




# Die Big Points des Nachhaltigen Konsums

## Hintergrundinformationen zu den Sharepics

	Vorschlag für Social-Media-Beitrag	Rechenweg und Annahmen
 <p><b>1 x Berlin-München</b> <b>8.947 To-go-Becher</b></p> <p>Etwas darüber nachdenken: Nicht nur der Flug, sondern auch die Becher sind klimaschädlich.</p> <p>Flugtickets sind klimafreundlich, wenn man klimafreundlich fliegt und klimafreundliche Becher verwendet.</p>	<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 #CO2 #Fußabdruck #Nachhaltigkeit #nachhaltigkeitimalltag #zerowaste #reducewaste #ressourcenschonen #flugverzicht #AmBodenBleiben</p>	<p><b>Flugzeug:</b> 170 kg CO<sub>2</sub>e (<i>F</i>) <b>Datenherkunft:</b> UBA CO<sub>2</sub> Rechner 2021 <b>Annahmen:</b> Erfassung der Flugreise: 'Detailliert' / Startflughafen: 'BER' / Zielflughafen: 'MUC' / Hin- &amp; Rückflug / Klasse: Economy, Charter</p> <p><b>Einwegbecher:</b> 0,019 kg CO<sub>2</sub>e (<i>E</i>) <b>Datenherkunft:</b> UBA Studie mit FKZ 3717 34 339 0 <b>Annahmen:</b> Becher mit Deckel 200ml Einwandig / Verwertungsrouten Müllverbrennungsanlage (MVA) ohne Gutschrift</p> <p><b>Ergebnis = F / E</b></p>
 <p><b>5 Min. Auto fahren</b> <b>353 Min. Ofen vorheizen</b></p> <p>Energie sparsam nutzen ist gut – bei kurzen Wegen auf dem Auto wird es sich nicht lohnen.</p> <p>Radfahren ist der klimafreundlichste Verkehrsmittel.</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 #CO2 #Fußabdruck #Nachhaltigkeit #nachhaltigkeitimalltag #onelesscar #ohneauto #verkehrswende #mdRzA</p>	<p><b>Auto:</b> 862,4 g CO<sub>2</sub>e / 5 Minuten <b>Datenherkunft:</b> UBA Transport Emission Model (TREM-OD) 2021: E -&gt; 154 g CO<sub>2</sub>e/Pkm*1,4 Pers./Pkw -&gt; 215,6 g CO<sub>2</sub>e / Fkm <b>Annahmen:</b> 5 min Fahrtzeit für 4 km Fahrtstrecke (<i>S</i>) <b>Berechnung:</b> A = E * S</p> <p><b>Backofen:</b> 2,44 g CO<sub>2</sub>e / Minute <b>Datenherkunft:</b> UBA Entwicklung der spezifischen Kohlendioxid-Emissionen des deutschen Strommix 2020: E -&gt; 366 g CO<sub>2</sub>e / kWh <b>Annahmen:</b> Verbrauch Ofen: V -&gt; 0,4 kWh (Durchschn. Energieklasse A+++) <b>Berechnung:</b> B = E * V</p> <p><b>Ergebnis = A / B</b></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 #CO2 #Fußabdruck #Nachhaltigkeit #nachhaltigkeitimalltag #wassersparen #savewater #ressourcenschonen #energiesparen</p>	<p><b>Duschen:</b> 937,41 kg CO2e (St); 374,69 kg CO2e (Sp)  <b>Datenherkunft:</b> Duschrechner Verbraucherzentrale NRW  <b>Annahmen:</b> 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  <b>Berechnung:</b> DeltaD = ST-SP</p> <p><b>Beleuchtung:</b> Glühbirne: 24,05 kg CO2e (GL); Energiesparlampe: 4,41 kg CO2e (ESP)  <b>Datenherkunft:</b> UBA Studie Spezifischer Emissionsfaktor 2021  <b>Annahmen:</b> Nutzung: 3Std/Tag, 365 Tage im Jahr; Glühbirne 60W -&gt; 0,06 kWh; Energiesparlampe (LED) 11W -&gt; 0,011 kWh  <b>Berechnung:</b> DeltaG = GL-ESP</p> <p><b>Ergebnis:</b> DeltaD / DeltaG</p>
	<p>Viele ausrangierte Elektrogeräte funktionieren noch oder haben nur kleine Defekte. Möchtest du etwas fürs Klima tun, dann repariere, statt wegzuwurfen! Denn je länger die Lebensdauer eines Geräts ist, desto besser für deinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck.</p> <p>#BigPoints #CO2 #Fußabdruck #Nachhaltigkeit #nachhaltigkeitimalltag #gebrauchtkaufen #ReparierenStattWegwerfen #reuserevolution #reducewaste</p>	<p><b>Handy:</b> 47 kg CO2e (H)  <b>Datenherkunft:</b> UBA Studie UTAMO 371836 324 0 / 2021</p> <p><b>Einwegflaschen:</b> 0,1087 kg CO2e (EF)  <b>Datenherkunft:</b> UBA ProBas Lifecycle Datenbank 2021  <b>Annahmen:</b> Prozessdetails: pet (bottle grade)</p> <p><b>Ergebnis = H / EF</b></p>

	<p>Zu Ökostrom wechseln ist einfach und spart mit wenigen Klicks eine halbe Tonne CO2 pro Jahr und Person ein!</p> <p>#BigPoints #CO2 #Fußabdruck #Nachhaltigkeit #nachhaltigkeitimalltag #Oekostrom #energiewende</p>	<p><b>Ökostrom:</b> 500 kg CO2e (Ö)  <b>Datenherkunft:</b> UBA CO2-Rechner (2021)</p> <p><b>Netzteile:</b> 1,5 kg CO2e (NT)  <b>Datenherkunft:</b> Stand-By-Verordnung Nr. 1275/2008  <b>Berechnung:</b> Ö / NT</p>
	<p>Fast 11 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 #nachhaltigkeitimalltag #Klimaziel</p>	<p><b>Datenherkunft:</b> UBA-CO2-Rechner (2022)</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 #nachhaltigkeitimalltag</p>	<p><b>Datenherkunft:</b> UBA-CO2-Rechner (2022) sowie Duschrechner der Verbraucherzentrale (Spar-duschkopf) und co2online (Wärmedämmung)</p>

<p><b>Handabdruck = CO<sub>2</sub>-Einsparungen bei anderen initiieren</b></p>  <p>Ein Beispiel: Wie durch Maßnahmen wie Wahl der richtigen Kleidung, Taschengeld sparen und einen deutlichen Ersatzartikel.</p> <p>Anna: -0,5 t CO<sub>2</sub> Peter: 0,3 t CO<sub>2</sub> Lara: -0,8 t CO<sub>2</sub></p> <p><b>Einsparung gesamt: -1,5 t CO<sub>2</sub></b></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 ich CO<sub>2</sub>-Einsparungen anderswo unterstütze. Wie unterschiedliche der Handabdruck aussehen kann, seht ihr in unseren Sharepics! Swipe left!</p> <p>#Handabdruck #BigPoints #CO<sub>2</sub> #Fußabdruck #Nachhaltigkeit #nachhaltigkeitimalltag</p>	<p><b>Datenherkunft:</b> UBA-CO<sub>2</sub>-Rechner (2022) und co2online</p>
---	--	--