamt für Umwelt (2017): Carbon Footprint, [http://www.izu.bayern.de/fachwissen/detail\\_fachwissen.php?pid=0203010100279](http://www.izu.bayern.de/fachwissen/detail_fachwissen.php?pid=0203010100279) (Stand: 04.07.25)
- [4] Umweltbundesamt (2025): Durchschnittlicher CO<sub>2</sub>-Fußabdruck pro Kopf, <https://www.umweltbundesamt.de/themen/wirtschaft-konsum/konsum-umwelt-zentrale-handlungsfelder#bedarfsvfelder> (Stand: 04.07.25)
- [5] Reif, Alexander/Heitfeld, Marie (2015): Hintergrundpapier. Wandel mit Hand und Fuß, Mit dem Germanwatch Hand Print den Wandel politisch wirksam gestalten, <https://www.germanwatch.org/sites/default/files/publication/15335.pdf> (Stand: 04.07.25)

---

### Herausgeber

Bremer Energie-Konsens GmbH  
Gemeinnützige Klimaschutzagentur  
Am Wall 172 / 173  
28195 Bremen  
Tel.: 0421/37 66 71-0  
[info@energiekonsens.de](mailto:info@energiekonsens.de)

### Redaktion

V. i. S. d. P.: Martin Grocholl  
Hille Heumann-Klemm  
(energiekonsens)  
Karina Korfhage (ecolo)

### Gestaltung

Marta Daul

### Publikationsnummer

0280/1025-1