





# 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> = 8.947 To-go-Becher</p> <p>Eigenen Becher mitbringen ist gut – auf einen Flug verzichten noch viel besser!</p> <p>Flugverzicht ist ein #BigPoint in Sachen Klimaschutz und spart richtig viel CO<sub>2</sub> ein.</p> <p><small>Quelle: UBA Studie 8717 (a 336/0 / 2019 und UBA CO<sub>2</sub>-Rechner / 2021)</small></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 (F) <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 (E) <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> = 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 TREMOD / 2021 und UBA Studie Spezifische Emissionenfaktoren 2020</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 #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 (TREMOD) 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 (S) <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)</p> <p><b>Datenherkunft:</b> Duschrechner Verbraucherzentrale NRW</p> <p><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</p> <p><b>Berechnung:</b> DeltaD = ST-SP</p> <p><b>Beleuchtung:</b> Glühbirne: 24,05 kg CO2e (GL); Energiesparlampe: 4,41 kg CO2e (ESP)</p> <p><b>Datenherkunft:</b> UBA Studie Spezifischer Emissionsfaktor 2021</p> <p><b>Annahmen:</b> Nutzung: 3Std/Tag, 365 Tage im Jahr; Glühbirne 60W -&gt; 0,06 kWh; Energiesparlampe (LED) 11W -&gt; 0,011 kWh</p> <p><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 wegzuerfen! 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)</p> <p><b>Datenherkunft:</b> UBA Studie UTAMO 371836 324 0 / 2021</p> <p><b>Einwegflaschen:</b> 0,1087 kg CO2e (EF)</p> <p><b>Datenherkunft:</b> UBA ProBas Lifecycle Datenbank 2021</p> <p><b>Annahmen:</b> Prozessdetails: pet (bottle grade)</p> <p><b>Ergebnis = H / EF</b></p>

<p><b>Durchschnittlicher CO<sub>2</sub>-Fußabdruck pro Kopf in Deutschland</b></p> <p>Wohnraum 2,2 t CO<sub>2</sub>e 20% Strom 0,5 t CO<sub>2</sub>e 5% Mobilität 2,2 t CO<sub>2</sub>e 20% Ernährung 1,7 t CO<sub>2</sub>e 16% Sonstiger Konsum 3,4 t CO<sub>2</sub>e 31% Öffentliche Infrastruktur 0,8 t CO<sub>2</sub>e 8%</p> <p>10,8 t CO<sub>2</sub>e pro Kopf Klimaziel &lt; 1t CO<sub>2</sub>e</p> <p><small>Über die Effekte von unterschiedlichen Verhaltensweisen (z. B. Mehrfachverpackung) sind die Auswirkungen ungenügend und in die Berechnung nicht einbezogen. Quelle Umweltverbund CO<sub>2</sub>-Rechner Stand 2022 © Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum</small></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-CO<sub>2</sub>-Rechner (2022)</p>
<p><b>Mit Big Points den Fußabdruck halbieren</b></p> <p>Sparduschkopf 0,3 tCO<sub>2</sub>e Flugverzicht 0,5 tCO<sub>2</sub>e Gedämmter Wohnraum 0,5 tCO<sub>2</sub>e Pflanzenbetonte Ernährung 0,5 tCO<sub>2</sub>e Ökostrom 0,5 tCO<sub>2</sub>e Weniger Auto fahren 1,0 tCO<sub>2</sub>e Bewusster Konsum 2,0 tCO<sub>2</sub>e</p> <p>10,8 tCO<sub>2</sub>e 5,3 tCO<sub>2</sub>e 5,5 tCO<sub>2</sub>e</p> <p><small>Über die Effekte von unterschiedlichen Verhaltensweisen (z. B. Mehrfachverpackung) sind die Auswirkungen ungenügend und in die Berechnung nicht einbezogen. Quelle Umweltverbund CO<sub>2</sub>-Rechner Stand 2022 © Kompetenzzentrum 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 #nachhaltigkeitimalltag</p>	<p><b>Datenherkunft:</b> 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>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 #CO2 #Fußabdruck #Nachhaltigkeit #nachhaltigkeitimalltag</p>	<p><b>Datenherkunft:</b> UBA-CO<sub>2</sub>-Rechner (2022) und co2online</p>