

Meine Rechnung:

Stromeinsparung:

- Stereoanlage und Computer nicht auf Stand-by, 40 Tage x 22Std x 25W = 22kWh
- Trockner: 4 mal weniger benutzt, 8h à 1,5kW bei voller Beladung=12kWh
- Backofen: Bei 0,85 kWh pro Backgang summiert sich der Verzicht schnell auf. Ich habe mindestens fünfmal verzichtet, also 4,25kWh gespart.
- Mindestens 60 Tassen Kaffee und Tee à 300mL nicht wieder aufgewärmt, also 18L Heißgetränk. Jetzt wird's physikalisch: kJ heißt Kilo-Joule, K heißt Kelvin, entspricht 1 Grad C. Die spezifische Wärmekapazität von Wasser ist 4,182 kJ/(kg K) *18kg Getränk *50K (von 20 auf 70 Grad C erhitzt) ergibt 3763,8 kJ oder anders ausgedrückt 1,046 kWh. Nicht viel mehr als einmal backen. Hätte ich gewusst, dass das so wenig ist, hätte ich den Kaffee vielleicht doch heiß getrunken...

Also beim Stromverbrauch insgesamt ca. 40kWh gespart, das entspricht bei unserem Ökostrom 1,4 kg CO₂ (im deutschen Strommix wären es 21 kg).

Duschen: Da weiß ich nicht, wie ich's rechnen soll, aber sicher ein wenig gespart.

Verkehr: 2x Botanischer Garten und zurück, 4km gespart, 3x Judo hin 24km (Rückfahrt mit dem Auto), 6x Turnen hin und zurück 12km, 3x Mitfahren beim Fußball Hinweg 48km, 6-mal Großeinkauf 18km, 2x Musikschule hin und zurück 12km, diverse Bequemlichkeitskurzstrecken, ca. 15 km macht 133km oder 42,5kg CO₂-Äquivalent.

Ernährung: Der CO₂-Rechner vom Umweltbundesamt sagt mir folgendes: Bei teilweise regionaler, gemischt saisonaler, fleischreduzierter Kost und hauptsächlich Bioprodukten kam ich auf 1,6t CO₂-Äquivalent. Wenn ich aber vorwiegend regional und vorwiegend saisonal angebe, bekomme ich bei einer nicht Mischung aus veganer und vegetarischer Kost einen Wert von etwa 1t CO₂-Äquivalent pro Jahr, also eine Einsparung von 0,6t pro Jahr oder bezogen auf 40 Tage Fasten von knapp 65kg. Und ganz konkret in bezug auf Käse: Die Angaben der CO₂-Emissionen pro kg Käse reichen von 5,8 bis 8,5 kg CO₂-Äquivalent pro kg Käse. Rechnen wir statt ca. 200g Käse pro Tag nur noch 25g Käse pro Tag, dann ergibt sich eine Einsparung zwischen 1 und 1,5 kg CO₂ pro Tag, oder 40 bis 60kg während der Fastenzeit.