

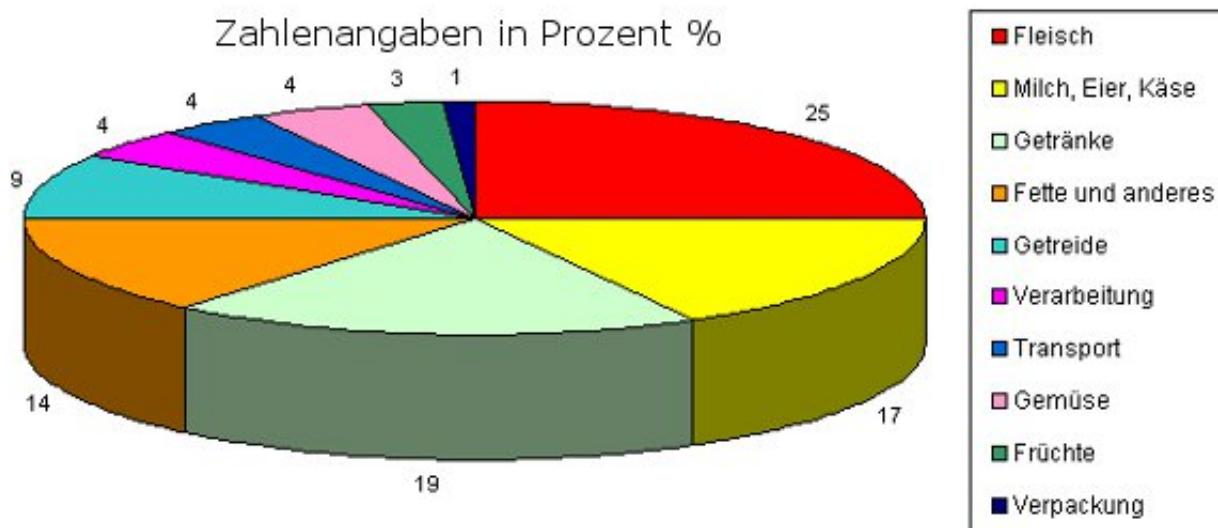
Wissen

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 berücksichtig 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	13'300
	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
Backwaren	Tomaten, Gewächshaus	9'300
	Mischbrot	750
	Brötchen	650
Getränke	Weissbrot	650
	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:

