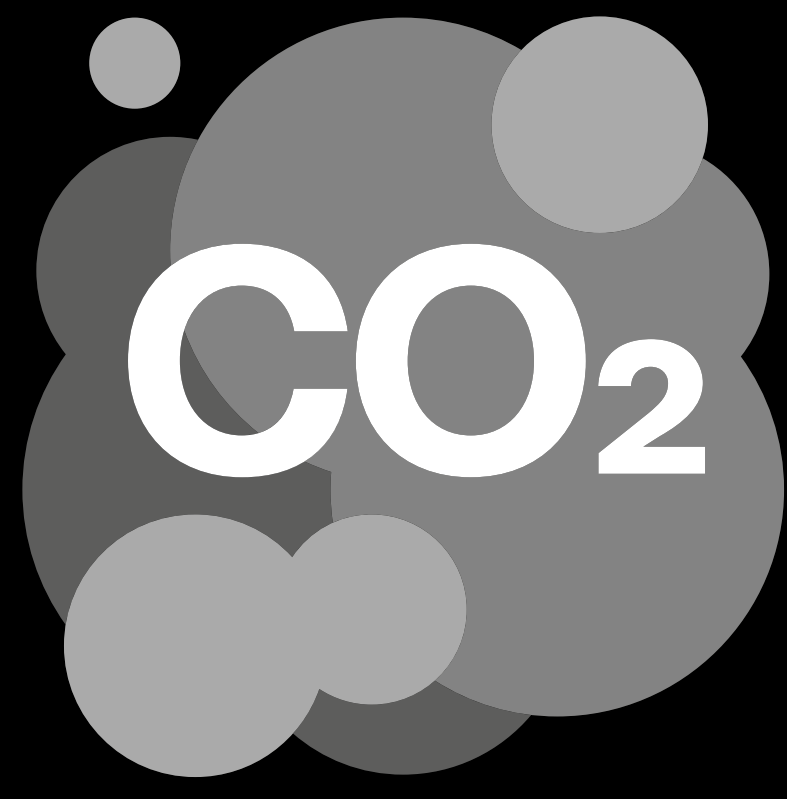


DO YOU KNOW YOUR



MOBILITÄT **KG CO2**

| | |
|----------------------|-----|
| Auto, Verbrauch von: | |
| 1l Benzin | 2,3 |
| 1l Diesel | 2,6 |

Bei 7l Verbrauch auf 100km stößt ein Auto etwa 160-280g pro Kilometer aus.

KG CO2/100km

| | |
|--|-------|
| Leichtkraftrad/Moped/Motorroller bis 125 ccm = 63,81g/km | 6,38 |
| Motorrad 125-500 ccm = 77,76g/km | 7,77 |
| Motorrad > 500 ccm = 102,05g/km | 10,20 |
| E-Bike 6,0 Wh = 36g/km | 3,60 |
| U-Bahn = 55g/Pkm | 5,50 |
| Straßenbahn = 55g/Pkm | 5,50 |
| Omnibus = 80g/Pkm | 8,00 |
| Zug = 32g/Pkm | 3,20 |
| Fähre = 115g/Pkm | 115 |
| Zug (Fernverkehr) = 29g/Pkm | 2,90 |
| Fernbus = 29g/Pkm | 2,90 |
| Inlandsflug = 230g/Pkm | 2,30 |
| Fernflug = 214g/Pkm | 2,14 |
| LKW = 111g/tkm | 11,10 |
| Güterzug = 17g/tkm | 1,70 |
| Binnenschiff = 30g/tkm | 3,00 |
| Containerschiff = 15,2g/tkm | 1,52 |

Lieber ein ganzes Jahr lang mit dem Fahrrad oder Segelboot um die Welt reisen als fünf Wochenendtrips mit dem Flugzeug.

STROM **KG CO2/KWH**

| | |
|-----------|------|
| Strom-Mix | 0,45 |
|-----------|------|

Stecker ziehen oder Steckerleisten mit Schalter verwenden.

Kleinere Kühlschränke nutzen, wenn sie gebraucht erworben werden können. Nahrungsmittel, die gekühlt werden müssen, sind meistens große CO2-Verursacher (siehe Milchprodukte, Fleisch, Fisch)

DIGITALES **GRAMM CO2**

| | |
|---|----------|
| Einmal googeln | 0,2 |
| Glasfaser-Anschluss (1MB Datentransfer) | 0,002857 |
| Kupferkabel (1MB Datentransfer) | 0,005714 |
| UMTS (3G) (1MB Datentransfer) | 0,128571 |
| 5G (1MB Datentransfer) | 0,007143 |

- Datenströme der Aktivitäten im Blick behalten:
- iOS: Aktivitätsanzeige
- Windows: Task-Manager
- Musik und Filme downloaden: Streamen vermeiden
- Ungenutzte/Unnötige Accounts & Daten löschen
- Bewusst konsumieren
- Hardware so lange wie möglich nutzen
- Spielt lieber Brettspiele statt Computerspiele

WASSER **GRAMM CO2*/LITER**

| | |
|--|--------|
| Leitungswasser (ca. 15 °C, Förderung, Aufbereitung und Rohre) | 0,37 |
| Erwärmen eines Liters um 1 °C: Hydraulischer Durchlauferhitzer (Strom) | 1,48 |
| Elektrischer Durchlauferhitzer (Strom) | 1,26 |
| Niedertemperaturkessel (Erdgas) | 0,8809 |
| Brennwertkessel (Erdgas) | 0,59 |
| Duschen (6 Min., 38 °C, 10l Schüttmenge) | 840 |
| Baden (ca. 150 Liter bei 38 °C) | 2090 |
| Waschbecken/Hände waschen (ca. 18 Liter, kalt) | 6,7 |
| (ca. 18 Liter, 38 °C) | 230 |
| Wasserhahn ohne Perlator (100l bei 38 °C) | 1276 |
| Wasserhahn mit Perlator (100l (38 °C) – 30% = 70l) | 893,2 |
| Klospülung mit Spülkasten (10 Liter) | 3,7 |
| Klospülung mit Sparspülkasten mit Spartaste (3 Liter) | 1,11 |
| Waschgang A+++ Waschmaschine (42,24 Liter bei 30 °C) | 389 |
| Waschgang A+++ Waschmaschine (42,24 Liter bei 40 °C) | 639 |
| Waschgang A+++ Waschmaschine (42,24 Liter bei 60 °C) | 1137 |

Tipps zum CO2-Sparen beim Wasserverbrauch: (Duschen ist das häusliche Fliegen!)

- Beim Duschen sind Wassertemperatur und Duschköpfe entscheidend: 1 °C kälter und 1 Minute kürzer duschen macht viel aus: Zur Zeitkontrolle eine Sanduhr benutzen oder ein Lied singen
- Wenn man mit Strom heizt anstatt mit Gas verdoppeln sich alle CO2 Werte.
- Duschen statt baden
- Hände mit kaltem Wasser waschen. Denn die Seife reinigt, nicht das warme Wasser
- Spareinsätze für Wasserhähne und Duschköpfe verwenden = 30% Wassereinsparung
- Wäsche kälter waschen (30 °C) anstatt bei 60 °C/95 °C

SCHNITTBLUMEN **KG CO2/STIEL**

| | |
|--------------------------------|---------|
| Niederländische Lilie | 3,478 |
| Kenianisches Schleierkraut | 3,211 |
| Rosen | 2,4-2,9 |
| Englische Lilie | 0,819 |
| Jede im Freien angebaute Blume | 0,114 |

Schnittblumen aus regionalen, unbeheizten Gewächshäusern oder von Bauernhöfen kaufen und Saisonkalender beachten.

KAFFEE **GRAMM CO2/TASSE**

| | |
|---|---------|
| Espressokocher auf modernem Elektroherd (0,1 kWh) | 40,1 |
| Padmaschine/Kapselmaschine (ohne Müll) | ca. 125 |
| Vollautomat | ca. 156 |

VERPACKUNGEN **KG CO2**

| | |
|---|-----------|
| 1m² Geschenkpapier (Grammatik: 100g/m²) | 0,110 |
| 1 Spule Geschenkband | 0,574 |
| 1kg Klarsichtfolie | 0,61-1,19 |
| Papiertüte | 0,06 |
| Jutebeutel | 1,70 |
| Kunststoffpalette | 44,62 |
| Holzpalette | 5,49 |
| 1t Packmittel Luftpolsterfolie | 14,60 |
| 1t Packmittel Knüllpapier | 1,36 |

Lebensmittelverpackungen:

| | |
|--------------------------------------|-------|
| Verpackung für 330g Rindfleisch | 0,070 |
| Verpackung für 150g Käse | 0,046 |
| Verpackung für 150g Joghurt | 0,008 |
| Tetrapack | 0,005 |
| Konserve (1l Nahrung) | 0,580 |
| Glas (1l Nahrung) | 0,609 |
| Plastikstandbodenbeutel (1l Nahrung) | 0,378 |
| Plastikbecher (1l Nahrung) | 0,540 |

TEE/KAKAO **GRAMM CO2/TASSE**

| | |
|--|-------|
| Wasserkocher (2200 Watt, 125ml, 0,0145 kWh) | 6,015 |
| Schwarzer Tee* | 21 |
| Weißer Tee* | 53 |
| Weißer Tee (doppelt so viel Wasser erhitzt wie benötigt)* | 71 |
| Milcherhitzung (ca. 65 °C, 125ml, ca. 6 Minuten = 0,1 kWh) | 40,1 |
| Kakaopulver* (gestrichener Teelöffel = 2g) 10 | |

Erwärme im Wasserkocher immer nur so viel Wasser, wie tatsächlich benötigt wird. So können im Jahr durchschnittlich Stromkosten in Höhe von 12 Euro und 25 kg CO2 eingespart werden.

Fair & bio ist am besten. So unterstützt man nicht nur die Anbauenden, die faire bezahlt werden, sondern ermöglicht auch eine faire Abnahme und Anbauweise, die umweltfreundlicher ist. Bio reduziert den Einsatz von Pestiziden und sonstigen Chemikalien – diese schaden nicht nur Dir, sondern auch der Umwelt.

Für die Fortgeschrittenen: Auf in den nächsten Unverpackt-Laden! Das ganze Drumherum kann man sich auch sparen. Allgemein: Achtet auf die Verpackungen. Recycling, Papier, biologisch abbaubar, Verzicht auf Plastik, Verzicht auf Klammern beim Teebeutel. Für Tee- oder Kaffee-Junkies: Thermoskanne verwenden!

OBST/GEMÜSE **KG CO2*/KG**

| | |
|---|------|
| Ananas, per Schiff | 0,6 |
| Ananas, per Flugzeug | 15,1 |
| Apfel, Birne aus der Region (Herbst) | 0,3 |
| Apfel (Bio), Durchschnitt | 0,2 |
| Apfel, aus Neuseeland | 0,8 |
| Avocado, aus Peru | 0,8 |
| Banane | 0,6 |
| Blumenkohl, Fenchel, Lauch, Zwiebeln | 0,2 |
| Brokkoli, frisch | 0,3 |
| Champignons, frisch, hell oder dunkel | 1,3 |
| Erbsen, frisch, grün, in Schoten | 0,4 |
| Erbsen, gefroren | 1,2 |
| Erbsen, grün, Glas o. Dose | 1,7 |
| Erdbeeren, frisch, regional, saisonal | 0,3 |
| Erdbeeren, frisch, aus Spanien | 0,4 |
| Erdbeeren, frisch, „Winter-Erdbeeren“ | 3,4 |
| Salat | 0,3 |
| Karotten | 0,1 |
| Linsen, getrocknet | 1,2 |
| Linsen (Bio), getrocknet | 1,7 |
| Orange/Apfelsine | 0,3 |
| Paprika | 0,6 |
| Rote Beete, frisch | 0,2 |
| Rote Beete, Glas | 1,3 |
| Salatgurke | 0,4 |
| Sellerie | 0,2 |
| Tomaten, DE, saisonal | 0,3 |
| Tomaten, Südeuropa, Freiland | 0,4 |
| Tomaten (Bio), frisch | 1,1 |
| Tomaten, DE, beheiztes Gewächshaus, „Winter-Tomate“ | 2,9 |

MILCH **KG CO2/LITER**

| | |
|-------------|-----|
| Kuhmilch | 3,2 |
| Sojamilch | 1,0 |
| Hafermilch | 0,9 |
| Mandelmilch | 0,7 |
| Reismilch | 1,2 |

MOLKEPRODUKTE **KG CO2/KG**

| | |
|-------------------|-----|
| Butter | 9,2 |
| Käse | 8,5 |
| Quark, Frischkäse | 1,9 |
| Sahne | 7,6 |
| Joghurt | 1,2 |

FREIZEIT **KG CO2**

| | |
|---------------------------|------|
| Weihnachtsbaum | 3,1 |
| Plastiktanne | 48,3 |
| Weihnachtsbaumschmuck-Set | 0,9 |

Eine Plastiktanne muss mindestens 17 Jahre benutzt werden, erst dann ist die Ökobilanz auf dem Niveau eines natürlichen Weihnachtsbaums.

Grillabend* 18 (je nach Grillart)

Ein Grillabend entspricht etwa 120km Autofahrt.

Am klimafreundlichsten wird auf einem mit Ökostrom betriebenen Elektrogrill gegrillt, mit saisonalem Gemüse aus der Region. Wer Gemüse statt Fleisch grillt, kann pro Jahr fast 75kg CO2 vermeiden.

BANKEN **T CO2*/Jahr**

| | |
|----------------------------|----------|
| GLS Bank (Kreditportfolio) | 125.183 |
| + (alle Scopes) | 1.192,2 |
| Umweltbank | 40.163,5 |
| Deutsche Bank und Postbank | 356.086 |
| Tiados Bank (alle Scopes) | 2.900 |
| + (Investitionen) | 265.000 |

Bezahlsystem

| | |
|---------------------------|--------|
| gesamt | 17.000 |
| 1 Kartenzahlung | 4,6g |
| Münzgeldherstellung (8%) | 1.360 |
| (32%) | 5.440 |
| Banknotenherstellung (4%) | 680 |

Das weltweite Mining von Kryptowährungen übertrifft bereits den jährlichen Stromverbrauch von Italien.

BAUSTOFFE **KG CO2**

| | |
|-----------------------------------|--------|
| 1m³ Fassadenklinker | 541,9 |
| 1m³ Kalksandstein | 306,1 |
| 1m³ Stahlbeton (20-25cm) | 242,4 |
| 1m² Bitumenbahnen (0,004m Dicke) | 2,475 |
| 1m² Dämmung XPS | 96,34 |
| 1m² Dämmung EPS | 48,87 |
| 1m³ Gipsputz | 119,4 |
| 1m² Trockenstrich (0,0025m Dicke) | 7,555 |
| 1m² Dachziegel | 15,88 |
| 1kg Trinkwasserrohr | 3,998 |
| 1m² Steinzeugfliesen (glasiert) | 6,18 |
| 1m² PVC Fußboden | 8,191 |
| 1m² Linoleum | 3,248 |
| 1m² Kork Linoleum | 3,602 |
| 1m² Laminat Fußbodenbelag | -6,01 |
| 1m² Massivholzparkett | -18,73 |
| 1kg Innenfarbe | 2,628 |
| 1kg Fassadenfarbe | 2,106 |

Lieber mit vielen Personen zusammen wohnen! Verfolgt man das Ziel, ressourcenschonend zu bauen, ist der gesamte Prozess von Herstellung, Lagerung, Transport, Verarbeitung und Entsorgung zu beachten.

Faustregel: Je weniger der Baustoff bei seiner Herstellung behandelt wurde, und je natürlicher und regionaler seine Herkunft ist, desto geringer ist auch die graue Energie. Je höher die Lebensdauer der Baustoffe, desto besser.

FLEISCH **KG CO2/KG**

| | |
|-----------------|-------|
| Rindfleisch | 12,29 |
| Lammfleisch | 7,70 |
| Schweinefleisch | 4,15 |
| Hühnerfleisch | 3,70 |

Bio & regional kaufen

FISCH **KG CO2*/KG**

| | |
|----------------------|------|
| Muscheln | 2,5 |
| Makrele | 1,2 |
| Hering | 1,5 |
| Schellfisch/Seelachs | 3,9 |
| Kabeljau, heimisch | 2,2 |
| Kabeljau, übersee | 3,9 |
| Lachs | 3,5 |
| Shrimps | 10,7 |
| Thunfisch | 8,7 |
| Sardine | 0,7 |

Fischrechner: seafoodco2.dal.ca

Heimische Schwarmfische, wie Hering und Makrele oder Forellen aus der Farm, sind immer besser als Fische aus großen Aquakulturen (Lachs, Dorade, etc.).

EIER **KG CO2/STK.**

| | |
|----------------------|-----|
| Ei, Größe L (65-70g) | 130 |
| Ei, Größe M (53-65g) | 110 |

HAUSTIERE **KG CO2*/JAHR**

| | |
|-------------------------|------|
| Pferd | 2400 |
| Hund | 950 |
| Katze | 390 |
| Katze (BARF-Methode) | 800 |
| 2 Kaninchen | 240 |
| 4 Ziervögel | 120 |
| Gruppe Fische (50 Stk.) | 89 |

Hunde- und Katzennahrung, sowie Zubehör/Spielzeug selbst herstellen. Hundekotbeutel im Restmüll entsorgen. Bei Katzen, Kaninchen und anderen Nagetieren auf Herkunft und Herstellung des Streus achten.

HEIZUNG **GRAMM CO2/KWH**

| | |
|--------------|-----|
| Pelletkessel | 23 |
| Erdgaskessel | 247 |
| Heizölkessel | 318 |
| Fernwärme | 311 |

Nur aus Abfällen gewonnene Pellets, z.B. aus der Möbelindustrie, sind weitgehend klimaneutral.

GETRÄNKE **GRAMM CO2/LITER**

| | |
|--|------|
| Wasser | 0,35 |
| Pet-Mehrweg Flasche, 50km Transport, 110ml Erdöl-Äquivalente x3,3 | 363 |
| Pet-Mehrweg Flasche, 1000km Transport, 200ml Erdöl-Äquivalente x3,3 | 660 |
| Glas-Mehrweg Flasche, 50km Transport, 120ml Erdöl-Äquivalente x3,3 | 396 |
| Glas-Mehrweg Flasche, 1000km Transport, 290ml Erdöl-Äquivalente x3,3 | 957 |
| Pet-Einweg Flasche, 50km Transport, 160ml Erdöl-Äquivalente x3,3 | 528 |
| Pet-Einweg Flasche, 1000km Transport, 225ml Erdöl-Äquivalente x3,3 | 743 |
| Orangensaftkonzentrat aus Brasilien | 69 |
| Direktsaft aus brasilianischen Orangen | 71 |
| Selbstgepresster Saft aus spanischen Orangen | 65 |
| Apfelsaftkonzentrat aus Deutschland | 40 |
| Direktsaft aus Deutschland | 35 |
| Regionales Bier im Fass | 60 |
| Bier aus Deutschland, Mehrweg Glas | 100 |
| Internationales Bier, Einweg Glas | 130 |
| Wein regional (Durchschnittswert) | 1000 |
| Wein internat. (Durchschnittswert) | 3000 |

LIEFERSERVICE **KG CO2/EINHEIT**

| | |
|-----------------------------------|-------|
| Pizzakarton (0,103kg)* | 0,030 |
| kleine Sushibox, Plastik (0,02kg) | 0,048 |
| kleine Alu-Schale (0,01kg) | 0,116 |
| Burgerbox aus Bagasse (0,023kg) | 0,172 |

Halte Ausschau nach Lieferdiensten, die das REBOWL Pfand-System nutzen: rebowl.de

PAKETE **GRAMM CO2/PAKET**

| | |
|-----------------------|------|
| 1 Zalando-Bestellung* | 1810 |
|-----------------------|------|

Last-Mile Emissionen:

| | |
|---|------|
| Haustür (1. Zustellversuch) | 277 |
| Paketshop/Packstation | 838 |
| Abholung in Postfiliale nach erfolgloser Zustellung | 1057 |
| Privatzustellung ins Büro zusammen mit B2B-Paketen | 58 |

SCHOKOLADE **GRAMM CO2/TAFEL**

| | |
|-------------------|-----|
| Weißer Schokolade | 410 |
| Milchschokolade | 360 |
| Dunkle Schokolade | 210 |

* Der Wert bezieht sich auf CO2-Äquivalente CO2e = Summe der klimarelevanten Gase, die in CO2 umgerechnet werden.