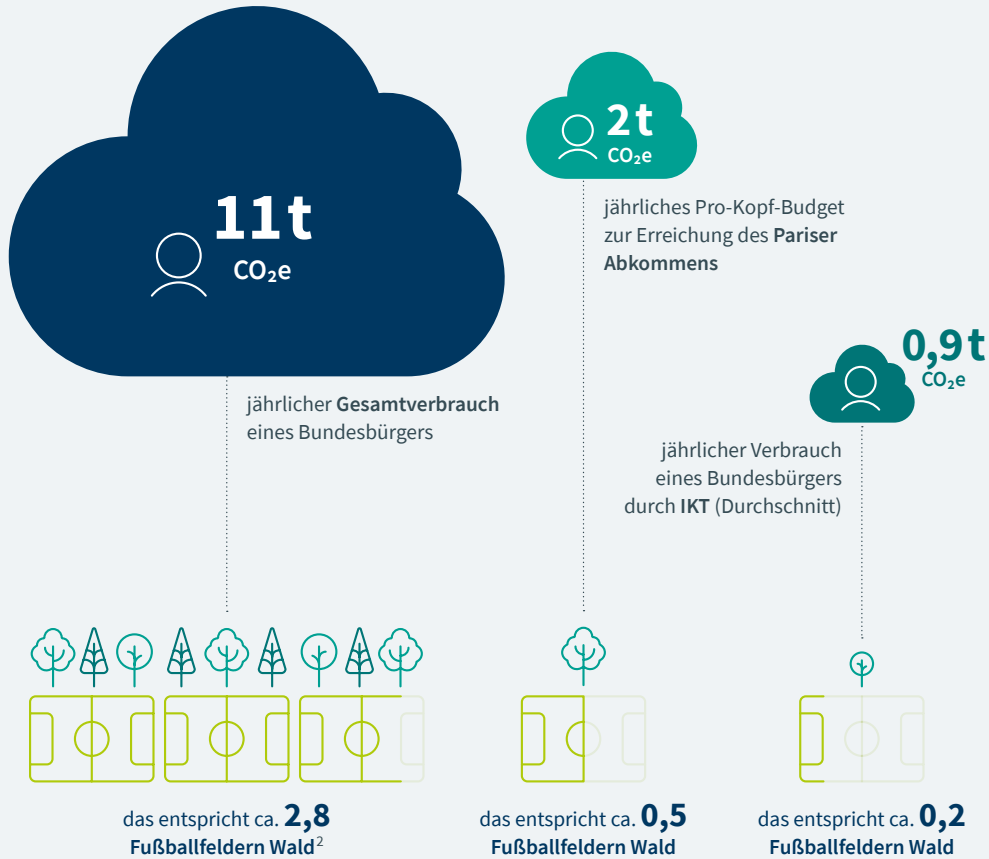


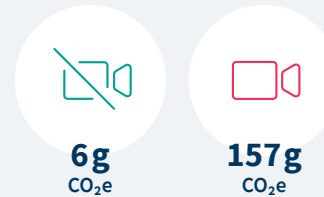
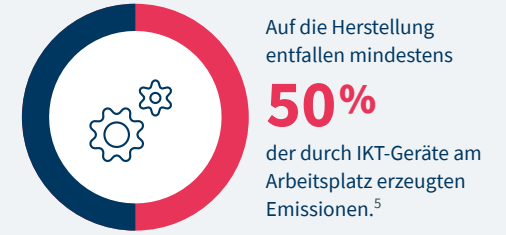
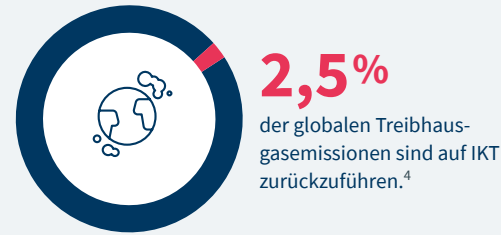
# Wie wir unseren digitalen Fußabdruck reduzieren können



## Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck durch Digitalisierung – Daten und Fakten<sup>1</sup>

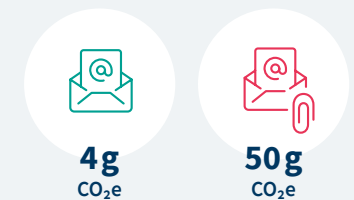
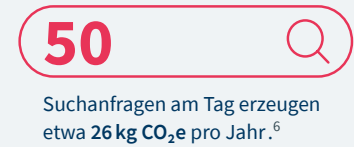


Die jährlichen Pro-Kopf-Emissionen durch die Herstellung und Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) betragen in Deutschland etwa **740 kg CO<sub>2</sub>e<sup>3</sup> bis 1.050 kg CO<sub>2</sub>e**. Dies entspricht **6,7% bis 9,5%** der gesamten jährlichen Pro-Kopf-Emissionen eines Bundesbürgers (11 t CO<sub>2</sub>e).<sup>4</sup>

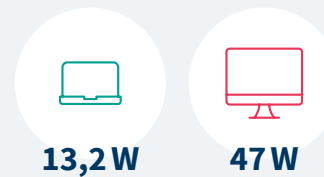


Eine Videokonferenz-Teilnahme mit Kamera verursacht etwa **157g CO<sub>2</sub>e** pro Stunde, eine Teilnahme ohne Kamera **6g CO<sub>2</sub>e**.<sup>7</sup>

Eine 8-stündige digitale Konferenz mit 100 Teilnehmenden verursacht **126 kg CO<sub>2</sub>e**. Ein Hin- und Rückflug von Bonn nach Lissabon erzeugt eine Klimawirkung von **1.067 kg CO<sub>2</sub>e**.



Eine durchschnittliche E-Mail ohne Anhang verursacht **4g CO<sub>2</sub>e**, eine E-Mail mit einem Foto oder anderem Anhang **50g CO<sub>2</sub>e**.<sup>8</sup>



Ein Laptop verbraucht im Aktivzustand **13,2Watt**. Ein Monitor **47Watt**.<sup>5</sup>

Wenn jeder DAAD-Mitarbeitende für ein Jahr jeden Tag eine E-Mail weniger versenden würde, könnten wir **1008 kg CO<sub>2</sub>e** sparen.<sup>9</sup>

1 Die Angaben basieren auf den angegebenen Quellen (letzter Abruf: 30.06.2022) und stellen auf Grund der dynamischen Entwicklung vielfach Näherungswerte dar.  
2 Ein Fußballfeld Wald bindet in einem Jahr etwa 4.000 kg CO<sub>2</sub>.  
3 CO<sub>2</sub>e=CO<sub>2</sub>-Äquivalente; Maßeinheit zur Vereinheitlichung der Klimawirkung durch Kohlenstoffdioxid.

4 Quelle: [https://www.kfw.de/PDF/Download-Center/Konzernthemen/Research/PDF-Dokumente-Fokus-Volkswirtschaft/Fokus-2021/Fokus-Nr.-341-August-2021-Klimaschutz\\_Digitalisierung.pdf](https://www.kfw.de/PDF/Download-Center/Konzernthemen/Research/PDF-Dokumente-Fokus-Volkswirtschaft/Fokus-2021/Fokus-Nr.-341-August-2021-Klimaschutz_Digitalisierung.pdf)  
5 Quelle: <https://www.oeko.de/fileadmin/oekodoc/Digitaler-CO2-Fussabdruck.pdf>  
6 Quelle: <https://blog.oeko.de/digitaler-co2-fussabdruck/#m8>  
7 Quelle: Obringer, 2021. The overlooked environmental footprint of increasing Internet use.

8 Quelle: <https://www.bbc.com/future/article/20200305-why-your-internet-habits-are-not-as-clean-as-you-think>  
9 Quelle: <https://www.ovaenergy.com/ova-newsroom/press-releases/2019/november/think-before-you-thank-if-every-brit-sent-one-less-thank-you-email-a-day-we-would-save-16433-tonnes-of-carbon-a-year-the-same-as-81152-flights-to-madrid.html>

## Tipps & Tricks



**Links zu Dokumenten versenden**, anstelle von großen Dateien als Anhang.



**Fotos und Videos verkleinern**, bevor diese versendet oder online gestellt werden.



**Newsletter kündigen**, die nicht gelesen werden.



**Versenden von E-Mails vermeiden**, wenn sich ein persönliches Gespräch anbietet. Möglichst mehrere Punkte in einer E-Mail zusammenfassen oder Teams nutzen.



Bei Veranstaltungen und Telefonaten mit vielen Teilnehmenden **Video und Mikrofon abstellen**, wenn diese nicht gebraucht werden.



Wenn möglich direkt zu der gewünschten Webseite gehen, **ohne eine Suchmaschine zu nutzen**. Häufig genutzte Webseiten **mit einem Lesezeichen markieren**.



Bei Suchanfragen die **Suchmaschine Ecosia nutzen**.

Ecosia investiert alle Gewinne in Klimaprojekte. Durchschnittlich wird für 45 Suchanfragen ein Baum gepflanzt.



**Bildschirmhelligkeit** über Computereinstellungen **reduzieren**, soweit es das persönliche Empfinden zulässt. Eine kürzere Inaktivzeit vor dem Übergang in den Ruhemodus einstellen.



Nur **notwendige Dokumente ausdrucken**.



Den Laptop und alle angeschlossenen Geräte bei längeren Pausen **komplett ausschalten**. Ggf. eine Steckdosenleiste nutzen. **Den Standby-Modus vermeiden**.



**LAN oder WLAN** anstatt Mobilfunknetzwerke **nutzen**.



**So wenig Programme wie möglich gleichzeitig** geöffnet lassen.



Beim Streaming von Videos eine **geringere Bildauflösung wählen**, falls es die Bildqualität zulässt.



Datenmüll vermeiden: Nicht genutzte oder benötigte **Dateien aus den Cloud-Speichern entfernen** und nicht mehr benötigte **E-Mails löschen**.

Durch eine bewusste Nutzung digitaler Anwendungen und Geräte können wir am Arbeitsplatz zur Einsparung von Treibhausgasemissionen beitragen.

## WEITERE TIPPS FÜR ZUHAUSE

- Internet-Router nachts ausschalten oder die Energiesparfunktion nutzen.
- Einen zertifizierten Ökostromanbieter wählen.
- Bei Mehrfachnutzung Videos und Musik downloaden, anstatt zu streamen.
- Digitale Geräte so lange wie möglich nutzen, teilen und nach Möglichkeit reparieren lassen, wenn Sie kaputt gehen. Bei Neuanschaffung wiederaufbereitete Geräte bevorzugen. Im DAAD werden ausrangierte Geräte an soziale Einrichtungen gespendet.
- Tipps des Umweltbundesamtes zur richtigen Entsorgung von Elektroschrott [➔ Mehr](#)
- Informationen des Umweltbundesamtes zu den Umweltauswirkungen digitaler Dienstleistungen [➔ Mehr](#)
- Tipps des Umweltbundesamtes zur klimafreundlichen Nutzung von IKT [➔ Mehr](#)