

# Die Big Points des Nachhaltigen Konsums

## Hintergrundinformationen zu den Sharepics und Infografiken

### Einige Anmerkungen vorweg:

Die Texte und Hashtags sind Vorschläge. Sie können nach eigenem Belieben oder sollten gegebenenfalls, je nach Kommunikationskanal, angepasst werden. Bevor Sie Ihren Beitrag planen, stellen Sie sich deshalb folgende Fragen:

- Welche Zielgruppe soll der Beitrag ansprechen?
- Für welchen Kanal ist der Beitrag vorgesehen? Soll er auf mehreren Kanälen gepostet werden?
- Müssen für den Beitrag eventuelle Vorgaben (z.B. Zeichenzahl) mitbedacht werden?  
Bitte beachten: Falls Links im Beitrag vorhanden sind, sind diese in die Zeichenzahl mit einzurechnen.
- Groß- und Kleinschreibung spielen bei Hashtags keine Rolle. Für eine bessere Lesbarkeit kann individuell entschieden werden (Anfangs-) Buchstaben eventuell groß zu schreiben.

Bei Rückfragen zu den Berechnungen können Sie sich gerne direkt an das Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum wenden, per E-Mail an [mail@nachhaltigerkonsum.info](mailto:mail@nachhaltigerkonsum.info) oder telefonisch unter der Rufnummer 0340/2103 2200.

Sharepic / Infografik	Vorschlag für Social-Media-Beitrag	Rechenweg und Annahmen
	<p>Berlin – München hin und zurück mit dem Flugzeug ist fürs Klima so, wie 25 Jahre lang jeden Tag einen To-go-Becher zu verbrauchen. Wenn wir alle weniger fliegen, kommen wir schneller zum (Klima-) Ziel.</p> <p>#BigPoints #co2sparen #Fußabdruck #Nachhaltigkeit #nachhaltigleben #Klimaschutz #Verkehrswende #Flugverzicht</p>	<p>Flugzeug: 170 kg CO<sub>2e</sub> (F) Datenherkunft: UBA CO<sub>2</sub> Rechner 2021 Annahmen: Erfassung der Flugreise: 'Detailiert' / Startflughafen: 'BER' / Zielflughafen: 'MUC' / Hin-&amp;Rückflug / Klasse: Economy, Charter</p> <p>Einwegbecher: 0,019 kg CO<sub>2e</sub> (E) Datenherkunft: UBA Studie mit FKZ 3717 34 339 0 Annahmen: Becher mit Deckel 200ml Einwandig / Verwertungsrouten Müllverbrennungsanlage (MVA) ohne Gutschrift</p> <p>Ergebnis = F / E</p>
	<p>Viele ausrangierte Elektrogeräte funktionieren noch oder haben nur kleine Defekte. Möchtest du etwas fürs Klima tun, dann repariere, statt wegzuerwerfen! Denn je länger die Lebensdauer eines Geräts ist, desto besser für deinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck.</p> <p>#BigPoints #co2sparen #Fußabdruck #Nachhaltigkeit #nachhaltigleben #Klimaschutz #Produktelangenutzen #reparierenstattwegwerfen #gebrauchtkaufen</p>	<p>Handy: 47 kg CO<sub>2e</sub> (H) Datenherkunft: UBA Studie UTAMO 371836 324 0 / 2021</p> <p>Einwegflaschen: 0,1087 kg CO<sub>2e</sub> (EF) Datenherkunft: UBA ProBas Lifecycle Datenbank 2021 Annahmen: Prozessdetails: pet (bottle grade)</p> <p>Ergebnis = H / EF</p>

 <p><b>5 Min. Auto fahren</b> = 353 Min. Ofen vorheizen</p> <p>Energiesparend kochen ist gut – bei kurzen Wegen aufs Auto verzichten noch viel besser!</p> <p>Radfahren ist ein #BigPoint in Sachen Klimaschutz und spart richtig viel CO<sub>2</sub> ein.</p> <p><small>Quelle: UBA TFP/07 / 2021 und UBA Studie Spezifischer Emissionsfaktor 2021</small></p>	<p>Heute mal wieder mit dem Auto zur Arbeit? Bei kurzen, aber häufigen Strecken lohnt es sich, das Auto stehen zu lassen. Nicht nur die Kilometer läppern sich, auch das ausgestoßene CO<sub>2</sub>.</p> <p>#BigPoints #co2sparen #Fußabdruck #Nachhaltigkeit #nachhaltigleben #Klimaschutz #Verkehrswende #Radfahren</p>	<p>Auto: 862,4 g CO<sub>2e</sub> / 5 Minuten Datenherkunft: UBA Transport Emission Model (TREMOD) 2021: <math>E \rightarrow 154 \text{ g CO}_{2e}/\text{Pkm} * 1,4 \text{ Pers./Pkw} \rightarrow 215,6 \text{ g CO}_{2e} / \text{Fkm}</math> Annahmen: 5 min Fahrtzeit für 4 km Fahrtstrecke (S) Berechnung: <math>A = E * S</math></p> <p>Backofen: 2,44 g CO<sub>2e</sub> / Minute Datenherkunft: UBA Entwicklung der spezifischen Kohlendioxid-Emissionen des deutschen Strommix 2020: <math>E \rightarrow 366 \text{ g CO}_{2e} / \text{kWh}</math> Annahmen: Verbrauch Ofen: <math>V \rightarrow 0,4 \text{ kWh}</math> (Durchschn. Energieklasse A+++) Berechnung: <math>B = E * V</math></p> <p>Ergebnis = <math>A / B</math></p>
 <p><b>Ein Sparduschkopf</b> = 29 Energiesparlampen</p> <p>Glühbirne austauschen ist gut – einen Sparduschkopf einbauen noch viel besser!</p> <p>Warmwassersparen ist ein #BigPoint in Sachen Klimaschutz und spart richtig viel CO<sub>2</sub> ein.</p> <p><small>Quelle: UBA Studie Spezifischer Emissionsfaktor / 2021 und UBA Studie Verbrauchszentrale NRW Duschrechner / 2021</small></p>	<p>Energiesparlampen sind Standard in umweltbewussten Haushalten. Aber wie sieht es mit Sparduschköpfen aus? Einmal austauschen und bei jeder Dusche sparen!</p> <p>#BigPoints #co2sparen #Fußabdruck #Nachhaltigkeit #nachhaltigleben #Klimaschutz #Wassersparen #Ressourcenschonen #Energiesparen</p>	<p>Duschen: 937,41 kg CO<sub>2e</sub> (St); 374,69 kg CO<sub>2e</sub> (Sp) Datenherkunft: Duschrechner Verbraucherzentrale NRW Annahmen: Gas-Etagenheizung (Erdgas), 2 Personen je 5 Duschgänge pro Woche, Wassertemperatur: 38°C, Duschkauer 6 Minuten, Verbrauch Standard Duschkopf: 15L/min, Verbrauch Sparduschkopf: 6L/min Berechnung: <math>\Delta D = ST - SP</math></p> <p>Beleuchtung: Glühbirne: 24,05 kg CO<sub>2e</sub> (GL); Energiesparlampe: 4,41 kg CO<sub>2e</sub> (ESP) Datenherkunft: UBA Studie Spezifischer Emissionsfaktor 2021 Annahmen: Nutzung: 3Std/Tag, 365 Tage im Jahr; Glühbirne 60W <math>\rightarrow 0,06 \text{ kWh}</math>; Energiesparlampe (LED) 11W <math>\rightarrow 0,011 \text{ kWh}</math> Berechnung: <math>\Delta G = GL - ESP</math></p> <p>Ergebnis: <math>\Delta D / \Delta G</math></p>
 <p><b>Ökostrom</b> = 466 Netzteile ausstecken</p> <p>Stecker ziehen ist gut – auf Ökostrom umsteigen noch viel besser!</p> <p>Ökostrom nutzen ist ein #BigPoint in Sachen Klimaschutz und spart richtig viel CO<sub>2</sub> ein.</p> <p><small>Quelle: UBA CO2 Rechner / 2021 und UBA Nr. 1275/2008</small></p>	<p>Ein Wechsel zu Ökostrom ist einfach und spart mit wenigen Klicks eine halbe Tonne CO<sub>2</sub> pro Jahr und Person ein!</p> <p>#BigPoints #co2sparen #Fußabdruck #Nachhaltigkeit #nachhaltigleben #Klimaschutz #Oekostrom #Energieende</p>	<p>Ökostrom: 500 kg CO<sub>2e</sub> (Ö) Datenherkunft: UBA CO<sub>2</sub> Rechner (2021)</p> <p>Netzteile: 1,5 kg CO<sub>2e</sub> (NT) Datenherkunft: Stand-By-Verordnung Nr. 1275/2008</p> <p>Berechnung: <math>\ddot{O} / NT</math></p>

<p><b>Durchschnittlicher CO<sub>2</sub>-Fußabdruck pro Kopf in Deutschland</b></p> <p>Wohnen 23 t CO<sub>2</sub>e Strom 0,6 t CO<sub>2</sub>e Mobilität 2,1 t CO<sub>2</sub>e Ernährung 1,6 t CO<sub>2</sub>e Sonstiger Konsum 2,5 t CO<sub>2</sub>e Öffentliche Infrastruktur 1,2 t CO<sub>2</sub>e</p> <p>10,3 t CO<sub>2</sub>e pro Kopf Klimaziel 11 t CO<sub>2</sub>e</p> <p><small>Quelle: Umweltbundesamt (UBA) Rechner Umwelt (2024) © Konsumzentrum Nachhaltiger Konsum</small></p>	<p>Etwa 10,3 Tonnen CO<sub>2</sub> jährlich verursachen wir in Deutschland pro Person im Durchschnitt. Klimaverträgliches Ziel wäre unter einer Tonne!</p> <p>#BigPoints #CO2 #Fußabdruck #Nachhaltigkeit #nachhaltigleben #Klimaziel #CO2Bilanz</p>	<p>Datenherkunft: UBA CO<sub>2</sub> Rechner (2024)</p>
<p><b>Mit Big Points den Fußabdruck halbieren</b></p> <p>Sparduschkopf 0,3 t CO<sub>2</sub>e Flugverzicht 0,5 t CO<sub>2</sub>e Gedämmter Wohnraum 0,5 t CO<sub>2</sub>e Pflanzenbetonte Ernährung 0,5 t CO<sub>2</sub>e Ökostrom 0,5 t CO<sub>2</sub>e Weniger Auto fahren 1,0 t CO<sub>2</sub>e Bewusster Konsum 2,0 t CO<sub>2</sub>e</p> <p>10,8 t CO<sub>2</sub>e</p> <p><small>Quelle: Umweltbundesamt (UBA) Rechner Umwelt (2024) © Konsumzentrum Nachhaltiger Konsum</small></p>	<p>Mit wenigen Schritten weit kommen: sieben Maßnahmen zur Reduktion von CO<sub>2</sub> können den Fußabdruck halbieren!</p> <p>#BigPoints #CO2 #Fußabdruck #Nachhaltigkeit #nachhaltigleben #co2sparen #CO2Bilanz</p>	<p>Datenherkunft: UBA CO<sub>2</sub> Rechner (2022) sowie Duschrechner der Verbraucherzentrale (Sparduschkopf) und co2online (Wärmedämmung)</p>
<p><b>Handabdruck = CO<sub>2</sub>-Einsparungen bei anderen initiieren</b></p> <p>Ein Beispiel: Mit einer Wärmedämmung reduziert sich nicht nur mein Fußabdruck, sondern auch der der anderen Haushaltsmitglieder</p> <p>Ich -0,5 t CO<sub>2</sub> Peter -0,5 t CO<sub>2</sub> Caria -0,5 t CO<sub>2</sub> Einsparung gesamt -1,5 t CO<sub>2</sub></p> <p><small>Quelle: Umweltbundesamt (UBA) Rechner Umwelt (2022) © Konsumzentrum Nachhaltiger Konsum</small></p>	<p>Den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck kennt jede*r, aber wie sieht es mit dem Handabdruck aus? Damit sind alle Maßnahmen gemeint, mit denen CO<sub>2</sub>-Einsparungen anderswo unterstützt werden können. Wie unterschiedliche der Handabdruck aussehen kann, seht ihr hier! Swipe left!</p> <p>#Handabdruck #BigPoints #co2sparen #Fußabdruck #Nachhaltigkeit #nachhaltigleben #Klimaschutz</p>	<p>Datenherkunft: UBA CO<sub>2</sub> Rechner (2022) und co2online</p>

<p><b>Deine Hebel für klimaneutrales Leben</b></p> <p><b>Fußabdruck verkleinern</b> persönliche Maßnahmen im Alltag → mit Big Points im Blick</p> <p><b>Geldabdruck nutzen</b> spenden, anlegen und kompensieren</p> <p><b>Handabdruck vergrößern</b> andere motivieren und mitnehmen</p> <p><small>Quelle: Umweltbundesamt © Kompetenzentrum Nachhaltiger Konsum</small></p>	<p>Schon gewusst? Auf dem Weg in ein klimaneutrales Leben kommt es nicht nur auf den ökologischen Fußabdruck an. Um die eigene CO<sub>2</sub>-Bilanz effektiv zu verbessern, spielen auch der Hand- und Geldabdruck eine entscheidende Rolle. Auf das Zusammenspiel der persönlichen Hebel kommt's an. Setze sie in Bewegung – du hast es in der Hand!</p> <p>#klimaneutral #nachhaltigleben #Fußabdruck #Handabdruck #Geldabdruck #BigPoints #Kompensation #CO2Bilanz #co2sparen #Klimaschutz</p>	<p>Quelle: Umweltbundesamt</p>
<p><b>So viel ist eine Tonne CO<sub>2</sub></b></p> <p>Eine Tonne CO<sub>2</sub> füllt <b>4.208</b> Mülltonnen*</p> <p><small>Nebeneinander gestellt läuft man eine halbe Stunde an der Mülltonnen-Reihe vorbei.</small></p> <p><small>*1 Tonne CO<sub>2</sub> entspricht ca. 350 Liter oder umgerechnet 350.000 Liter. Das füllt 4.208 klassische 120l-Mülltonnen. Mit einer Breite von 48 cm ergibt das eine Strecke von ca. 2 km.</small></p> <p><small>Quelle: Umweltbundesamt © Kompetenzentrum Nachhaltiger Konsum</small></p>	<p>Wie viele Mülltonnen braucht man eigentlich, um eine Tonne CO<sub>2</sub> zu „entsorgen“? Kaum vorstellbar, aber: Bei einem durchschnittlichen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck in Deutschland von 10,34 t pro Jahr müsste jede Person jede Woche (!) 837 Mülltonnen auf die Straße stellen. Heißt: Je mehr CO<sub>2</sub> wir einsparen, desto weniger „Müll“ hinterlassen wir.</p> <p>#CO2 #Fußabdruck #1TonneCO2 #CO2sparen #CO2Bilanz</p>	<p>Berechnung Tonne: 1 Tonne CO<sub>2</sub> entsprechen als Gas 505 m<sup>3</sup> oder umgerechnet 505.000 Liter. Das füllt 4.208 klassische 120l-Mülltonnen. Mit einer Breite von 48 cm ergibt das eine Strecke von ca. 2 km.</p> <p>Bei einer durchschnittlichen Schrittgeschwindigkeit von ca. 4 km/h würde man eine halbe Stunde benötigen, um an der Mülltonnen-Reihe vorbei zu laufen.</p> <p>Berechnung durchschnittlicher CO<sub>2</sub>-Fußabdruck in Deutschland: UBA CO<sub>2</sub> Rechner (2023)</p>
<p><b>6 Daumenregeln für Nachhaltigkeit im Alltag</b></p> <p>1. Weniger Konsum ist mehr Umweltschutz</p> <p>2. Produkte möglichst lange nutzen</p> <p>3. Reparieren statt neu kaufen</p> <p>4. Nutzen statt besitzen</p> <p>5. Wärme effizient nutzen</p> <p>6. Mehr pflanzenbasiert, mehr Bio</p> <p><small>Quelle: Umweltbundesamt © Kompetenzentrum Nachhaltiger Konsum</small></p>	<p>Daumenregeln machen das Leben einfacher. Für mehr Nachhaltigkeit im Alltag sorgen unsere 6 Daumenregeln, auch wenn es mal schnell gehen soll oder Hilfsmittel fehlen. So gelingt es mit einer groben Schätzung und ohne großen Zeitaufwand, umweltfreundliche Entscheidungen zu treffen.</p> <p>#BigPoints #Fußabdruck #Nachhaltigkeit #umweltbewusstleben #Nachhaltigkeitstipps</p>	<p>Quelle: Umweltbundesamt / Denkwerkstatt Konsum</p>