

CO2-Fußabdruck 2017: berechnet mit dem **UBA-Rechner** uba.co2-rechner.de

Heizung: **0,500 t**

- Thermostatstellung 2 - 3 am Heizkörper nutzen, möglichst nur stoßlüften

Strom: **0,010 t**

- mit Strom-Sparberatung, überall LED's einsetzen, Ökostrom, 386 kWh/a

Mobilität: (Ergebnis vom UBA-Rechner vom Umweltbundesamt =) **0,230 t**

- **NICHT** fliegen (spart 1 -10 t/a), **Benzinauto verkaufen** (spart mindestens 1 t/a),
möglichst alle Fahrten mit Bahn, S-Bahn, Pedelec und Fahrrad machen,
bei Ausnahmen unbedingt ein **Elektro-Auto** vom Carsharing nutzen.

Bitte frühestens ab 2030 erst wieder mit Hybridflugzeugen fliegen. Danke.

- Fliegen **0,000 t**

- Benzinauto fahren 62,4 km (sep. Rechnung) **als Mitfahrer** 0,005 t

- Elektroauto fahren 59,8 km (sep. Rechnung, 106 g) 3,95 kg/ 0,004 t

- Deutsche Bahn/S-Bahn 6740,2 km (sep. Rechnung) 213,85 kg/ 0,214 t

- Fahrrad 2500,0 km (sep. Rechnung) 10,00 kg/ 0,010 t

- Ergebnis der separaten Rechnungen = 0,233 t

Ernährung: **0,820 t**

- möglichst vegan/vegetarisch/nur sonntags Fleisch essen spart 0,5 t - 0,9 t

0,82 t (0,9 t Einsparung) <vegan 0,5 t <vegetarisch 0,3 t < **1,21 t „reduzierter
Fleischkonsum“** 350 g/Woche + veganen Produkten (!, **0,5 t** Einsparung)

<ausschließlich regional 0,09 t <ausschließlich saisonal 0,09 t <**Tiefkühlprodukte nie**
0,03 t <Bio-Produkte 0,05 t <**1,71t**

Sonstiger Konsum: **1,22 / 0,285 t**

- möglichst nur 35 € monatlich ausgeben, etwas weniger Essen gehen

Öffentliche Emissionen: **0,730 t**

- ab 2050 mit verbesserter Infrastruktur nur noch 0,26 t

Insgesamt: (2,575 t) **3,500 / ~ 2,600 t** ab

2050 mit Brennstoffzellenheizung + verbesserter Infrastruktur: **~ 1,200 t**

Da ich seit 22 Jahren **nicht mehr fliege** habe ich da mit **18,7 Tonnen** CO2 fast am meisten eingespart. Ich fahre seit 13 Jahren (13 t) kein Benzinauto (6 t Herstellung) mehr und habe dadurch (13 t+6 t=) **19 Tonnen** CO2 eingespart. Nur im Bereich Mobilität sind das schon **38 t CO2**.

Weiter habe ich seit 27 Jahren kein Fleisch mehr gegessen und dabei nur für sich gerechnet

8,5 Tonnen CO2 eingespart und statistisch gesehen insgesamt 1620 kg Fleisch und etwa 312 Hühner, 15 Schweine und 2 Kühe weniger gegessen als andere Fleischesser in meinem Alter.

Durch eine Stromsparberatung bei mir (6,09 t 14 Jahre, 0,5 t/a) und die vegetarisch/fast vegane Ernährung (0,9t/a) habe ich seit 1992 **8,5 t** und als Stromlotse seit 2006/2015 **(6,09 t (ich) + 8,275 t =) 14,4 t** bei mir und anderen eingespart. Ich spare damit jedes Jahr bei mir insgesamt (0,5 t + 0,9 t =) **1,4 t** CO2 ein. Dadurch habe ich insgesamt (Nicht Fliegen/Kf: 21,7 t + Kein Benzinauto: 19 t + Vegan essen: 8,5 t + Stromsparen: 14,4 t =) **63,6 Tonnen CO2** bei mir und anderen eingespart.

Wie kann man schnell 2,6 t CO₂-Fußabdruck im Jahr erreichen ?

Zuerst kann man den CO₂-Fußabdruck auf 2,6 Tonnen CO₂ absenken.

Dann kann man die gesamte eigene CO₂-Lebensbilanz berechnen und mindestens 550 Bäume bei

Plant-for-the-Planet.org von Felix Finkbeiner und mit der Suchmaschine ecosia.org pflanzen.

1. **Nicht mehr fliegen** und keine Kreuzfahrten unternehmen. Sonst ist die Absenkung nicht zu schaffen.

Das spart **1 - 10 - 1600 (!!) Tonnen CO₂** und mehr im Jahr ein ! (**10 t CO₂ = 20 Jahre vegan essen !**)

Bitte frühestens ab 2030 erst wieder mit Hybridflugzeugen fliegen. Danke. ;-)

2. Mit **Bahn und S-Bahn fahren. Nicht mehr Benzinauto** fahren. Statt dessen möglichst nur Bahn, S-Bahn mit Fahrrad, Pedelec und ergänzend dazu nur Elektroautos vom Carsharing nutzen.

Das spart 1 Tonne CO₂ im Jahr ein.

3. Bei „**sonstigem Konsum**“ möglichst nur etwa **35 € im Monat** ausgeben.

Das spart 0,8 Tonnen CO₂ im Jahr ein.

4. Eine **Stromsparberatung** vornehmen lassen. Mit gespartem Geld Bio-Lebensmittel/Bäume kaufen + pflanzen.

Das spart bis zu 0,5 Tonnen CO₂ im Jahr ein.

5. **Wenig Fleisch essen** (nur den „Sonntagsbraten“ essen)/vegetarisch/vegan essen und leben.

Das spart 0,3 – 0,9 Tonnen CO₂ im Jahr ein.

Für Fleischesser: Mit reduziertem Bio-Fleischkonsum und möglichst vielen veganen Produkten erreicht man mit diesen Maßnahmen einen Fußabdruck von **nur noch 2,9 Tonnen CO₂ im Jahr.**

„Schnellausstieg“: Am meisten CO2 spart man so ein: Nicht mehr fliegen 1 – 10/50 t (!), keine Kreuzfahrten machen 1,5 – 4,5 t, Benzin-Auto verkaufen 1 t, Bahn fahren mit Fahrradnutzung 0,5 t, „Sonstiger Konsum“ nur 50 € im Monat 0,8 t, reduzierter Fleischkonsum/vegetarisch/vegan 0,3 – 0,9 t, Stromsparberatung 0,5 t. Bitte frühestens ab 2030 erst wieder mit Hybridflugzeugen fliegen.

Damit kann man seinen Fußabdruck auf **2,6 Tonnen CO2** im Jahr absenken. **Fleischesser** können mit **fleisch-reduzierter Kost** 350 g Fleisch pro Woche mit besonders sparsamem „Sonstigem Konsum“ **2,9 Tonnen und weniger** erreichen. Vegan: 0,5 t Vegetarisch: 0,3 t ausschließlich regional: 0,09 t ausschließlich saisonal: 0,09 t Tiefkühlprodukte nie: 0,03 t Bio-Produkte: 0,05 t. **1 t CO2 schmilzt 3 m² Gletschereis am Nordpol.**

Rechnung: 6,1/11,1 t Gesamtbilanz - 1/5 t Flug - 1 t Elektro-Carsharing ohne Benzinauto - 0,8 t nur 50 € Konsum - 0,5 t Stromsparberatung - 0,5 t Vegane Ernährung = **2,3 Tonnen CO2-Fußabdruck** im Jahr.

2,3 Tonnen CO2 im Jahr ist der klimaverträgliche CO2-Fußabdruck eines Menschen.

Bei der Berechnung hilft der CO2-Rechner vom Umweltbundesamt **www.uba.co2-rechner.de**

Der uba.CO2-Rechner hat mir geholfen alle Möglichkeiten zum Klimaschutz zu finden und umzusetzen. Man sollte alle Flüge und Kreuzfahrten einmal separat zusammenzählen. **Flüge und Kreuzfahrten** kann man sich bei **www.atmosfair.de anzeigen lassen**. Dort kann man sie auch ausgleichen.

Und das wichtigste: Mit den bis zu 360,- € eingespartem Geld der Stromsparberatung kann man Bäume pflanzen.

Für jede ausgestoßene Tonne CO2 kann man 2 Bäume pflanzen. Ab etwa 550

gepflanzten Bäumen ist man bis zum Alter von etwa 70 Jahren CO2-neutral. Gut ist es **unbedingt** 150 bezahlte Bäume bei **Plant-for-the-Planet.org** von **Felix Finkbeiner** zu pflanzen (1 Baum = 1 €) und dann weitere 400 kostenlose Bäume mit der Suchmaschine **ecosia.de** zu pflanzen. >>**Beides bitte überall weiter sagen.** Danke. ;-)<< Felix Finkbeiner will, das jeder Mensch bei ihm 150 Bäume pflanzt. Dann haben wir 1.000 Milliarden Bäume, die Erderwärmung wird von 1,1° um 1° auf nur 0,1° (!) herabgesetzt, der Klimawandel ist gestoppt und man kann in Ruhe bis 2050 aus fossilen Energien aussteigen.

Ausgleich der Gesamtlebensbilanz durch Baumpflanzungen:

Beispiel: Meine derzeitige Lebensbilanz mit 59 Jahren:

59 Jahre x 3,30 t = **194,7 t** + (32 Jahre nicht vegetarisch x 0,5 t =) 16 t + (23 Jahre nicht vegan nur vegetarisch x 0,2 t =) 4,6 t + 14 t Auto fahren + 10,5 t Fliegen = **239,8 t - 13,3 t SL-Beratung = 226,5 t**. Das ist auch schon fast soviel wie der Start einer russischen Sojusrakete (!, 240t). **226,5 t x 2 Bäume = 453 Bäume** werden benötigt um das auszugleichen, 505 Bäume mit 70 Jahren. Mittlerweile habe ich mit **Plant-for-the-Planet**, **ecosia** und selbst mehr als **1121 Bäume** gepflanzt. 1121 x 10 kg/a x 50 Jahre Standzeit = **560,5 Tonnen** - 226,5 t CO2 = **334 Tonnen** „Greenprint“, grüner Fußabdruck und zusätzliche Waldluft ;-), die ich derzeit hinterlassen würde.

226,5 Tonnen CO2 sind eine **Rauch-Säule** von **1 m x 1 m x 113,25 m** Höhe, höher als die Rakete von Apollo 11.

Check Liste „Stromverbrauch einsparen“

Seite: 1/5

Die Liste kann gerne mit weiteren Tipps ergänzt werden:

Jedes Jahr am Samstag nach dem 21.03. um 20:30 Uhr an der „Earth Hour“ teilnehmen, 60 Minuten Licht abschalten + die Erde feiern.

3 Punkte-Programm:

1. Kühlschrank erneuern. Braucht man kein Kühlfach kann man mit einem KS ohne Kühlfach zusätzlich 1/3 Strom jährlich sparen.
2. LED-Lampen wirklich überall einsetzen.
3. Licht/Gerät wirklich ausschalten wenn es nicht mehr gebraucht wird spart etwa 100 € im Jahr.



Computer:

Gebrauchten Laptop benutzen. Der braucht 70 % (!) weniger Strom als ein Rechner – Büros auf gebrauchte Laptops umstellen

Im Computer über „Start“, „Systemeinstellung“, „Energieoptionen“ „Energieschema“ „Minimaler Verbrauch“ wählen

Computer und Drucker über Steckerleiste nach Gebrauch abschalten

Drucker separat über Schaltsteckdose in der Steckerleiste 5 Min. nach Ausschaltung des Druckers nach Druck abschalten

Computer bei Arbeitsunterbrechungen gleich herunterfahren um unnötige Leerlaufzeiten einzusparen

Solar-Tastatur und Solar-Maus verwenden

Standby-Geräte:

Fernsehgerät möglichst mit Schaltsteckdose an der Steckdose abschalten; TV-Gerät nicht zu groß kaufen

Check Liste „Stromverbrauch einsparen“

Seite: 2/5

Hifi - Anlage mit Steckerleiste oder Schaltsteckdose an der Steckdose sofort nach dem Musik hören abschalten

Trafostecker an 12 Volt-Lampen mit Schaltsteckdose an der Steckdose abschalten;
Handyladekabel nach Aufladung heraus ziehen

Trafostecker z. B. am mobilen DVD-Player nach Gebrauch aus der Steckdose ziehen

Router: W-LAN im Router abschalten und Router strahlungsfrei mit Kabel an Rechner anschließen spart 8,76 kWh/a im Jahr

Waschmaschine:

Nur volle Maschinenladungen waschen

Keine einzelnen Wäschestücke waschen, da ist Handwäsche empfehlenswerter

Ohne Vorwaschgang waschen

Niedrige Waschtemperatur wählen

Niedrige Schleuderzahl wählen. Nur wenn danach noch im Trockner getrocknet werden soll mit hoher Schleuderzahl schleudern.

Wäschetrockner:

Frühling - Herbst Wäsche auf Leine oder Zimmerwäscheständer in Trockenraum/Keller trocknen. Wenn man den Zimmerwäsche-ständer ganzjährig nutzt, kann der Wäschetrockner abgeschafft werden. In der Wohnung gut lüften sonst Schimmelbildung.

Kühlschrank nutzen: oder einen Eiskeller im Haus oder im Garten bauen

Tür nach Öffnung und Entnahme gleich wieder schließen. Im Winter stilllegen, Lebensmittel draußen lagern, nicht bei Frost !

Gefrorenes im Kühlschrank auftauen lassen – dessen Kälte unterstützt den Kühlschrank. Im Winter Heißes gut abgedeckt draußen abkühlen und „vorkühlen“ -
Vorsicht: Nicht bei starkem Frost, Gefriergefahr

Check Liste „Stromverbrauch einsparen“

Seite: 3/5

Elektroherd:

Topfgröße passend für die Herdplattengröße wählen; mechanische Eieruhr nutzen, Herd ohne Uhr spart ~43 kWh (365x24x60h)

Mit Deckel auf den Töpfen kochen, einen Schnellkochtopf benutzen.

Vor Ende der Garzeit die Platte abschalten und die Restwärme nutzen.

Den Backofen nach Möglichkeit nicht vorheizen.

Den Backofen und in Töpfen gekochtes/Wasserkessel vor Ende der Koch- und Garzeit abschalten und die Restwärme nutzen.

Mit dem Messbecher oder sparsam abgefüllten Wassermengen in den Töpfen und mit dem elektrischen Wasserkocher kochen

Bügeleisen:

Abschalten und mit der Restwärme zu Ende bügeln. Manche Leute haben kein Bügeleisen und nur bügelfreie Hemden.

26 Solar-Multifunktionsgeräte nutzen, aber erst fragen: Gibt es das Gerät auch mit Handbetrieb ohne aufwendige Technik ?:

Solar-Handy-/Smartphone/Dockstation, Solar Fenster-Ladestation nutzen: Smartphones haben hohen Stromverbr. Spart viel Netzstrom.

Solar-Tischlampe nutzen, spart 11- 65 kWh im Jahr ein; im Garten Solar-Lampen, -Unterwasserstrahler, -springbrunnen nutzen.

Solar-Milchaufschäumer oder, noch besser, Handaufschäumer benutzen. Vermeidet die unnötige Produktion eines Elektrogerätes.

4-in-1 Solar-Taschenlampen-radio-lader mit Kurbel für

Handy-/Kameraakkuladung/Camping + als Tischlampe (waka-waka.com) nutzbar.

Solar-Mignonzellenlader, vermeidet zusätzlich noch giftigen Batteriemüll, spart wg. Akkunutzung Geld von Batteriekauf ein.

Solar-Rasierapparat oder Apparat zum kurbeln benutzen oder nass rasieren.

Check Liste „Stromverbrauch einsparen“

Seite: 4/5

Solarnetbook, -maus, -lautsprecher, -wecker nutzen.

Handzahnbürste statt elektrischer Zahnbürste und Handnasenhaarschneider statt elektrischem Haarschneider nutzen..

Solar-Fernbedienung für das TV-Gerät. Achtung bei TV-Neukauf: Plasma-TV-Geräte verbrauchen doppelt soviel Strom.

Solar-Radio oder besser noch Kurbel-Radio, auch aus Holz, mit noch weniger Technik o. (Solar-) Mp3-Player (!) mit Kurbel nutzen.

Solar-Lichterkette, mit Schalter, um Lichtsmog zu vermeiden und die Energie sparsam nur dann einzusetzen, wenn sie gebraucht wird.

Solar-Taschenrechner, Solar-/Hand-Rasenmäher (spart 30 kWh/a), Mähroboter (nur 30 Watt V), Hand- o. Solar-Wasserpumpe nutzen.

Solar-Pumpe im Gartenteich/besser: Naturteich ohne Pumpe spart 438 kWh/ca. 120 €/a ein. Solarrolläden + Solarkamera nutzen.

Elektrogeräte einsparen und nur wenige sparsame wirklich sinnvolle Elektrogeräte kaufen:

Brotmesser statt elektrischer Brotschneidemaschine, Schneidmesser statt Elektromesser nutzen.

Wäscheleine statt Trockner nutzen + Haare an der Luft trocknen anstatt einen Fön (bis 2.000 Watt Verbrauch) zu benutzen.

Zahnbürste statt Elektrozahnbürste. Spart ~ 11 kWh jährlich + Geld für das Gerät + die unnötige Produktion eines Gerätes ein.

Handkaffeemühle statt elektrischer Kaffeemühle nutzen. Saftpresse statt elektrischer Saftpresse nutzen.

Telefon mit Schnur statt Telefon mit Ladestation kaufen, vermeidet dauernden Stromverbrauch und auch Strahlung.

Handy oder mechanischen Wecker/Solar-Wecker zum wecken nutzen. Spart 24 Std. Weckerstrom/Batterie- und Akkumüll und Geld ein.

Check Liste „Stromverbrauch einsparen“

Seite: 5/5

Bodenbeläge:

Parkett/Laminat/Stein/Fliesen/Linoleum spart Sauger, besser fegen/wischen/Teppichklopfer nutzen, Saug-Roboter braucht nur 70 Watt.

Zirkulationsanlage der Warmwasseranlage mit Zeitschaltuhr nur zur benötigten Zeit einschalten. Spart bis zu 23 Stunden Strom.

Telefon: ISDN-Anlage/Router nachts für 8 Stunden z. B. von 23:00 – 7:00 Uhr mit einer Zeitschaltuhr abschalten.

Telefonhörer nach vollständiger Ladung aus der Ladestation nehmen · 1.12.2019