

Durchschnittlicher CO₂ – Ausstoß an einem normalen Tag

Tagesaktivität	CO ₂ – Ausstoß
Radiowecker klingelt 30 min, hängt 24 h am Strom	22g
Licht: Brenndauer pro Tag bei ca. 6-9 Stunden	280g
Heizung (90-qm-Wohnung) pro Tag	1000g
Zähneputzen mit der elektrischen Bürste	48g
Brötchen aufbacken mit Ofen (mit Vorheizen)	210g
Autofahrt zur Arbeit mit einem Normalbenziner im Stadtverkehr (80 PS, 8km)	1800g
Licht im Büro	1000g
Computer, Bildschirm & Drucker dauerhaft an (9 aktive Stunden pro Tag)	720g
Mittagessen: 200 g Rindfleisch (aus Deutschland)	1300g
Autofahrt nach Hause mit einem Normalbenziner im Stadtverkehr (8km)	1800g
Snack: 1 kg Erdbeeren aus Südafrika eingeflogen	11671g
Sport auf dem Laufband (4 min mit 1,5 kW Leistung)	600g
Heiße Dusche (3 min)	2885g
Föhnen der Haare (3 min)	48g
Wäsche waschen (90 Grad in einer mittelmäßig effizienten Maschine)	1060g
Trockner zum Wäsche trocknen (mit durchschnittlichem Verbrauch)	2330g
Tiefkühlgemüse auf dem E-Herd auftauen	370g
Geschirrspüler anstatt des Aufwaschens (der Energieeffizienzklasse D)	870g
Fernseher steht immer auf dem Standby-Modus	100g
Laptop (Nutzung für 1h)	12g
Zähneputzen mit der elektrischen Bürste	48g
(150 l – Kühlschrank)	355g

BILANZ = 28.529g

Durchschnittlicher CO₂ – Ausstoß an einem sparsamen Tag

Tagesaktivität	CO ₂ – Ausstoß
Aufzieh – Wecker	-
Licht mit Energiesparlampe: (Brenndauer pro Tag bei ca. 6-9 Stunden)	50g
Heizung: 1 Grad weniger heizen (90-qm-Wohnung) pro Tag	400g
Zähneputzen mit der normalen Bürste	-
Brötchen aufbacken mithilfe des Toasters	44g
U-Bahn fahren für 8km	33g
Licht im Büro durch mehr Tageslicht ersetzen	500g
Computer, Bildschirm & Drucker an; in der Pause und nachts ausschalten	500g
Mittagessen: 200 g Schweinefleisch (aus Deutschland)	380g
Heimfahrt mit der U-Bahn für 8km	33g
Snack: 1 kg Erdbeeren aus Italien (per LKW geliefert)	220g
Sport an der frischen Luft (joggen gehen)	-
Heiße Dusche mit wassersparendem Duschkopf (3 min)	1385g
Lufttrocknen der Haare	-
Wäsche waschen (60 Grad in einer mittelmäßig effizienten Maschine)	530g
Wäsche auf einer Leine trocknen lassen	-
Frisches Gemüse auf dem E-Herd kochen	212g
Geschirrspüler (Klasse-A-Maschine mit Energiespar-Programm)	557g
Fernseher bei keiner Benutzung ausschalten	-
Laptop (Nutzung für 1h)	12g
Zähneputzen mit der normalen Bürste	-
(150 l – Kühlschrank) einer anderen Klasse	212g

BILANZ = 5.068g
 28.529g – 5.068g = 23.461g
23.461g CO₂ EINGESPART PRO TAG