



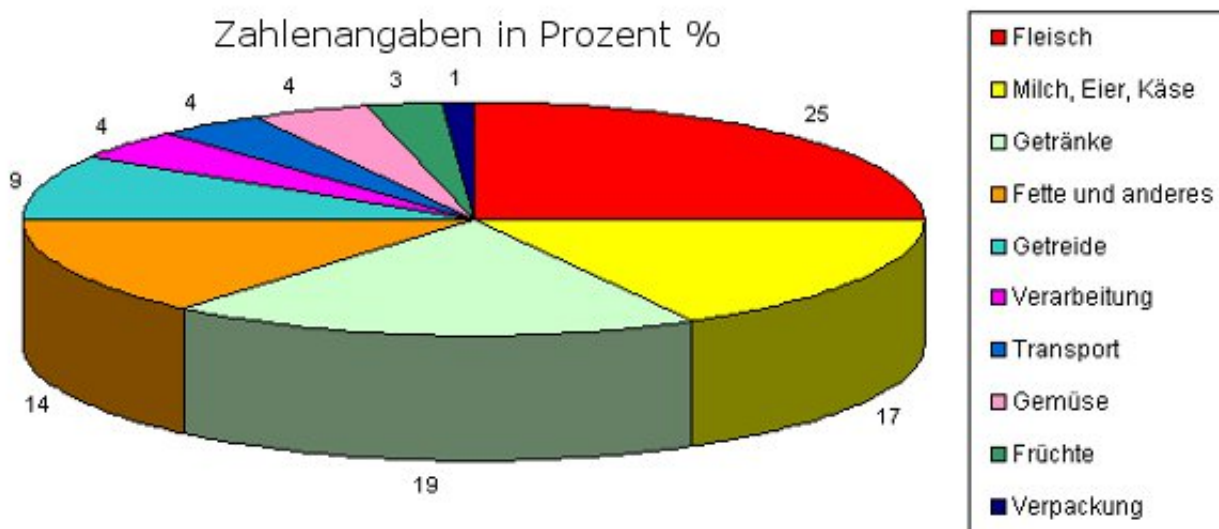
Wissen

Ausgewählte CO₂-Bilanzen von Nahrungsmitteln und Bekleidung

Alles was wir herstellen und konsumieren, was wir bauen, wohin und wie wir reisen, alles trägt zum CO₂ Ausstoss bei. Mit unserem Verhalten können wir positiven Einfluss nehmen.

Unser Konsumverhalten belastet Umwelt und Natur. Das ist mittlerweile kein Geheimnis mehr. Zum täglichen Konsum gehört auch die Ernährung, denn sie trägt dazu bei, dass gewaltige Mengen an Energie durch Herstellung, Transport und Lagerung verbraucht werden. Dabei entstehen erhebliche Mengen an CO₂.

Die Grafik bringt es an den Tag: Tierische Produkte belasten die Umwelt am stärksten.



Quelle: ESU.services GmbH, Zürich.

Wie stark die Ernährung das Klima belastet kann jeder für sich auf dem [Ernährungsrechner](#) herausfinden. Ein nützliches Tool, für Interessierte.

Klimafreundlich sein heisst nicht nur vom Auto auf den ÖV oder das Velo umzusteigen. Es bedeutet auch, dass wir unsere Ernährung entsprechend gestalten müssen und bei der Wahl und besonders der Anzahl der

Kleidungsstücke wählerisch sein müssen.

Die angegebenen Grössen sind als Richtwerte zu betrachten, da die Zahlen je nach Quelle in einer Bandbreite schwanken können. Gründe dafür sind, dass Erdbeeren aus der Schweiz einen geringeren CO2 Wert haben als Erdbeeren z.B. aus Israel, bei denen der Transport noch dazugerechnet werden muss. Ähnliches gilt für Textilien. Webart, Webdichte, Herstellungsland, Verarbeitung, Farbe, etc. können z.B. den Wert bei einem T-Shirt schwanken lassen. Trotzdem sind die Zahlen ein Anhaltspunkt, wo jeder mit leicht verändertem Konsumverhalten zur Reduzierung des CO2 Ausstosses beitragen kann.

Lebensmittel:

Emissionen aus der Ernährung betragen im europäischen Mittel etwa 1,65 Tonnen CO2 Äquivalente pro Person. In dieser Zahl sind die Emissionen aus Produktion, Lagerung und Transport enthalten. Nicht berücksichtigt ist der zusätzliche CO2 Ausstoss durch Einkaufsfahrten, Kochen, etc. Alle Untersuchungen haben bisher ergeben, dass eine klimafreundliche Ernährung auf folgende Punkte setzt: **saisonal, regional, Fleischarm und Bioprodukte**

• Ausgewählte Nahrungsmittel

| Produktgruppe | Produkt | CO2-Emission in g*) |
|------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| Fleisch- und Wurstwaren | Rindfleisch | 13'3000 |
| | Rohwurst | 8'000 |
| | Schweineschinken | 4'800 |
| | Geflügel | 3'500 |
| | Schweinefleisch | 3'250 |
| Milch- u. tierische Produkte | Butter | 23'800 |
| | Hartkäse | 8'500 |
| | Sahne | 7'600 |
| | Eier | 1'950 |
| | Quark | 1'950 |
| | Frischkäse | 1'950 |
| | Margarine | 1'350 |
| | Joghurt | 1'250 |
| | Milch | 950 |
| | Milchschokolade | 2'900 |
| Obst / Gemüse | Äpfel | 550 |
| | Erdbeeren | 300 |
| | Tomaten, Saison, Region | 315 |
| | Tomaten, Gewächshaus | 9'300 |
| Backwaren | Mischbrot | 750 |
| | Brötchen | 650 |
| | Weissbrot | 650 |
| Getränke | Mineralwasser, 1l in PET | 335 |
| | Leitungswasser 1l | 0.16 |
| | Rotwein 1l | 1'840 |
| | Orangensaft 1l | 660 |
| | Kaffee 1l | 650 |

*) die CO2-Emission bezieht sich immer auf 1 kg bzw. 1 Liter des Produkts

Bekleidung:

Kleidung verursacht eine höhere CO2 Belastung als bisher angenommen. Qualität und Langlebigkeit muss dem Nachjagen nach Modetrends und Billigprodukten vorgezogen werden.

Beispiel: Verteilung des Verdienstes an einer Markenjeans

- Arbeiterin ca. 1%
- Markenname, Vertrieb Werbung ca. 25%
- Material und Gewinn der fabrik im Billiglohnland ca. 13%
- Transport, Steuern, Import ca. 11%
- Einzelhandel, Verwaltung, Mehrwertsteuer ca. 50%

• Ausgewählte Kleidungsstücke

| Produktgruppe | Produkt | CO2-Emission in g |
|---------------|--------------------|-------------------|
| Bekleidung | 1 T-Shirt | 5'500 |
| | 1 Jeans | 15'675 |
| | 1 Paar Lederschuhe | 1'692 |

Mehr Informationen zur [Ökobilanz und ausgewählten Ökobilanzen zu Baustoffen, Energie und Verkehr](#)

Copyright © 2009 - 2026 www.gesundes-haus.ch – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner:

