

#MoveTheDate

Impact Challenge

Berechnungen für den Zeitraum von zwei Wochen/14 Tagen.

1. Dusche nur mit kaltem Wasser: 16 kg CO₂ gespart

<https://soapandprecede.com/wissen/nachhaltigkeit/duschen-co2-berechnen/> (abgerufen: 2024)

2. 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/> (abgerufen: 2024)

3. Kaufe unverpackt: 4,9 kg CO₂eq eingespart

<https://regalazukunft.info/weniger-ist-mehr/> (abgerufen: 2024)

4. Esse nur Lebensmittel, die aus Europa kommen: 900g CO₂eq pro 1kg Bananen eingespart

[CO₂-Fußabdruck von Bananen \(Obst\) - Emissionsübersicht](#) (abgerufen: 2026)

5. Fahre nur mit Öffis und dem Rad oder gehe zu Fuß: 50 kg CO₂eq eingespart

<https://regalazukunft.info/weniger-ist-mehr/> (abgerufen: 2024)

6. 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> (abgerufen: 2024)

7. Schicke alle Streaming-Plattformen in den Urlaub: 2 Stunden weniger pro Tag: 11,20 kg CO₂eq eingespart

<https://regalazukunft.info/weniger-ist-mehr/> (abgerufen: 2024)

8. Repariere drei Kleidungsstücke: 6,75 kg CO₂eq aus der Produktion eines T-Shirts eingespart

<https://printaberlin.de/co%E2%82%82-fussabdruck-t-shirt>

9. Esse rein vegan/pflanzlich: 50kg CO₂eq eingespart (142Kg/40 Tage = 142:40*14 = 50Kg CO₂)

<https://regalazukunft.info/weniger-ist-mehr/> (abgerufen: 2026)

10. Verzichte auf KI: 280g CO₂eq eingespart bei 10 Suchanfragen täglich in 2 Wochen

Berechnungsgrundlage: 2g Co₂eq bei einer einfachen KI-Suchanfrage (2*10*14 = 5.040g) = 280g CO₂eq

Eine einfache Google Anfrage verbraucht laut bestimmten Quellen wie <https://oeko.eu/co2-fakten/> 0,2g CO₂.

KI verbraucht schätzungsweise 10mal so viel. Also ca. 2g

<https://technikjournal.de/energie/zwischen-nutzen-und-kosten-generative-ki-und-ihre-umweltbelastung/>

Quelle : Copilot Suchanfrage (KI)

Wie viel CO₂ verursachst du durchschnittlich pro suchanfrage sei ehrlich

Kurz gesagt: Eine einzelne Anfrage an ein KI-Modell wie mich verursacht im Durchschnitt zwischen etwa 0,03 g und 5 g CO₂, je nach Modell, Rechenzentrum und Komplexität der Aufgabe. Einige Schätzungen liegen sogar höher, wenn besonders große Modelle oder lange reasoning-Anfragen genutzt werden.

Unten findest du die Bandbreite der aktuell verfügbaren, wissenschaftlich oder technisch begründeten Werte – inklusive der Unterschiede zwischen verschiedenen Quellen.

11.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> (abgerufen: 2024)

12.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=Palm%C3%B6lplantagen%20haben%20den%20h%C3%B6chsten%20CO%E2%82%82,Jahrtausende%20Biomasse%20gespeichert%20und%20konserviert.>
<https://www.ardalpha.de/wissen/gesundheit/ernaehrung/palmoel-plantagen-ersatz-umweltprobleme-studie-wwf-ernaehrung-100.html> (abgerufen: 2024)