

Sei dabei, spar CO₂!

CO₂-neutrale Landesverwaltung. Das Poster.



Lernen und Handeln für unsere Zukunft

Eine umweltfreundlichere Work-Life-Balance fängt mit kleinen Schritten an. Wer dem Klimawandel aktiv entgegenzutreten möchte, kann seine CO₂-Bilanz verbessern. Hier sind Tipps für Arbeit und Freizeit:

TREPPE STATT AUFZUG

Eine Fahrt mit dem Aufzug zwischen drei Stockwerken verbraucht 58 Gramm CO₂. Nutzen Sie stattdessen vier Mal täglich die Treppe, sparen Sie **4,6 Kilogramm CO₂ in vier Wochen** – und halten sich fit.



SAG JA ZU RECYCLINGPAPIER

Jeder von uns verbraucht laut Statistik täglich knapp 700 Gramm Papier, was etwa 140 DIN-A4-Blättern entspricht. Nehmen Sie statt Frischfaser- nur Recyclingpapier, sparen Sie **5,9 Kilogramm CO₂ pro Woche**.



VEGETARISCH ESSEN

Wer auf Fleisch verzichtet und sich rein vegetarisch ernährt, spart durchschnittlich **429 Kilogramm CO₂ pro Jahr**. Umgerechnet auf zwei Wochen sind das 16,5 Kilogramm.



STANDBY VERMEIDEN

Stecker raus hilft. Denn: Fünf elektronische Geräte im Standby-Modus und ohne Ökostrom-Nutzung verursachen **im Jahr 38,1 Kilogramm CO₂**.

ZU ÖKOSTROM WECHSELN

Wer Strom aus regenerativen Quellen nutzt, kann CO₂ gleich tonnenweise vermeiden. Ein Durchschnittshaushalt mit bis zu vier Personen erspart der Umwelt so **1,9 Tonnen** des Klimakillers **pro Jahr**.



AB IN DIE BAHN

Das Flugzeug hat den größten CO₂-Ausstoß aller Verkehrsmittel. Mit der Bahn reisen Sie deshalb innerhalb Deutschlands nicht nur meist schneller, sondern sparen dabei auch **auf 100 Kilometern 8,9 Kilogramm CO₂** ein.



LEITUNGSWASSER TRINKEN

Für Produktion, Abfüllung und Transport von Wasserflaschen wird viel Energie benötigt. Leitungswasser trinken, spart bei 2 Litern am Tag 449 Gramm und **in zwei Wochen 6,3 Kilogramm CO₂** ein.



GEMEINSAM FAHREN

Wenn Sie mit drei Leuten eine Fahrgemeinschaft bilden und jeden Tag mit dem PKW 20 Kilometer zurücklegen, erspart das bei 230 Arbeitstagen pro Jahr und Person 2,48 Tonnen CO₂. Das sind **10,8 Kilogramm CO₂ täglich**.



HEIZUNG RUNTERDREHEN

Wird die Raumtemperatur um nur 1° Celsius runtergedreht, benötigt man 6 Prozent weniger Energie. Bei einer Altbauwohnung mit 80 Quadratmetern und Gasheizung sind das **in zwei Wochen 13,1 Kilogramm CO₂-Ersparnis**.



LED-BELEUCHTUNG

Ersetzen Sie nur drei alte 60-Watt-Glühlampen durch LED-Lampen, vermeiden Sie bei drei Stunden täglicher Brenndauer im Jahr 92 Kilogramm und **in vier Wochen schon 7,1 Kilogramm CO₂**.



DOPPELSEITIG DRUCKEN

Eine Packung Druckerpapier (500 Blatt) verursacht 2,4 Kilogramm CO₂. Wenn Sie **eine Packung Papier** doppelseitig bedrucken, sparen Sie **2,4 Kilogramm CO₂**.



SAISONAL & REGIONAL

Spargel aus Chile sorgt bei einem Pfund für 8,5 Kilogramm CO₂, in der Region angebauter nur für 300 Gramm. Wer bewusst nur Regionales und Saisonales kauft, spart **in vier Wochen 7,8 Kilogramm CO₂**.



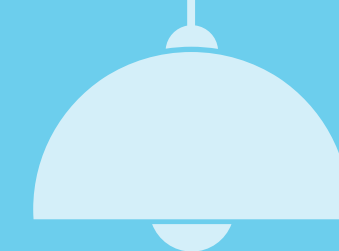
WÄRMER STATT KÜHLER

Kühlen kostet. Wer seine Lebensmittel bei 7 statt bei 5° Celsius im Kühlschrank aufbewahrt, spart **jährlich 20 Kilogramm CO₂**. Übrigens: Ein voller Kühlschrank verbraucht weniger Strom als ein nur kaum gefüllter.



LICHT AUS

Beim Verlassen eines Zimmers jedes Mal das Licht ausmachen, spart innerhalb von vier Wochen bei einer 11-Watt-Energiesparlampe und fünf Stunden unnützer Brenndauer **täglich pro Lichtquelle 1,6 Kilogramm CO₂**.



KAFFEE-KONSUM

Eine Tasse Kaffee steht für rund 60 Gramm CO₂. Verzicht auf jeden zweiten Kaffee und sparen Sie bei sonst sechs Tassen Kaffee am Tag **in vier Wochen 3,6 Kilogramm CO₂** ein.



FAHRRAD STATT AUTO

Wenn Sie für eine Strecke von 10 Kilometern das Fahrrad und nicht das Auto (8 Liter Benzin/100 Kilometer) nehmen, sparen Sie 1,86 Kilogramm CO₂. Das sind rund **13 Kilogramm CO₂ pro Woche**.



SCHNELLER DUSCHEN

Wer nur drei statt täglich zehn Minuten bei 40° Celsius Wassertemperatur duscht, spart innerhalb von **zwei Wochen mindestens 12,9 Kilogramm CO₂** ein. Noch CO₂-freundlicher ist eine kalte Dusche.



co2.hessen-nachhaltig.de

KLIMAZIN
Schauen Sie auch in unser Magazin
rund um das CO₂-Sparen.

