

**Vorwiegend
saisonale und regionale
Ernährung:**

Umstellung von ein wenig regional
und saisonal auf vorwiegend
regional und saisonal.

Ersparnis:
20 kg CO₂-eq/Jahr

Vegane Ernährung:

Umstellung von Durchschnitt
(1,3 kg Fleisch/Wurst/Fisch und
2,4 kg Milchprodukte pro Woche)
auf vegane Ernährung.

Ersparnis:
940 kg CO₂-eq/Jahr

**Vegetarische
Ernährung:**

Umstellung von Durchschnitt
(1,3 kg Fleisch/Wurst/Fisch und
2,4 kg Milchprodukte pro Woche)
auf vegetarisch (weiterhin
2,4 kg Milchprodukte).

Ersparnis:
560 kg CO₂-eq/Jahr

**Hafermilch statt
Kuhmilch:**

Ersatz von 49,9 kg Kuhmilch
(durchschnittlicher Milchkonsum
pro Jahr) durch Hafermilch.

Ersparnis:
50 kg CO₂-eq/Jahr

**WG oder Familie für
Hafermilch begeistern:**

4 Personen ersetzen
je 49,9 kg Kuhmilch (durchschn.
Milchkonsum) durch Hafermilch.

Ersparnis:
für 4 Personen:
200 kg CO₂-eq/Jahr

**Keine Erdbeeren
im Winter kaufen:**

Verzicht auf zwölf
250g-Schälchen Erdbeeren
im Winter

Ersparnis:
10,2 kg CO₂-eq/Jahr

**Täglich 1 Liter
Leitungswasser statt
Flaschenwasser:**

Ersatz von Flaschenwasser
durch Leitungswasser.

Ersparnis:
73,9kg CO₂-eq/Jahr

**Eine Woche Urlaub:
4-Sterne-Hotel
statt See-Kreuzfahrt:**

OPTION 1: 1 Woche Seekreuzfahrtreise.
OPTION 2: 1 Woche Beherbergung
im 4-Sterne-Hotel. An- und Abreise
nicht berücksichtigt.

Ersparnis:
640 kg CO₂-eq/Jahr

**Rügen statt Mallorca:
PKW statt Flugzeug:**

Eine Gruppe verreist.
OPTION 1:
Flug Berlin – Palma de Mallorca.
OPTION 2:
Autofahrt Berlin – Binz (Rügen).

Ersparnis pro Kopf:
540 kg CO₂-eq/Jahr

**Mit
Fahrgemeinschaft zur
Arbeit statt alleine:**

Wechsel von individuellem PKW zu
Fahrgemeinschaften (2 Personen).
Durchschnittlicher Arbeitsweg von
17,2km pro Strecke, 184 Tage pro Jahr
(vier Tage pro Woche)

Ersparnis für 2 Personen:
1.250 kg CO₂-eq/Jahr

**Kinder mit
Fahrrad statt Auto zur
Schule bringen:**

Einfache Strecke 950 m, 190 Tage,
je hin und zurück fürs Bringen und
hin und zurück fürs Abholen.

Ersparnis:
140 kg CO₂-eq/Jahr

**Mit ÖPNV statt Auto
zur Arbeit:**

Durchschnittlicher Arbeitsweg
von 17,2km pro Strecke, 184 Tage
pro Jahr (vier Tage pro Woche),
Umstieg von Auto auf ÖPNV
(Straßenbahn, U-Bahn, Linienbus).

Ersparnis:
940 kg CO₂-eq/Jahr

E-Auto statt Verbrenner:

Nutzung Elektro-Pkw statt Benzin-Pkw, jährliche Fahrleistung 12.440 km (dt. Durchschnitt), Strombezug über durchschnittlichen Strommix in Deutschland.

Ersparnis:
1.070 kg CO₂-eq/Jahr

Haus dämmen:

3-Personen-Haushalt, Einfamilienhaus, 110 Quadratmeter, 17.000kWh Heizenergie (Gas) pro Jahr.

Ersparnis pro Kopf:
270 kg CO₂-eq/Jahr

Sparduschkopf einbauen:

Durchschnittliches Duschverhalten (5-mal pro Woche duschen, 38 Grad, 8 Minuten). Wasserdurchfluss hoch (15 Liter) vs. sparsam (6 Liter).

Ersparnis:
306,5 kg CO₂-eq/Jahr

Bei sich und den Eltern Sparduschköpfe einbauen:

Zwei 2-Personen-Haushalte; durchschnittliches Duschverhalten (5-mal pro Woche duschen, 38 Grad, 8 Minuten). Wasserdurchfluss hoch (15 Liter) vs. sparsam (6 Liter).

Ersparnis für 4 Personen:
1.224 kg CO₂-eq/Jahr

Hände mit kaltem Wasser waschen:

14 mal am Tag Händewaschen, je 20 Sekunden lang, je 2 Liter Wasserverbrauch, Warmwasser wird über Strom erhitzt.

Ersparnis:
141 kg CO₂-eq/Jahr

Wäsche mit 30 °C statt 60 °C waschen:

Waschmaschine läuft im 1-Personen-Haushalt zweimal pro Woche, 48 Wochen pro Jahr

Ersparnis:
29 kg CO₂-eq/Jahr

Pflanzen mit Kochwasser gießen statt wegkippen:

3 Liter Wasser pro Woche

Ersparnis:
0,06 kg CO₂-eq/Jahr

Halb so lang duschen:

Durchschnittliches Duschverhalten (5-mal pro Woche duschen, 8 Minuten) auf 4 Minuten pro Duschgang reduzieren

Ersparnis:
341 kg CO₂-eq/Jahr

Müll richtig trennen:

Verpackungsrecycling leistet einen Klimaschutz-Beitrag von 1,95 Mio. Tonnen CO₂-Equivalenten in Deutschland.

Ersparnis pro Kopf:
23,4 kg CO₂-eq/Jahr

Spülmaschine nutzen statt per Hand abspülen:

Einmal täglich den Geschirrspüler nutzen, statt zweimal am Tag per Hand abwaschen.

Ersparnis:
60 kg CO₂-eq/Jahr

Auf Ökostrom umstellen:

Ein-Personen-Haushalt, 47 m², durchschnittlicher Stromverbrauch von 1.700 kWh.

Ersparnis:
710 kg CO₂-eq/Jahr

Die Nachbarsfamilie für Ökostrom begeistern:

Drei-Personen-Haushalt, Mehrfamilienhaus, durchschnittlicher Stromverbrauch mit elektrischer Warmwasserbereitung, Wechsel von konventionellem Strom zu Ökostrom.

Ersparnis für 3 Personen:
1.470 kg CO₂-eq/Jahr

5 Glühbirnen durch LEDs ersetzen:

5 60-Watt-Glühbirnen durch 8-Watt-LEDs ersetzen. Leuchtdauer 3 Stunden pro Tag, 336 Tage.

Ersparnis:
58 kg CO₂-eq/Jahr

Handyladekabel immer ausstecken:

Ladekabel ausstecken statt 22 Stunden pro Tag im Stand-by.

Ersparnis:
0,36 kg CO₂-eq/Jahr

Halb so viel Geld ausgeben:

Halbierung der Konsumausgaben für Produkte und Dienstleistungen (z.B. Kleidung, Möbel, Konzerte, Waschmittel, Elektronik). Pro Person bei durchschnittlichem 2-Personen-Haushaltseinkommen (3.100 Euro netto pro Monat)

Ersparnis:
1.290 kg CO₂-eq/Jahr

Keine To-Go-Becher mehr nutzen:

34 Einwegbecher pro Jahr (Durchschnitt)

Ersparnis:
0,6 kg CO₂-eq/Jahr

Auf nachhaltige Bank umstellen:

2.000 Euro auf dem Girokonto einer klimafreundliche statt einer konventionellen Bank anlegen.

Ersparnis:
420 kg CO₂-eq/Jahr
(grobe Schätzung)

Täglich 2,5 Stunden weniger streamen (Musik, Video & Games):

Reduktion der durchschnittlichen Streamingnutzung von Jugendlichen (12 bis 19 Jahre) von 34 Stunden auf 17 Stunden pro Woche.

Ersparnis:
17 kg CO₂-eq/Jahr

Smartphone refurbished statt neu kaufen:

Mittelwert der eingesparten CO₂-Emissionen (refurbished vs. neu) von 3.914 Smartphone-Modellen.

Ersparnis:
70,5 kg CO₂-eq/Handy

Im Laden kaufen statt online bestellen:

Die durchschnittlichen 20,4 Onlinekäufe im Jahr statt online im stationären Handel einkaufen (klimaneutral per Fuß oder Fahrrad zum Laden).

Ersparnis:
11,7 kg CO₂-eq/Jahr

Kleidung Second-hand statt neu kaufen:

35 Kleidungsstücke pro Jahr (Jeans, Hosen, Shirts, Pullis, Jacke und Unterwäsche, Schuhe ausgenommen) gebraucht statt neu kaufen.

Ersparnis:
249 kg CO₂-eq/Jahr

Kleidertauschparty in der Schule organisieren:

100 Schüler*innen tauschen auf der Party je 1 Oberteil. Es wird vermieden, dass 100 Oberteile neu gekauft werden

Ersparnis für 100 Personen:
500 kg CO₂-eq/Jahr

Komplett auf Plastikverpackungen verzichten:

Vermeidung des durchschnittlichen Pro-Kopf-Verbrauchs von Kunststoffverpackungen ohne diese durch Glas oder Pappe zu ersetzen (unverpackt oder eigene Verpackungen).

Ersparnis:
49,2 kg CO₂-eq/Jahr

Ersparnis:
kg CO₂-eq/Jahr