

Meine CO₂-Einsparungen im Alltag

Hier können Sie sehen, welchen Beitrag Sie zum Klimaschutz bereits leisten bzw. zukünftig leisten werden. Bei den Berechnungen wird allerdings ausschließlich der CO₂-Fußabdruck berücksichtigt. Der allgemeine ökologische Fußabdruck, bei dem auch andere Ressourcen, wie Metalle, Wasser, Flächen etc. einbezogen sind, wird nicht berücksichtigt. Er sollte aber unbedingt mit bedacht werden. Beispielsweise wird bei dem Einsatz von Recyclingpapier, der längeren Nutzung von Handys oder der Reduktion von Plastikverpackungen zwar keine große Menge von Energie (CO₂-Ausstoß) eingespart, aber dafür andere Ressourcen, wie Holz, Wasser, Metalle, Erdöl, Chemikalien. Zudem wird bei der Verringerung von Plastikmüll einer Vermüllung der Umwelt entgegengewirkt.

So berechnen Sie Ihren persönlichen Beitrag:

Wenn Sie die jeweilige Maßnahme konsequent, also zu 100 % umsetzen (wollen), fügen Sie die rot gedruckte Maßzahl aus der mittleren Spalte in die rechte Spalte ein. Setzen Sie die Maßnahme zu ca. 50% um, fügen Sie die Hälfte dieser Maßzahl in die rechte Spalte ein. Die Summe Ihrer individuellen CO₂ Einsparungen fügen Sie am Ende der Tabelle ein.

Tabelle 1: CO₂-Fußabdruck bei der Ernährung

Ernährung	Eingesparte CO₂-Mengen pro Person	Meine CO₂-Einsparungen
Ich esse viel vegetarisch und biologische Lebensmittel	Der Umstieg von konventioneller, omnivorer (pflanzlicher und tierischer Kost) Ernährungsweise auf biologisch, vegetarische Ernährungsweise spart pro Person bis zu 3.310kg CO₂/Jahr¹	
Ich esse viel vegane und biologische Lebensmittel	Der Umstieg von konventioneller, omnivorer Ernährungsweise auf biologisch, vegane Ernährungsweise spart pro Person bis zu 5.330kg CO₂/Jahr¹	
Ich esse häufiger regionales und saisonales Obst	Im Durchschnitt isst jede*r Deutsche 124 kg Obst pro Jahr ² . Wenn die Hälfte des Obstes regional und saisonal ist, spart das pro Person ca. 230kg CO₂/Jahr²	
Ich esse häufiger regionales und saisonales Gemüse	Im Durchschnitt isst jede*r Deutsche 144kg Gemüse pro Jahr ² . Wenn die Hälfte des Gemüses regional und saisonal ist, spart das pro Person ca. 270kg CO₂/Jahr²	
Ich werfe wenig Lebensmittel weg	Im Durchschnitt wirft jede*r Deutsche im Haushalt jährlich rund 79kg Lebensmittel weg ³ . Keine Lebensmittel wegzwerfen spart pro Person ca. 360kg CO₂/Jahr³	
Ich trinke Leitungswasser	Auf den durchschnittlichen Verbrauch gerechnet spart das Trinken von Leitungswasser anstelle von Mineralwasser pro Person ca. 110kg CO₂/Jahr⁴	
Ich kaufe Getränke in Mehrweg-Flaschen	Auf den durchschnittlichen Verbrauch gerechnet spart das Trinken von Getränken aus Mehrwegflaschen anstelle von Einwegflaschen pro Person ca. 31kg CO₂/Jahr²	

¹ <https://bundjugend.de/files/klimaexperimente-fuer-deinen-alltag-broschuere.pdf>

² pendos

³ <https://bund.net/service/presse/pressemitteilungen/detail/news/gesetzlicher-rahmen-gegen-das-verschenden-von-lebensmitteln-notwendig/>

⁴ <https://nachhaltig-sein.info/lebensweise/leitungswasser-mineralwasser-vergleich-nachhaltigkeit-gesundheit>

Tabelle 2: CO₂-Fußabdruck beim Konsum

<i>Konsum</i>	<i>Eingesparte CO₂-Mengen pro Person</i>	Meine CO-2 Einsparungen
Ich drucke auf Recycling-Papier und benutze Recycling-Toilettenpapier	Bei einem Verbrauch von jährlich 4.000 Blättern spart die Nutzung von Recycling-Papier (ISO 90) ca. 20kg CO₂ (Kopierpapier ca. 13kg CO₂⁵ und Toilettenpapier ca. 6kg CO₂)	
Ich kaufe wenig neue T-Shirts, sondern tausche sie oder kaufe sie Secondhand	Der Verzicht von Neukauf von 6 T-Shirts (Baumwolle aus den USA, produziert in China) spart ca. 42kg CO₂²	
Ich tausche/leihe Bücher anstatt neue zu kaufen	Im Durchschnitt liest jede*r Deutsche im Jahr 10 Bücher á 200 Seiten. Bücher zu leihen anstatt zu kaufen spart pro Person ca. 11kg CO₂/Jahr⁶	
Ich kaufe häufiger Lebensmittel, die nicht in Plastik verpackt sind	Durchschnittlich verbraucht jede*r Deutsche im Jahr 37 kg Plastik, wenn man darauf verzichtet, dann würde man ca. 2,5kg CO₂/Jahr einsparen ⁷	
Ich kaufe kein neues Handy, sondern nutze es länger, kaufe secondhand oder repariere es	Ein durchschnittliches Handy verursacht ohne Netzwerk- und Internetnutzung über seinem Lebenszyklus etwa 48kg CO₂⁸	

Tabelle 3: CO₂-Fußabdruck bei der Energienutzung

<i>Energie</i>	<i>Eingesparte CO₂-Mengen pro Person</i>	Meine CO-2 Einsparungen
Ich kaufe nur noch LEDs	Der Austausch von 15 Glühlampen (Durchschnittswert pro Haushalt) zu LEDs spart bei einer durchschnittlichen Brenndauer von 3h/Tag ca. 530kg CO₂/Jahr²	
Ich wechsele zu einem Ökostrom-Anbieter	Bei einem durchschnittlichen Verbrauch von 3.500kWh/Jahr in einem Drei-Personen-Haushalt spart der Wechsel von konventionellem Strom zu Öko-Strom ca. 1.960kg CO₂/Jahr²	
Ich wasche meine Wäsche 40 Grad	Bei einem Waschgang pro Woche sparen 40°C-Waschgänge im Gegensatz zu 60°C-Waschgängen ca. 34kg CO₂/Jahr²	
Ich koche mein Essen nicht ohne Topfdeckel	Kochen mit Topfdeckel spart ca. 40kg CO₂/Jahr²	

⁵ <https://www.stp.de/bueropapiere/steinbeis-purewhite/>

⁶ <https://www.br.de/radio/bayern1/inhalt/experten-tipps/umweltkommissar/buch-ebook-lesen-umwelt-100.html>

⁷ BUND e.V./ Heinrich-Böll-Stiftung (2019): Plastikatlas 2019, Daten und Fakten über eine Welt voller Kunststoff, S. 26

⁸ <https://www.wiwo.de/technologie/green/das-jaehrliche-smartphone-so-umweltschaedlich-ist-der-handy-verbrauch/13552142.html>

Tabelle 4: CO₂-Fußabdruck bei der Mobilität

Mobilität	Eingesparte CO₂-Mengen pro Person	Meine CO₂-Einsparungen
Ich nutze das Rad oder den ÖPNV anstelle des Autos für den Weg zur Arbeit	Bei einem durchschnittlichen Arbeitsweg von 2.300km/Jahr (50km/Woche, 46 Wochen) spart eine Person anstelle der Nutzung des Autos bei der Nutzung des Fahrrades ca. 350kg CO₂/Jahr² , bei der Nutzung des ÖPNV ca. 260kg CO₂/Jahr²	
Für Strecken unter 800km nutze ich die Bahn anstelle des Flugzeugs	Die Nutzung der Bahn anstatt dem Flugzeug für 2 Strecken, die der Entfernung Berlin bis Stuttgart entsprechen, spart für Hin- und Rückfahrt ca. 500kg CO₂²	

Tabelle 5: Weitere CO₂-Einspartipps

Ich lasse elektrische Geräte nicht im Standby-Modus	Ein 3-Personen-Haushalt spart durchschnittlich 450kWh/Jahr, wenn elektrische Geräte ganz ausgeschaltet werden ⁹	
Ich heize nicht mehr als nötig und mache beim Lüften die Heizung aus	1 Grad weniger Heiztemperatur spart bis zu 6% der Heizenergie (Stufe 2 – 16°; Stufe 3 – 20°), Stoßlüften bringt den meisten Luftaustausch ²	
Ich dusche anstatt zu baden	Ein 3-Personen-Haushalt spart durchschnittlich bis zu 130kg CO ₂ , wenn auf das Baden verzichtet wird ²	

Ich spare in einem Jahr _____ kg CO₂ ein.

In meinem Haushalt machen das ____ Personen ebenso. Das ergibt ein CO₂-Einsparung von insgesamt _____ kg CO₂.

Für Ihre Mithilfe bedanken wir uns!

⁹ co2online.de