



MY CO₂APP

25 Ideen mit nachhaltigen Folgen.




3,6 Kaffeekonsum halbieren

4 Wochen Kaffee bringt Sie durch den Tag – und CO₂ in die Atmosphäre. Eine Tasse steht für rund 60 g CO₂. Verzichteten Sie auf jeden zweiten Kaffee und sparen Sie bei sonst 6 Tassen Kaffee am Tag in 4 Wochen 3,6 kg CO₂ ein.




7,8 Saisonal & regional

4 Wochen Saisonal und regional zu essen fördert nicht nur die heimischen Bauern, sondern auch das Klima. Denn: Transportkilometer fallen weg. In 4 Wochen spart das 7,8 kg CO₂. Achten Sie in der Kantine auf saisonales Obst und Gemüse aus der Region.




6,3 Leitungswasser trinken

2 Wochen Für Produktion, Abfüllung und Transport von Wasserflaschen wird viel Energie benötigt. Leitungswasser trinken spart bei 21 am Tag 449 g und in 2 Wochen 6,3 kg CO₂ ein.




7,2 Deckel drauf beim Kochen

4 Wochen Kochen ohne Deckel verbraucht drei mal mehr Energie als mit, da sich die Garzeit erhöht. Mit Deckel sparen Sie rund 94 kg CO₂ im Jahr bei 5 Kochvorgängen pro Woche. In 4 Wochen sind das 7,2 kg CO₂.




7,6 Weniger Fleisch

4 Wochen Wer sich nicht rein vegetarisch ernähren möchte, kann 2 Mal pro Woche einen vegetarischen Tag einlegen und in der Kantine zum Veggi-Menü greifen. Damit sinkt der CO₂-Ausstoß um 99 kg pro Jahr oder umgerechnet 7,6 kg in 4 Wochen.




16,5 Vegetarisch essen

2 Wochen Bei der Produktion tierischer Lebensmittel entsteht eine Menge CO₂. Eine rein vegetarische Ernährung spart durchschnittlich 429 kg CO₂ pro Jahr. Umgerechnet auf 2 Wochen sind das 16,5 kg CO₂.




3,8 Auf Bio umsteigen

2 Wochen Fleisch oder Gemüse vom Biobauern ist nicht nur besonders gesund, sondern spart auch noch CO₂ ein: Bei 100 % Biokost sind es 99 kg im Jahr. Probieren Sie es 2 Wochen aus und sparen Sie damit umgerechnet 3,8 kg CO₂ ein. Achten Sie in der Kantine auf Bio-Menüs, die als solche gekennzeichnet sind.




14 Gefrierschrank abtauen

einmalig Ab und an sollte man seinen Gefrierschrank bzw. das Eisfach abtauen! Wenn sich eine Eisschicht gebildet hat, ziehen Kühl- und Gefrierschränke viel mehr Strom. Einmalig abtauen spart 14 kg CO₂ in einem halben Jahr ein.




5 Hände kalt waschen

4 Wochen Um saubere Hände zu bekommen, braucht man kein warmes Wasser. Wäscht man sich die Hände 5 Mal am Tag mit jeweils 2 Litern kaltem statt warmem Wasser, spart das in 4 Wochen 5 kg CO₂.



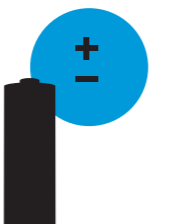
7,7 Perlatoren einsetzen

2 Wochen Ein Perlator optimiert den Wasserstrahl so, dass ohne Komfortverlust weniger Wasser gebraucht wird – und zwar mehr als die Hälfte. Bei einer täglichen Nutzung von 5 Min. spart das 0,55 kg CO₂, das sind 7,7 kg auf 2 Wochen gerechnet.




4,6 Treppensteigen statt Fahrstuhl

4 Wochen Kleines Work-Out gefällig? Treppensteigen spart nicht nur CO₂, sondern hält zudem fit. Eine Aufzugsfahrt zwischen 3 Stockwerken verbraucht 58 g CO₂. Nutzen Sie im Büro 4 Mal täglich die Treppe anstelle des Aufzugs, sparen Sie 4,6 kg CO₂ in 4 Wochen.



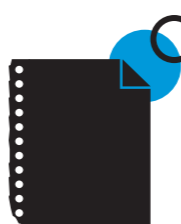
3,9 Akkus benutzen

2 Monate Batterien sind als Energiequelle in vielen Geräten unverzichtbar. Wenn Sie für drei Geräte 2 Monate NiMH-Akkus anstelle von Alkaline-Batterien (Große AA) nutzen, sparen Sie 3,9 kg CO₂ – pro Akku-Lebensdauer sind das ganze 152 kg CO₂.



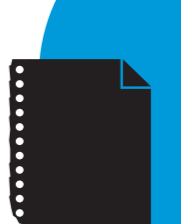
7 Elektrogerät recyceln

einmalig Der Herstellungsprozess eines gängigen Notebooks verursacht einen CO₂-Ausstoß von rund 214 kg – also nutzen Sie es so lange wie möglich. Wenn Sie einen Rechner statt ihm wegzuerwerfen recyceln, sparen Sie immerhin 7 kg CO₂ pro Gerät.




2,4 Doppelseitig drucken

1 Packung „Think before you print“. Wenn's dennoch sein muss: Doppelseitig drucken! Eine Packung Druckerpapier (500 Blatt) verursacht 2,4 kg CO₂-Emission. Wenn Sie also 1 Packung Papier doppelseitig bedrucken, sparen Sie 2,4 kg CO₂.




11,8 Recyclingpapier verwenden

2 Wochen Der Papierverbrauch in Deutschland liegt bei 700 g pro Kopf am Tag, was ca. 140 DIN-A4-Blättern entspricht. Ersetzen Sie weißes Frischfaser- durch Recyclingpapier, erzielen Sie eine CO₂-Ersparnis von 5,9 kg CO₂ pro Woche.




18,4 Zu Ökostrom wechseln

einmalig Ein 1-Personen-Haushalt mit einem Verbrauch von 1.700 kWh im Jahr spart bei einer Umstellung auf Ökostrom rund 958,8 kg CO₂. Auf eine Woche gerechnet wäre das eine Einsparung von satten 18,4 kg CO₂.




1,6 Licht aus in ungenutzten Räumen

4 Wochen Auch kleine Beträge machen sich bezahlt: Wenn Sie beim Verlassen eines Zimmers einfach jedes Mal das Licht ausmachen, spart das bei zwei 11 Watt Energiesparlampen und 5 Stunden Brenndauer täglich bereits 1,6 kg CO₂ in 4 Wochen.




7,1 LEDs benutzen

4 Wochen Nur 5% des Stroms wandeln konventionelle Glühlampen in Licht um. Ersetzen Sie 3 alte 60-Watt-Glühlampen durch LED-Lampen. So vermeiden Sie bei 3 Stunden täglicher Brenndauer im Jahr 92 kg und in 4 Wochen schon 7,1 kg CO₂.



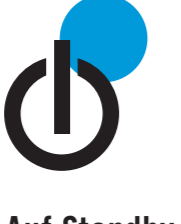
5,5 Klimaanlage aus

1 Tag An heißen Tagen kann eine Klimaanlage ein echter Genuss sein, aber dem Klima schadet sie. Wenn Sie tagsüber die Fenster und Jalousien schließen, nachts bei kühlerer Luft lüften und Ventilatoren nutzen, sparen Sie 5,5 kg CO₂ pro Tag.




13,1 Heizung runterdrehen

2 Wochen Dazu muss man sich nicht mal wärmer anziehen: Wird die Raumtemperatur um 1° C runter gedreht, benötigt man 6 % weniger Energie. Bei einer 80-qm-Altbauwohnung mit Gasheizung sind das 340 kg CO₂-Ersparnis im Jahr bzw. 13,1 kg in 2 Wochen.




2,9 Auf Standby-Modus verzichten

4 Wochen 5 Geräte im Standby-Modus und ohne Ökostrom-Nutzung verursachen im Jahr 38,1 kg CO₂. Also ist es sinnvoll, Geräte wie den Fernseher oder die Musikanlage nach Gebrauch komplett auszuschalten – denn auch kleine Beträge summieren sich.




17 Bahn fahren statt fliegen

500 km Das Flugzeug hat den größten CO₂-Ausstoß aller Verkehrsmittel. In der Bahn reisen Sie deshalb innerhalb Deutschlands nicht nur meist schneller, sondern sparen auch auf 100 km 3,4 kg CO₂ ein. Das entspricht 17 kg CO₂ auf 500 km.




10,8 Fahrgemeinschaften bilden

1 Tag Wenn Sie mit drei Leuten eine Fahrgemeinschaft bilden und jeden Tag 20 km in einem statt vier PKW zurücklegen, erspart das dem Klima bei angenommenen 230 Arbeitstagen pro Jahr und Person die Riesensumme von 2.484 kg CO₂ im Jahr – oder bereits 10,8 kg CO₂ an einem Tag.



10 Öfter aufs Rad steigen

40 km Radfahren ist gesund – für Sie und die Umwelt. Gegenüber einem durchschnittlichen Mittelklasse-PKW (Benziner, ab Baujahr 2001) spart es auf 100 km rund 25 kg CO₂. Oder – für den Anfang – auf 40 km 10 kg CO₂.



21,4 ÖPNV statt Auto

100 km Umsteigen von öffentlichen Verkehrsmitteln bringt nicht nur mehr Zeit zum Lesen. Eine Kombination aus Bus und Bahn zu gleichen Teilen erzeugt 214 g CO₂ pro Kilometer weniger als ein Mittelklasse-PKW. Bei 100 km eine Ersparnis von 21,4 kg CO₂.