

Nachhaltig konsumieren – aber wie?

Ob beim Einkaufen, Reisen oder Wohnen: Unser täglicher Konsum hat Auswirkungen auf die Umwelt. Tatsächlich ist er sogar für einen Großteil der Treibhausgasemissionen in Deutschland verantwortlich. Die intensive Nutzung von Industriegütern wie Autos oder Computer hat außerdem einen hohen Wasserverbrauch zur Folge. Dieser betrifft häufig Produktions- beziehungsweise Zulieferländer, in denen Wasser ohnehin knapp ist. Auch der Raubbau an natürlichen Ressourcen verursacht oft irreparable Umweltschäden. Mit der Globalisierung ist einerseits für die Konsumentinnen und Konsumenten das Angebot an Produkten und Dienstleistungen zu immer geringeren Preisen gestiegen. Andererseits haben sich der Konkurrenzkampf zwischen den Unternehmen und der Preisdruck auf Erzeuger und Lieferanten verschärft. Da die Konsumentinnen und Konsumenten möglichst wenig für ein Produkt bezahlen wollen, verlegen viele Unternehmen Teile ihrer Produktion in Länder, in denen die Lohnkosten niedrig sind. Dort werden allerdings Umwelt- und Sozialstandards nicht immer eingehalten. All dies verdeutlicht: Wir alle sollten unsere Kaufentscheidungen reflektieren und unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit treffen.

Mithilfe eines alltagsbezogenen Films sowie weiterer Materialien setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit der Bedeutung von Nachhaltigkeit auseinander und reflektieren schließlich ihr eigenes Konsumverhalten kritisch.

Überblick

Themenbereich	Haushalt, Konsum und Geld
Vorwissen	Bedürfnisse, Güter und Knappheit, ökonomisches Prinzip
Zeitbedarf	2 Unterrichtsstunden
Methoden	Mindmap, Flyer gestalten
Kompetenzen	Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"> ◆ erklären den Begriff Nachhaltigkeit sowie die damit verbundenen Nachhaltigkeitsdimensionen. ◆ begründen die Notwendigkeit von Nachhaltigkeit. ◆ definieren den Begriff Greenwashing und beurteilen das Phänomen multiperspektivisch. ◆ überprüfen ihr eigenes Konsumverhalten kritisch.
Schlagworte	Konsum, Nachhaltigkeit, Nachhaltigkeitsdreieck
Autor/-in	Cornelia Nemeth-Grysko, bearbeitet von der IÖB-Redaktion
Redaktion	Institut für Ökonomische Bildung (IÖB)
Produktion	Klett MEX, aktualisiert 2025

Nachhaltigkeit und nachhaltiger Konsum

Das Konzept der Nachhaltigkeit stammt ursprünglich aus der Forstwirtschaft, wonach nur so viel Holz geschlagen werden sollte, wie durch Aufforstung nachwachsen kann. Als globales Leitbild hat es sich spätestens seit der UN-Konferenz für Umwelt und Entwicklung in Rio de Janeiro 1992 etabliert. Vorausgegangen war 1987 ein Bericht der Brundtland-Kommission (eine von der UNO eingesetzte Kommission für Umwelt und Entwicklung), wo nachhaltige Entwicklung als eine Entwicklung definiert wurde, bei der die Bedürfnisse der gegenwärtigen Generation befriedigt werden, ohne dass die Fähigkeit der kommenden Generationen, ihre eigenen Bedürfnisse befriedigen zu können, gefährdet wird. Dahinter stand die Erkenntnis, dass wirtschaftliche Effizienz, die Sicherung der natürlichen Ressourcen und soziale Gerechtigkeit gleichwertige Interessen sind.

Modellhaft lassen sich die Abhängigkeiten dieser Ziele im **Nachhaltigkeitsdreieck** abbilden. Angestrebgt wird hier ein Gleichgewicht zwischen den Dimensionen Ökonomie, Ökologie und Soziales, das sich in den drei gleich langen Seiten des Dreiecks ausdrückt. In der gesellschaftlichen Diskussion stehen häufig ökologische und soziale Aspekte im Vordergrund, doch erst **ökonomische Nachhaltigkeit** liefert das Kapital für Investitionen bspw. in ressourcenschonende Technologien oder verbesserte Arbeitsbedingungen. Eine nachhaltige Unternehmensführung fokussiert dabei nicht die kurzfristige Rendite, sondern den Fortbestand des Unternehmens und seinen langfristigen Erfolg. Die **ökologische Nachhaltigkeit** zielt auf die Erhaltung der natürlichen Lebensgrundlage ab und umfasst den Klima- und Ressourcenschutz sowie den Schutz der Biodiversität. Die **soziale Nachhaltigkeit** umfasst die Schaffung stabiler und sozial gerechter Lebensbedingungen, dazu zählen faire Löhne, Chancengerechtigkeit und Diversität.

Nachhaltiger Konsum ist demnach ein Verbraucherverhalten, das beim Kauf und bei der Nutzung von Produkten und Dienstleistungen sowohl die Auswirkungen auf die Umwelt als auch die Gesellschaft berücksichtigt. Dabei gehen negative Umwelteffekte in der Wertschöpfungskette meist Hand in Hand mit negativen sozialen Folgen, wie z. B. der Beeinträchtigung der Gesundheit. Wer nachhaltig konsumieren möchte, muss sich informieren und bewusste Konsumententscheidungen in Bezug auf die genannten Aspekte treffen. Schwierig wird dies bei fehlender Transparenz der Unternehmen in Bezug auf die Nachhaltigkeit ihres Angebots. Zum Teil werden Produkte mit irreführenden oder überzogenen Nachhaltigkeitsversprechen belegt, um ein positives Image zu erzeugen. Dieses sog. **Greenwashing** täuscht Konsumentinnen und Konsumenten und wirkt darüber hinaus wettbewerbsverzerrend im Hinblick auf jene Unternehmen, die sich um die Umsetzung einer konsequenten Nachhaltigkeitsstrategie bemühen. Darüber hinaus untergräbt es politische Umweltziele, wie z. B. den Klimaschutz. Die EU hat daher reagiert: Seit dem 27. März 2024 ist die Richtlinie zur Stärkung der Verbraucher für den ökologischen Wandel in Kraft. Ab dem 27. September 2026 soll diese verbindlich durch eine Novelle des Gesetzes gegen den unlauteren Wettbewerb (UWG) auch in Deutschland gelten. Versprechen zur Nachhaltigkeit sind künftig nur noch erlaubt, wenn sie nachvollziehbar, belegt und transparent sind.

Weiterführende Literatur:

World Commission on Environment and Development: Our Common Future. Oxford University Press, Oxford 1987.

Zu finden unter: <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/5987our-common-future.pdf>

Bundesministerium für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit: Nachhaltiger Konsum.

Zu finden unter: <https://www.bundesumweltministerium.de/themen/nachhaltigkeit/konsum-und-produkte/nachhaltiger-konsum>

Umweltbundesamt (15.5.2024): Neue EU-Regeln gegen Greenwashing verabschiedet.

Zu finden unter: <https://www.umweltbundesamt.de/themen/neue-eu-regeln-gegen-greenwashing-verabschiedet>

Unterrichtsverlauf

Zeit	Phase	Inhalte	Materialien	Tipps / Hinweise
1. und 2. Unterrichtsstunde				
10'	Einstieg I	Die SuS beschreiben die aus Palmölkonsum resultierenden Umweltprobleme und leiten daraus die Notwendigkeit von Nachhaltigkeit ab.	M1 Ein Rätsel M2 Keine Palme, keine Produkte? Arbeitsblatt: Instagram-Post	Partnerarbeit, Unterrichtsgespräch
25'	Erarbeitung I	Die SuS erklären den Begriff Nachhaltigkeit sowie die damit verbundenen Nachhaltigkeitsdimensionen.	Film: Was kostet die Welt? – Econovela Nachhaltigkeit: Justus will die Welt retten. M3 Nachhaltigkeit	Einzelarbeit Methode: Mindmap
20'	Erarbeitung II	Die SuS benennen konkrete Maßnahmen zum Erreichen von Nachhaltigkeit und ordnen diese der jeweiligen Dimension im Nachhaltigkeitsdreieck zu.	M3 Nachhaltigkeit Arbeitsblatt: Das Nachhaltigkeits-dreieck	Einzelarbeit / Partnerarbeit Differenzierung: Aufgabe 3a → s. Differenzierungskarte
10'	Anwendung I	Die SuS überprüfen die Nachhaltigkeit eines T-Shirts.	Arbeitsblatt: Das Nachhaltigkeits-dreieck M4 Ein Baumwollshirt im Nachhaltigkeitscheck	Einzelarbeit
25'	Vertiefung	Die SuS definieren den Begriff Greenwashing und beurteilen das Phänomen aus verschiedenen Perspektiven.	M5 Greenwashing Arbeitsblatt: Das Nachhaltigkeits-dreieck	Einzelarbeit Differenzierung: Die einzelnen Perspektiven können arbeitsteilig erarbeitet und anschließend vorgestellt werden.
45'	Anwendung II (optional)	Die SuS beschreiben ein Nachhaltigkeitsprojekt, welches an ihrer Schule eingeführt / umgesetzt werden könnte. Dazu erstellen sie einen anschaulichen Flyer.	M6 Nachhaltigkeit an meiner Schule	Partnerarbeit / Gruppenarbeit Methode: Flyer gestalten
	Hausaufgabe	Die SuS erstellen ein Konsumtagebuch und leiten daraus Maßnahmen für einen nachhaltigeren Konsum in ihrem Alltag ab.	Arbeitsblatt: Konsumtagebuch	Das Konsumtagebuch kann auch als vorentlastende Hausaufgabe aufgegeben werden.

Bedeutung der Symbole



Dieses Symbol findest du auf den Arbeitsblättern. Die dort gestellten Aufgaben kannst du direkt auf dem Arbeitsblatt lösen.



Der Schlüssel zeigt dir an, dass es für diese Aufgabe eine Hilfestellung gibt. Wende dich bei Bedarf an deine Lehrkraft.



Der Stern weist dich darauf hin, dass diese Aufgabe etwas schwieriger ist oder eine Zusatzaufgabe darstellt.



Der Wegweiser gibt an, dass du hier zwischen unterschiedlichen Arbeitsblättern, Aufgaben oder auch Sozialformen (Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit) wählen kannst. Deine Wahl kannst du ganz nach deinem Interesse bzw. Leistungsstand treffen.



Diese Symbole zeigen dir an, dass du die Aufgabe zusammen mit einem oder mehreren Mitschülerinnen bzw. Mitschülern bearbeiten sollst. Dabei könnt ihr euch untereinander austauschen und so als Team an einer gemeinsamen Lösung arbeiten.

M1

Ein Rätsel



© shutterstock/beats

© shutterstock/TMON
© shutterstock/EVANATT0ZA

M2

Keine Palme, keine Produkte?

Shampoo, Schokolade oder Pizza – was haben diese Dinge gemeinsam? Auf den ersten Blick nichts. Doch wer das Etikett genauer anschaut erkennt: Oft befindet sich in diesen Produkten – so unterschiedlich sie auch sind – ein gemeinsamer Inhaltsstoff: Palmöl. Palmöl ist ziemlich preiswert und steckt in fast jedem zweiten Supermarktprodukt.

Palmöl ist ein Pflanzenöl, das aus dem Fruchtfleisch der Ölpalme gewonnen wird. Es wird nicht nur für die Herstellung von Lebensmitteln benutzt, sondern auch für viele andere Dinge. Man kann sogar Autos damit betanken. Weil es sich billig herstellen und vielseitig verwenden lässt, wird auf der ganzen Welt immer mehr Palmöl benutzt.

In Indonesien wird das meiste Palmöl produziert. Dort ist es fast immer warm und feucht – das ist optimal für die Palmen. Um mehr Platz für immer mehr Ölpalmen zu schaffen, werden dort aber große Regenwald-Flächen abgeholt. Das ist ein Problem, denn der Regenwald leistet einen wichtigen Beitrag für ein gutes Klima auf der Erde. Mit dem Regenwald verschwinden gleichzeitig viele bedrohte Tierarten wie Orang-Utans oder Tiger. Sie brauchen den Wald als Lebensraum. Doch wo vorher der Regenwald war, entstehen stattdessen riesige Plantagen mit Ölpalmen.

Quelle: Palmölanbau verursacht Probleme, zdf.de, 30.8.2018



Arbeitsblatt: Instagram-Post

Aufgabe



1

- a)** Was haben Schokocreme (Bild 1), Kosmetikartikel (Bild 2), Pizza (Bild 3) und Biodiesel (Bild 4) gemeinsam? Stellt zunächst Vermutungen an und überprüft sie anschließend mithilfe der Informationen aus M2.

b) Wie müsste sich das globale Konsumverhalten verändern, um die in M2 beschriebenen Probleme zu verringern? Formuliert gemeinsam einen begründeten Aufruf in Form eines kurzen Instagram-Posts. Tragt euren Post in das Arbeitsblatt ein und verwendet dabei die folgenden Begriffe: Umweltzerstörung, Palmöl, Nachhaltigkeit.

Biodiesel
= Treibstoff aus nachwachsenden Rohstoffen



Econovela: Nachhaltigkeit – Justus will die Welt retten.

Justus ist entsetzt. In einem Youtube-Clip hat er gesehen, wie schädlich unser Konsum für die Umwelt sein kann. Wir überfischen die Meere, holzen die Wälder ab und machen unsere Böden kaputt, sodass darauf nichts mehr wachsen kann. Wir zerstören unseren Planeten. Es muss etwas geschehen, findet Justus und fängt gleich selbst damit an. Seine Freundinnen Selina und Yara sind über seinen radikalen Weg entsetzt. Sie sind sich einig, dass ein nachhaltiges Leben anders aussieht.

M3



Heute werden so viele **Ressourcen** unserer Erde genutzt, wie noch nie – und das, obwohl nur eine begrenzte Menge von ihnen existiert. Heute rücksichtslos verbrauchte Ressourcen fehlen deshalb künftigen Generationen. Gleichzeitig bedarf es für den intensiven Ressourcenabbau viele Arbeitskräfte, die oftmals ungerecht bezahlt werden und unter schlechten Arbeitsbedingungen leiden. Um eine für alle Menschen lebenswerte Gegenwart und Zukunft

5
10
15
20
25

© shutterstock/Iakovos Vana

Ökologie
= Fachbegriff für Umwelt

Ökonomie
= Fachbegriff für Wirtschaft

ressourcenschonend
= Nutzung möglichst weniger Naturgüter

zu schaffen, bedarf es daher mehr Nachhaltigkeit. Dafür ist eine gesellschaftliche Entwicklung nötig, die **Ökologie**, **Ökonomie** und Soziales in gleichem Maße berücksichtigt. Dazu braucht es aber ein generelles Umdenken hin zu einer Gesellschaft, die verstärkt auf die Art und Weise ihres Konsums achtet. So könnten beispielsweise Palmölprodukte, Produkte aus Plastik oder unnötige Verpackungen aktiv vermieden und dadurch von jedem ein wesentlicher Beitrag zum Umweltschutz geleistet werden.

Doch auch den Unternehmen kommt in diesem Entwicklungsprozess eine große Bedeutung zu. In einer funktionierenden Wirtschaft haben durch sie viele Menschen ein regelmäßiges Einkommen. Mit diesem Geld können sich die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer alles Notwendige kaufen, ihre Familien versorgen und so ein finanziell stabiles Leben führen. Die Erhaltung sowie Schaffung neuer Arbeitsplätze mit sicheren Arbeitsbedingungen ist in einer ökonomisch nachhaltigen Welt damit ebenso wichtig wie eine **ressourcenschonende** Produktion.

Nachhaltigkeit strebt jedoch auch eine gesunde und gleichberechtigte Gesellschaft an. Dies gelingt, indem beispielsweise ausreichend Krankenhäuser sowie Ärztinnen und Ärzte vorhanden sind und jeder diese Gesundheitsleistungen in Anspruch nehmen kann. Soziale Nachhaltigkeit bedeutet aber auch, dass alle Menschen gleich und gerecht behandelt werden.

Aufgabe

2

Schau dir den Film aufmerksam an.

- Beschreibe wie Justus versucht, ein nachhaltiges Leben zu führen.
- Fasse in einer anschaulichen Mindmap zusammen, was Yara und Selina unter Nachhaltigkeit verstehen.
- Erkläre mithilfe von M3 sowie deiner Mindmap aus b), was Nachhaltigkeit bedeutet.



Arbeitsblatt: Das Nachhaltigkeitsdreieck



Aufgabe

**3**

- a) Ordne mithilfe von M3 den jeweiligen Ecken des Nachhaltigkeitsdreiecks die richtige Dimension zu.**



Dimension
= Bereich

Cluster
= Wörter /
Gedanken,
die um ein
Kernwort in der
Mitte herum
positioniert sind.

- b) Wie können diese Ziele erreicht werden? Haltet mindestens drei konkrete Maßnahmen in Form eines Clusters rund um die entsprechende Ecke des Nachhaltigkeitsdreiecks fest. Ergänzt eure eigenen Ideen mithilfe von M3 sowie den Informationen aus dem Film.**
- c) Auch du kannst einen aktiven Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten. Unterstreiche auf dem Arbeitsblatt mindestens eine Maßnahme, die du künftig in deinem Alltag umsetzen möchtest.**

M4

Ein Baumwollshirt im Nachhaltigkeitscheck



Aufgabe

4

- Das T-Shirt im Nachhaltigkeitscheck: überprüfe mithilfe des Nachhaltigkeitsdreiecks sowie den Informationen aus M4, ob es sich bei diesem T-Shirt um ein nachhaltiges Kleidungsstück handelt.

M5

Greenwashing

Heizöl ist „klimaneutral“, Plastiktüten sind „vollständig recyclebar“ und die extra Webseite für die Nachhaltigkeitsmaßnahmen von Unternehmen erscheint auf den ersten Blick auch beeindruckend: Immer mehr Unternehmen nutzen sogenannte „Green Claims“ – also Werbeaussagen über die Klima- und Umweltfreundlichkeit oder Nachhaltigkeit ihrer Produkte, Dienstleistungen oder gleich über ihr ganzes Unternehmen. Das liegt daran, dass die Zahl der Verbraucherinnen und Verbraucher, die Wert auf Umweltfreundlichkeit und klimaverträglichen Konsum legt, stetig ansteigt. Als umweltfreundlich wahrgenommen zu werden, kann für Unternehmen daher ein echter Wettbewerbsvorteil gegenüber Wettbewerbern sein, deren Produkte eben „grün“ sind. Leider geht es jedoch hinter den Kulissen häufig nicht so grün zu, wie dies nach außen kommuniziert wird.

Greenwashing kommt dann ins Spiel, wenn Unternehmen ihre Produkte oder das Unternehmen selbst als umweltfreundlich darstellen, ohne dies tatsächlich belegen zu können. Durch vage Aussagen, Verschleierung, Vereinfachung, Ablenkung von relevanten Aspekten oder die gezielte Verbreitung von Unwahrheiten entsteht der Eindruck von Umweltfreundlichkeit, obwohl keine entsprechenden Nachhaltigkeitsmaßnahmen existieren. Diese Praxis erstreckt sich sowohl auf Unternehmensebene, als auch auf Produkt- oder Dienstleistungsebene. Beispiele sind die Tetra Paks "Natürlich.Karton"-Kampagne, bei der 2021 mit der besonders guten Recyclingfähigkeit und Klimafreundlichkeit von Getränkekartons geworben wurde, oder die Werbung für „klimaneutrale“ Flugreisen oder „CO₂-neutrales“ Heizöl, während die vermeintliche Neutralität auf fragwürdigen **Kompensationsprojekten** beruht.

Quelle: Deutsche Umwelthilfe e. V.

Kompensationsprojekte, hier
= Projekte zur Minderung von CO₂-Emissionen

DUH
= Deutsche Umwelthilfe e. V.



Nestlé erhält Goldenen Geier 2024

Der Goldene Geier 2024 für die dreisteste Umweltlüge geht an Nestlé Deutschland für seine scheinheilige Imagekampagne „#UnterwegsNachBesser“. Bei der Übergabe vor der Deutschlandzentrale in Frankfurt am Main nahm ein Mitarbeiter des Sicherheitsdienstes den Schmähpreis von der DUH entgegen.

Mehr als 20.000 Verbraucherinnen und Verbraucher haben dieses Jahr online abgestimmt und sich für den Konzernriesen entschieden. Das Unternehmen wirbt damit, Plastik-Verpackungsmaterial einzusparen, hält aber an seinen kleinteiligen und besonders ressourcenverschwendenden Einweg-Verpackungen fest.

Zudem setzt Nestlé auf Scheinlösungen wie den Austausch von Plastik durch Papier, wodurch jedoch kein Gramm Müll weniger anfällt. Von 2021 auf 2022 konnte Nestlé Deutschland seine Verpackungsmenge von 145.000 Tonnen nicht reduzieren. [...]



Quelle: Deutsche Umwelthilfe e. V.

Aufgabe

5

Lies M5 und den Infokasten durch.

- a) Erkläre den Begriff „Greenwashing“.
- b) Beurteile Greenwashing aus Sicht von Unternehmen, Konsumentinnen und Konsumenten sowie Umweltschützerinnen und Umweltschützern.
- Nutze dazu M4, M5 sowie das Arbeitsblatt zum Nachhaltigkeitsdreieck.

M6

Nachhaltigkeit an meiner Schule

**Sülem**

Habt ihr ein kaputtes Elektrogerät? Dann immer her damit! Ich und meine Mitschülerinnen und Mitschüler reparieren sie in unserer AG für euch!
#nachhaltigkeit #nachhaltigleben #umweltschutz

**Nora**

Unser Projekt „Schulkiosk ohne Plastik“ hat endlich begonnen! Ich bin gespannt, welche neuen Produkte es da nun zu kaufen gibt.
#plasticfree #zerowaste

**Artemis**

Werdet Teil unserer neuen Schülerfirma! Dort nähen wir aus alten Klamotten coole Handytaschen und Beutel.
#recycling #nachhaltigkeit #handmade

**Benjamin**

Morgen startet unser Projekt „GreenSchool“. Wir wollen jeden Tag eine neue Pflanze säen oder einpflanzen und so unsere Schule und die Umgebung noch grüner machen. Wer Lust hat mitzumachen, kommt morgen um 15 Uhr vor das Lehrerzimmer. Wir freuen uns auf euch!
#recycling #nachhaltigkeit #handmade

**Beitrag erstellen**

Aufgabe

6

Auch deine Schule kann etwas zur Nachhaltigkeit beitragen! Orientiert euch an den Beispielen aus M6 und überlegt euch ein eigenes Nachhaltigkeitsprojekt. Gestaltet dazu einen motivierenden Flyer, der eure Idee strukturiert und ansprechend veranschaulicht.

Materialien

Nachhaltig konsumieren – aber wie?

**Arbeitsblatt: Konsumtagebuch****Montag**

Das habe ich heute gekauft:

**Samstag**

Das habe ich heute gekauft:

Dienstag

Das habe ich heute gekauft:

Mittwoch

Das habe ich heute gekauft:

Donnerstag

Das habe ich heute gekauft:

**Freitag**

Das habe ich heute gekauft:

Sonntag

Das habe ich heute gekauft:

**Der Wochenrückblick**

Darauf möchte ich ab jetzt verzichten:

Das möchte ich künftig durch nachhaltigere Produkte ersetzen:

Aufgabe**7**

Führe über eine Woche hinweg ein Konsumtagebuch, in das du all das einträgst, was du gekauft hast. Überlege dir im Wochenrückblick, wie du deinen Konsum nachhaltiger gestalten kannst.