

08:00 Uhr

Ab zur Arbeit. Der Weg ist hier das Klimaziel. Zehn Kilometer mit dem eigenen Mittelklasse-Benziner fallen mit 1.770 Gramm CO₂ ins Gewicht. Ein Erdgas-Fahrzeug verbraucht nur 1.380 Gramm. Der Linienbus dieselt dagegen auf der selben Strecke 200 Gramm pro Person in den beginnenden Arbeitstag. Läuft der Computer den Tag über komplett durch, rechnet sich das auf 1.055 Gramm hoch. Um ein Bit mehr fürs Klima zu tun, schalten umweltbewusste Mitarbeiter das Gerät ab, wenn es nicht gebraucht wird. Bildschirmschoner bringen's da nicht. Wer zu Hause bleibt und sich um den Haushalt kümmert, sollte seine Wäsche zumindest an der langen Leine lassen. Ein Trockner rechnet sich weder ökonomisch noch ökologisch: 2.150 Gramm CO₂ pro Füllung, daran trägt die Umwelt schwer. Der Staubsauger zieht sich 1.165 Gramm rein. Fürs Laminat reicht der Besen – und Schmutz ist gewesen.



12:30 Uhr

Darf's ein bisschen Kohlendioxid mehr sein? Dann einfach den Deckel neben den Topf legen. Schon erhöht sich der Verbrauch um satte 200 Prozent. Aus 170 Gramm CO₂, die das Kochen von 1,5 Litern Nudelwasser benötigt, werden dann volle 510 Gramm – mehr als eine komplette Spaghettipackung. Jeder Topf braucht nicht nur einen Deckel, er sollte auch ganz platt auf die Platte: Unebene oder zu kleine Töpfe verkochen noch mal 40 Prozent mehr CO₂ in die Atmosphäre. Weitere Tipps: Öfter mal mit Umluft backen, den Hinweis im Rezept aufs Vorheizen des Backofens ignorieren und die Restwärme der Herdplatte nutzen. Das schmeckt der Umwelt!



16:30 Uhr

Das Sprichwort für den Besuch im Supermarkt: „Warum in die Ferne schweifen. Das Gute liegt so nah.“ Um eine Ananas mit einem Kilo nach Duisburg zu fliegen, ist mehr als das Zehnfache des Eigengewichts an CO₂ notwendig (11,2 Kilo). Ein Kilo Äpfel vom Niederrhein macht sich da mit 230 Gramm Kohlendioxid luftig leicht. Vegetarier leben klimafreundlich. Eine Kuh hat im Jahr den gleichen Treibhauseffekt wie ein Kleinwagen mit 10.000 Kilometern Fahrleistung. Und: Das Duisburger Wasser ist erstklassig, warum sich das wertvolle Nass aus der fernen Fremde über die Autobahn herankarren lassen? Wer seinen Durst mit heimischem Wasser stillt, dreht dem CO₂ den Hahn ab.



07:30 Uhr

Ein gutes Frühstück ist der perfekte Start in den Tag. „Abgasfrei“ geht es nicht. Der Kaffee dampft nicht nur verlockend heiß in der Tasse, er „pustet“ maschinell gebrüht auch 130 Gramm CO₂ ins Küchen-„Kleinklima“. Wichtig zu wissen: Wer sein Teewasser oder die Eier auf dem Herd kocht, braucht doppelt so viel CO₂ gegenüber einem Wasser- oder Eierkocher. Auf dem Toaster lassen sich Brötchen mit geringerem Energieaufwand aufbacken als im Ofen. Beim Brotschneiden lieber zum Messer als zur Maschine greifen. Und noch ein Spartipp: Den Kaffee direkt in die Thermoskanne, da bleibt er klima- und aromaschonend heiß.



18:00 Uhr

Endlich Feierabend. Damit das Klima nicht in die Röhre schaut, lohnt sich ein Flachbildschirm (hier beim Kauf immer auch auf den Stromverbrauch achten). Moderne TV-Technik belastet nur mit 22 bis 45 Gramm CO₂, der große Röhrenmonitor sorgt mit 120 Gramm für Spannung. Wer lieber surft, und zwar durchs Internet, bewegt sich mit einem Notebook in der Regel nicht nur eleganter, sondern auch CO₂-sparender durch die virtuellen Welten. Überhaupt gilt: Auch Elektrogeräte haben Entspannung verdient. Also, nicht nur ausschalten, sondern gleich den Stecker ziehen. 145 Kilo Kohlendioxid lassen sich jährlich einsparen, wenn die Elektrogeräte nicht pausenlos „schwer auf Draht“ sind – also nicht auf Stand-by-Modus stehen.



07:00 Uhr

Der Radiowecker ist ein Hit! Nur nicht fürs Klima, denn wer's mechanisch klingeln lässt, spart pro Jahr satte 8,5 Kilo CO₂. Aufstehen müssen wir ja eh, dann lieber umweltschonend! Jetzt waschen oder duschen, die Zähne putzen und schnell die Haare föhnen. Da kommen schon mal schnell 2,4 Kilogramm Kohlendioxid dazu. Und das pro Tag! Allein zehn Minuten duschen verbraucht 2.300 Gramm. Wer beim Zähneputzen von Elektro auf „Handbetrieb“ umstellt, kann dagegen 72 Gramm CO₂ pro Tag sparen. Der Föhn bläst innerhalb von fünf Minuten 54 Gramm Kohlendioxid in die Luft. Hier gilt: Länger rubbeln und kürzer föhnen, das macht den Klimatag leichter.



23:00 Uhr

Der Duisburger Klimatag ist fast 'rum. Fast 30 Kilo CO₂ haben jede Bürgerin und jeder Bürger bis dahin ins Klima geblasen. Bevor die Nachttischlampe verlöscht, lässt sich noch ganz entspannt etwas für die Umwelt tun. Wer eine Stunde im Krimi schmökert, hat einen Klimakiller schnell überführt: Die Glühbirne macht sich mit 65 Gramm CO₂ sehr tatverdächtig. Die Energiesparlampe hat mit 7 Gramm ein perfektes Alibi. Der Austausch lohnt und sorgt für ein gutes Gewissen, das bekanntlich ein sehr sanftes Ruhekissen ist.

