

#MoveTheDate

Impact Challenge

Berechnungen für den Zeitraum von zwei Wochen/14 Tagen.

1. Dusche nur mit kaltem Wasser: 3,92 kg CO₂ gespart
<https://soapandprecede.com/wissen/nachhaltigkeit/duschen-co2-berechnen/>
2. Kaufe nichts, das in Plastik verpackt ist: 4,9 kg CO₂eq eingespart
<https://regalazukunft.info/weniger-ist-mehr/>
3. Esse nur Lebensmittel, die aus Südtirol kommen: 6 kg CO₂eq eingespart
<https://regalazukunft.info/weniger-ist-mehr/>
4. Fahre nur mit Öffis und dem Rad oder gehe zu Fuß: 50 kg CO₂eq eingespart
<https://regalazukunft.info/weniger-ist-mehr/>
5. Schicke alle Streaming-Plattformen in den Urlaub: 2 Stunden weniger pro Tag: 11,20 kg CO₂eq eingespart
<https://regalazukunft.info/weniger-ist-mehr/>
6. Komm mit 8 Klopapierstücken am Tag aus: 490,92 g CO₂eq eingespart
<https://www.truenumbers.it/rotolo-di-carta-igienica/>
<https://d-maske.de/nachhaltiges-toilettenpapier-bei-d-maske/>
7. Esse nur vegetarisch: 23,10 kg CO₂eq eingespart
<https://regalazukunft.info/weniger-ist-mehr/>
8. Miste deinen Kleiderschrank aus und organisiere eine Kleidertauschparty (Berechnungswert 1 T-Shirt aus Baumwolle weniger =) 11 kg CO₂ eingespart
<https://imbstudent.donau-uni.ac.at/lessemissions2/der-co2-fussabdruck-unserer-kleidung/>
9. Trinke nur Wasser (Wenn 1 l Saft pro Tag weniger, dann) 14 kg CO₂eq in 14 Tagen gespart
<https://flsk.de/blogs/movement/co2-suender-unter-getraenken>
10. Reduziere deine Bildschirmzeit, max. 1h am Handy/Tag: 16,24kg CO₂ eingespart
<https://www.oeko.de/blog/der-co2-fussabdruck-unseres-digitalen-lebensstils/Hirn-Entwicklung: Auswirkungen von Bildschirmzeit auf Kinder - ZDFheute>
11. Esse und verwende nichts, wo Palmöl drinnen ist: 0,89kg CO₂ eingespart
 - https://www.global2000.at/sites/global/files/Palmoel_Report.pdf
 - <https://www.global2000.at/warum-ist-palmoel-schlecht#:~:text=Palme%20haben%20den%20h%C3%B6chsten%20CO%E2%82%82,Ja%20Biomasse%20gespeichert%20und%20konserviert.>
 - <https://www.ardalpha.de/wissen/gesundheit/ernaehrung/palmoel-plantagen-ersatz-umweltprobleme-studie-wwf-ernaehrung-100.html>
12. Schmeiß absolut keine Lebensmittel weg: 8,66 kg CO₂ Emissionen eingespart
<https://news.provinz.bz.it/de/news/klimaschutz-mitmachen-und-die-eigene-co2-bilanz-berechnen>
13. Trinke keinen Kaffee: 2 Tassen täglich weniger: 2,8 kg CO₂eq eingespart
<https://www.polarstern-energie.de/magazin/artikel/kaffee-fair-und-bio/>
14. Zocke nicht: bei zwei Stunden Zocken täglich 1,34 kg CO₂eq gespart
<https://www.watson.de/analyse/digital/123442249-wie-klimaschaedlich-sind-games-konsolen>
15. Iss keine (hoch) verarbeiteten Snacks oder Süßigkeiten (Beispiel keine Chips für zwei Wochen): 224g CO₂ gespart
<https://www.bdsi.de/warenkunde/knabberartikel/fakten-zu-kartoffelchips-in-der-ernaehrung#:~:text=In%20der%20R%C3%BCckschau%20der%20letzten,bewegen%20sich%20im%20unteren%20Mittelfeld.>
<https://foodfootprint.nl/en/foodprintfinder/potato-chips/>