

CHECKLISTE „NACHHALTIGER DIGITAL AKTIV“

KANN ES GELINGEN, GLEICHZEITIG DIGITAL UND NACHHALTIG ZU HANDELN?

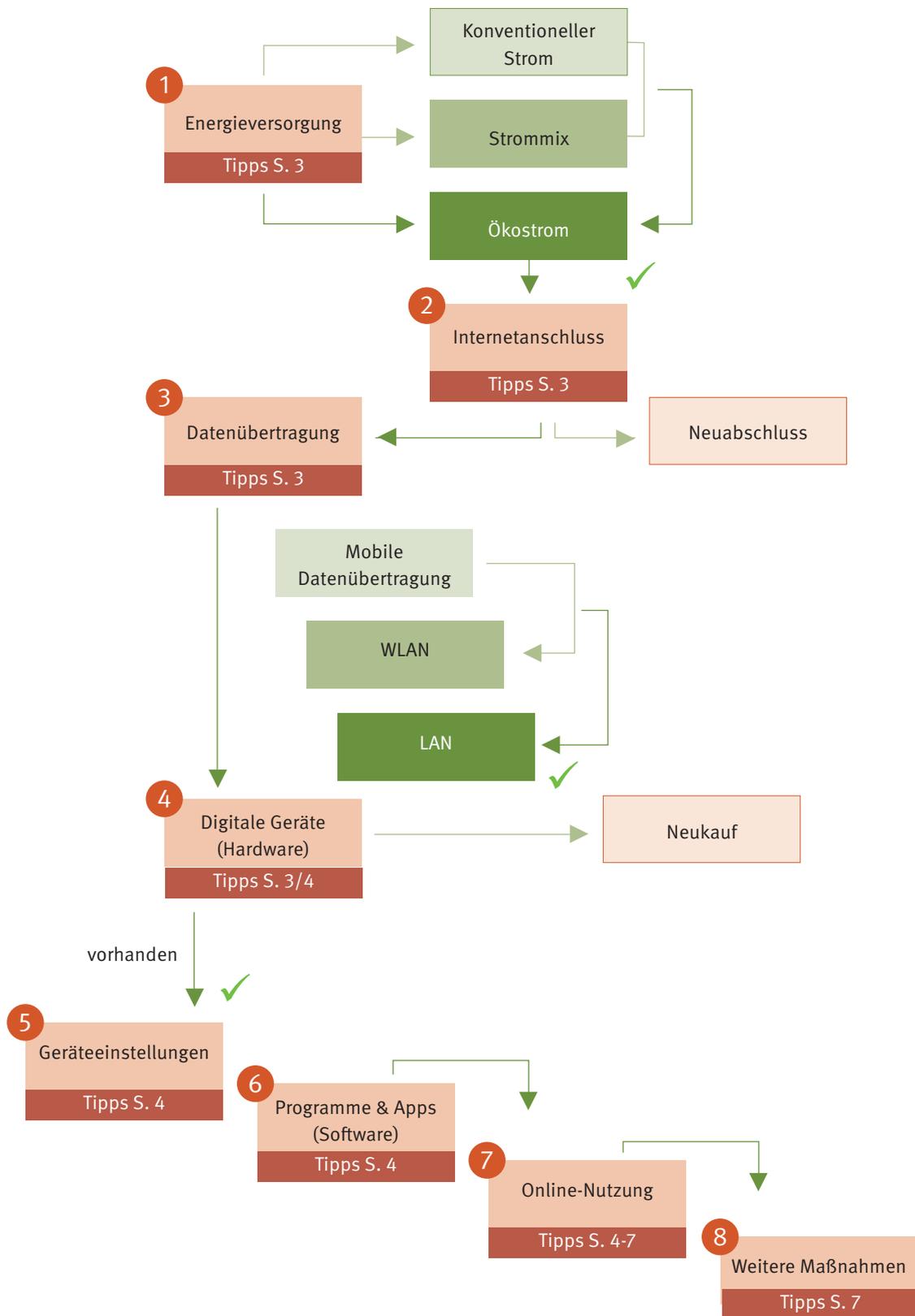
JA! Das Potenzial, das eigene digitale Verhalten klima- und umweltverträglicher zu gestalten, ist groß. Entscheidend sind viele kleinere und größere „Stellschrauben“ auf mehreren Handlungsebenen, die man allerdings zum einen kennen und zum anderen anwenden können muss. Wie Verbraucher:innen ihr Digitalverhalten im Alltag nachhaltiger gestalten können, ist in dieser Checkliste Schritt für Schritt für Sie zusammengefasst.

WIE MÖCHTEN SIE STARTEN?

Drei Tipps zum Gebrauch der Checkliste:

- 1 Schauen Sie sich an, was Sie gerade am meisten interessiert.
- 2 Teilen Sie sich die Checkliste in „Portionen“ auf lernen Sie immer wieder Neues dazu.
- 3 Wenig Zeit? Dann sind unsere drei Top-Tipps ein guter erster Schritt:
 - E-Mails an viele Empfänger und mit großen Anhängen mit Cloud-Link senden.
 - In Video-Konferenzen die Kamera nur dann einschalten, wenn sie gebraucht wird.
 - Beim Streaming die passende Qualität auswählen: für das Smartphone z. B. reichen meist kleinere Auflösungen.

ACHT HANDLUNGSEBENEN NACHHALTIGEN DIGITALKONSUMS



HINWEIS ZUR LESBARKEIT

Das Symbol des Handabdrucks markiert diejenigen Tipps, mit denen sich ein großer (hellgrün) bzw. besonders großer (dunkelgrün) Klimanutzen erreichen lässt („Big Points“).



1 ENERGIEVERSORGUNG

Nicht nur die Herstellung digitaler Geräte verursacht enorme Mengen Energie, auch für die Dauer ihrer Nutzung wird kontinuierlich Strom benötigt. Mit dem Bezug von Ökostrom aus regenerativen (Sonne, Wind etc.) statt konventionellen Quellen, schaffen Sie zuhause bereits eine gute Basis für einen nachhaltigeren digitalen Alltag.

Setzen Sie auf ÖKOSTROM. Falls ein Stromanbieterwechsel dafür nötig ist, können Sie für die Auswahl eines geeigneten Tarifs z. B. das ok-Power-Label oder das Grüner-Strom-Label zu Rate ziehen.

2 INTERNETANSCHLUSS

Auch die Art des Internetanschlusses spielt eine Rolle bei der möglichen Reduktion von CO₂-Emissionen. Die geringste CO₂-Belastung entsteht mit einem Glasfaser-Anschluss. Außerdem können Sie bei Mobilfunktarifen nachhaltigere Anbieter bevorzugen, z. B. WETell (setzt sich u.a. für nachhaltigeren Mobilfunk ein).

NEUANSCHLUSS: Sofern die Möglichkeit überhaupt besteht, entscheiden Sie sich privat für einen zukunftssicheren GLASFASER-ANSCHLUSS. Glasfaser hat einen deutlich besseren CO₂-Fußabdruck als z. B. die Datenübertragung via Kupferkabel.

3 ART DER DATENÜBERTRAGUNG

ZUHAUSE: Die Nutzung von drahtlosem WLAN bzw. WiFi verbraucht zwar deutlich weniger Energie als eine mobile Datenverbindung, noch weniger Energie benötigt allerdings eine klassische kabelgebundene LAN-Verbindung. Diese ist somit die klimafreundlichere Alternative.

MOBIL: Das neue Mobilfunknetz 5G ist deutlich energieeffizienter als ältere Mobilfunkgenerationen. Angaben des Bundesministeriums für Digitales und Verkehr zufolge, verbraucht es gut 40 Prozent weniger Energie für die Übertragung derselben Datenmenge im Vergleich zum Vorgänger 4G (LTE).

 Nutzen Sie zuhause, wann immer möglich, Ihr NETZWERK (LAN), anstatt Ihren Online-Aktivitäten im WLAN bzw. WiFi oder gar über die mobile Datenübertragung nachzugehen. WLAN verursacht im Vergleich zur mobilen Datenübertragung übrigens fast viermal weniger CO₂-Ausstoß.

Nutzen Sie mobil, sofern es Ihr aktuelles Endgerät zulässt, das 5G MOBILFUNKNETZ.

4 DIGITALE GERÄTE (HARDWARE)

Allein die Herstellung digitaler End- und Smartgeräte verbraucht Unmengen Energie – meist werden dabei sogar mehr klimaschädliche Treibhausgase freigesetzt als während der kompletten späteren Nutzungsphase. In vielen Fällen übertreffen diese Emissionen sogar deutlich das Einsparpotenzial, das der Ersatz älterer Geräte durch neuere, energieeffizientere Geräte über einen längeren Zeitraum bieten kann.

 BENUTZEN Sie vorhandene End- und Smartgeräte so lange wie möglich. Denken Sie dabei auch an Geräte wie Konsolen, Fitness-Uhren („Wearables“), digitale Kameras usw. Nachhaltige Anwendungstipps für den Alltag finden Sie unter Punkt 5.

 Sollte eine Neuanschaffung notwendig sein, kaufen Sie, wenn möglich, Geräte second hand oder „REFURBED“ (d. h. „wie neu“: gebraucht und professionell wiederaufbereitet). Damit tragen Sie dazu bei, den Rohstoffverbrauch zu senken: Der Kauf eines „refurbed“ Smartphones verursacht bspw. rund 70 Prozent weniger CO₂-Emissionen als der Kauf eines Neugeräts. Mögliche Anbieter sind z. B. backmarket, rebuy, refurbished, asgoodasnew, etc.

Lassen Sie defekte Geräte, wenn möglich, REPARIEREN (Garantiefall, Repair-Café, Fachbetriebe, etc.). Ggf. kann der Abschluss einer speziellen Versicherung in Hinblick auf mögliche Reparaturkosten in der Zukunft sinnvoll sein.

RECYCLEN Sie irreparable Geräte vorschriftsgemäß.

NEUKAUF: Falls ein benötigtes Gerät nicht gebraucht bzw. „refurbed“ erhältlich ist, und daher neu gekauft werden muss,

bevorzugen Sie ENERGIESPARENDE, REPARIERBARE MODELLE MIT AKTUALISIERBARER SOFT- & HARDWARE, z. B. mit einer möglichst hohen Energieeffizienzklasse gemäß EU-Energielabel (idealerweise grüner Bereich). Orientierung bieten außerdem die Label Energy Star, Blauer Engel, TCO Certified oder epeat TM.

Ist kein entsprechendes Label vorhanden, achten Sie auf Angaben zum Energieverbrauch (in kWh) und vergleichen Sie anhand dessen mehrere Modelle miteinander. Das Vorhandensein von Energiesparfunktionen ist ein weiterer Pluspunkt.

- Bevorzugen Sie bei Bildschirmgeräten kleinere Modelle – mit jedem zusätzlichen Zoll steigt in der Regel auch der Energieverbrauch. **WICHTIG:** Dieser Tipp sollte Sie jedoch nicht einschränken. Denn digital und nachhaltig zu handeln, muss zugleich inklusiv gedacht werden, z. B. für Menschen mit Seh Einschränkung.
- POSITIVER NEBENEFFEKT:** Ein geringerer Energieverbrauch bietet Ihnen neben der Reduktion von CO₂-Emissionen die Möglichkeit, Stromkosten einzusparen.



5 GERÄTEEINSTELLUNGEN

Um Energieverbräuche und damit auch Treibhausgasemissionen zu reduzieren, kann es sinnvoll sein, bestimmte Voreinstellungen („Default Options“) an digitalen Geräten vorzunehmen. Einmal eingerichtet, werden Sie automatisch angewendet und tragen so dauerhaft zu einer Reduktion bei:

-  Verringern Sie die **BILDSCHIRMHELLIGKEIT** Ihrer Geräte z. B. auf 70 Prozent und aktivieren Sie den sogenannten „Dark Mode“. Dieser spart nicht nur Energie, sondern erhöht auch die Batterielauf- und Lebenszeit. Zudem werden die Augen weniger gereizt oder belastet.
-  Optimieren Sie Ihre **DATENSCHUTZEINSTELLUNGEN**. Auch dadurch lässt sich Ihr Datenverkehr minimieren. Denken Sie bspw. an Ortungsdienste: wann benötigen Sie diese wirklich?
- Installieren Sie **AD-BLOCKER** und stellen Sie die automatische Audio- bzw. Video-Wiedergabe aus.
- Legen Sie fest, dass Ihre Geräte bei Nicht-Benutzung automatisch in einen **ENERGIESPARMODUS** wechseln bzw. sich bei längerer Nicht-Benutzung automatisch ausschalten (oft zu finden unter „Sleep Mode“ oder „Ruhemodus“).
- Laden Sie Akkus fachgerecht auf – am besten mit Ökostrom.
- Nutzen Sie **ZEITSCHALTUHREN** für digitale Geräte, die nachts nicht gebraucht werden, z. B. der Router.

6 PROGRAMME & APPS (SOFTWARE)

Hinweis: Die folgenden Tipps richten sich teilweise an fortgeschrittenere Nutzer:innen.

-  Versuchen Sie herauszufinden, ob eine Software energieeffizient bzw. ressourcenschonend programmiert wurde (z. B. der RAM- und CPU-Verbrauch; sog. „Green Coding“). Vertiefende Informationen dazu bieten Organisationen wie z. B. HPI, Green Software Foundation oder öko-Institut.



- Welche Apps brauchen Sie wirklich? Ungenutzte Apps und Programme verbrauchen Strom beim Herunterladen und durch Aktualisierungen. Löschen Sie solche, die Sie nicht (mehr) anwenden, von Ihren Geräten und aus Ihrer Cloud.
- Versuchen Sie, vor einer Neuanschaffung herauszufinden, ob die jeweiligen Entwickler bzw. Anbieter belastbare Nachhaltigkeitskriterien anwenden. Auskunft liefern z. B. entsprechende Hinweise auf Unternehmenswebseiten oder in Nachhaltigkeitsberichten.
- Erkundigen Sie sich zudem, ob eine langfristige Softwareunterstützung und regelmäßige Updates sichergestellt sind und ggf. Energiesparfunktionen in die Software integriert sind.
- Nutzen Sie, falls möglich und sachdienlich, **Open-Source-Software**. Diese wird in vielen Fällen von Entwicklerkollektiven gepflegt, die auf Aspekte wie Transparenz, Sicherheit und auch Nachhaltigkeit häufig besonders Wert legen.

7 ONLINE-NUTZUNG

MERKE: KLICK = DATEN = ENERGIE = CO₂. Jede Online-Anwendung ist ein energieverbrauchender Datenstrom durch Endgeräte, Access Points, Verteilerkästen, Mobilfunkmasten, Rechenzentren, Knotenpunkte, Unterseekabel, Serverfarmen und wieder zurück. Vor allem Serverfarmen und Rechenzentren haben einen enormen Energie- und Frischwasserverbrauch (zwecks Kühlung). Klar ist aber auch: In Summe kann das individuelle Online-Verhalten positiven Einfluss nehmen. Individuelle Handlungsmaßnahmen in verschiedenen Tätigkeitsfeldern werden im Folgenden vorgestellt:

E-MAILS

Tagtäglich werden weltweit Milliarden von E-Mails versendet. Schon mit wenigen einfachen Maßnahmen kann hier in Summe viel unnötiges CO₂ gespart werden:



- Verzicht auf überflüssige Anhänge, besonders bei größeren E-Mail-Verteilern. Nehmen Sie nur Personen in cc, für die Ihre Nachricht wirklich relevant ist. Minimieren Sie die Größe notwendiger Anhänge, indem Sie bildkomprimierte Datei-Formate oder ganz einfach Cloud-Links versenden. So klicken nur tatsächlich interessierte Personen auf den Downloadlink der Datei. Beispiel: Komprimieren Sie die Bilder Ihrer Powerpoint-Dateien ihrem Zweck entsprechend, bevor Sie diese speichern oder mit anderen teilen.



-  Vermeiden Sie das Hin- und Herschicken von Dokumentenversionen, an denen Sie gemeinsam mit anderen arbeiten. Nutzen Sie stattdessen geeignete Kollaborations-Software (z. B. SharePoint, GoogleDrive, Nextcloud, Yopad.eu, etc.).
-  Senden Sie generell weniger E-Mails ohne spezifischen Inhalt wie etwa „Vielen Dank“-Mails. Besser: „Bündeln“ Sie Informationen oder nutzen Sie stattdessen Messenger-Dienste.
- Reduzieren Sie den Datenverkehr in Ihrem Posteingang, indem Sie z. B. unnötige Newsletter und Benachrichtigungen (sog. Push-Nachrichten) von digitalen Diensten/Social Media abbestellen.
- Löschen Sie nicht mehr benötigte E-Mails (z. B. veraltete Newsletter oder Veranstaltungseinladungen) dauerhaft aus Postfach und Papierkorb. Mails und Anhänge, die Sie später noch brauchen, können Sie stattdessen lokal abspeichern.
- Leeren Sie regelmäßig Ihren Spam- bzw. Junk-E-Mail-Ordner.
- Löschen Sie nicht mehr benötigte E-Mail-Accounts.

MESSENGER-DIENSTE

-  Das Verschicken von Videos bzw. Videoanrufe sind äußerst datenintensiv und verursachen dementsprechende hohe CO₂-Emissionen, insbesondere auf das Jahr skaliert (ca. 6g CO₂/min je verschicktem Video). Textnachrichten fallen hingegen kaum ins Gewicht. MERKE: Texte < Audio < Bild < Video

ONLINE-SUCHE & SUCHMASCHINEN

-  Wechseln Sie Ihren Standard-Suchbrowser zu einer umweltfreundlichen Alternative, z. B. ecosia.org, lilo.org oder zu einer datenschutzfreundlichen Alternative wie duckduckgo.com. Durch das Pflanzen von Bäumen durch Services wie z. B. von Ecosia wird langfristig nicht nur CO₂ gebunden, es entstehen zusätzliche Vorteile für das Ökosystem, wie die Schaffung von Lebensraum und die erhöhte Wasserspeicherfähigkeit von Böden.
-  Speichern Sie Webseiten, die Sie häufig besuchen, in Ihren Favoriten bzw. im Cache, um unnötige Suchanfragen zu vermeiden (Lesezeichen).
- Gehen Sie möglichst gezielt vor, wenn Sie mit KI arbeiten („prompten“), um Antworten berechnen zu lassen. Es ist anzunehmen, dass die neueste Version Chat GPT3 mehr Energie benötigt als etwa normale Suchmaschinen.

CLOUD-STORAGE

- Fragen Sie sich: ist Cloud-Speicherung in jedem Fall nötig oder reicht lokale Datenspeicherung aus?
-  Wählen Sie Cloud-Dienste bzw. Server-Infrastrukturen, die erneuerbare Energien nutzen und energieeffiziente Rechenzentren betreiben, um Umwelt- und Klimaauswirkungen zu minimieren (z. B. landsconcepts.com, teuto.net, space.net, windcloud.de, nextcloud.de).
-  Laden Sie nur notwendige Daten herunter. Identifizieren Sie überflüssige, veraltete oder doppelte Daten in Ihrer Cloud und löschen Sie diese. Selten Benötigtes kann einfach lokal gespeichert werden. Tipp: Bedenken Sie, dass manche Dokumente an Aufbewahrungsfristen gekoppelt sein können.

AUDIO-STREAMING

-  Verringern Sie, wenn möglich, die Audio-Streaming-Qualität in den Streaming-Einstellungen. Beispiel Spotify: unter Einstellungen – Data Saver: aktivieren Sie „nur Audio streamen/downloaden“ und/oder unter Einstellungen – Audio Qualität: Streaming-Qualität auf „niedrig“ statt „sehr hoch“ setzen – das spart bis zu 90 Prozent CO₂ ein.
-  Für unterwegs: Laden Sie Musik, Hörbücher, -spiele und Podcasts zuvor im LAN (WLAN) auf Ihr Endgerät herunter. So müssen diese nicht im mobilen Netz gestreamt werden und Sie sind zudem unabhängiger von der Internetverbindung.
- Deaktivieren Sie die automatische Wiedergabe in den Streaming-Einstellungen bzw. aktivieren Sie „Sleep Timer“ oder „Ruhemodus“ (z. B. bei Audible).

VIDEO-STREAMING

Hier findet der Löwenanteil des Internet-Verkehrs weltweit statt!

-  Passen Sie die Streaming-Qualität in den Einstellungen für Ihr Endgerät an. Beispiel: Eine Stunde Streaming in FULL-HD auf einem durchschnittlichen TV Bildschirm entspricht bis zu 960 gCO₂, in SD (720p) fallen hingegen nur etwa 270 gCO₂ ins Gewicht. Für Kleinere Displays reicht SD beim Streamen oft völlig aus.
-  Verwenden Sie bevorzugt eine feste Internetverbindung (LAN) oder, wenn das nicht möglich ist, WLAN bzw. WiFi anstatt mobiler Dienste.
-  Deaktivieren Sie die automatische Wiedergabe (Auto-Play) von Video- und Hintergrund-Clips in den Streaming-Einstellungen bzw. aktivieren Sie „Sleep Timer“ oder „Ruhemodus“.
- Für unterwegs: Laden Sie Filme, Serien und Videos, die Sie sehen möchten, vorab im LAN (WLAN) auf Ihr Endgerät herunter.



SOCIAL MEDIA

DAUMENREGEL: Video = große Datenpakete = großer CO₂-Fußabdruck

- Rufen Sie den Einstellungsbereich Ihrer Social Media-Konten auf und deaktivieren Sie dort die automatische Video-Wiedergabe. Aktivieren Sie zusätzlich den Datensparmodus.
 - Beispiel X (ehem. Twitter): eine Stunde mit deaktiviertem Auto-Play verursacht etwa 60 Prozent weniger CO₂.
 - Beispiel TikTok: eine Stunde mit aktiviertem Data-Saver verursacht etwa 60 Prozent weniger CO₂.
- Für Upload, Streaming und Download gilt: reduzieren Sie die Dateigröße von Videos (teilen Sie z. B. nur wirklich aussagekräftige Videosekunden) und ändern Sie die Einstellungen für die Videoaufzeichnung auf Standard- oder niedrigere Auflösung (s. auch unter Streaming).
- Verwenden Sie einen Zeitblocker (z. B. Bildschirmzeit auf dem iPhone, timebloc.app, timehero.com, aki-flow.com). Achtung: Soziale Medien können süchtig machen!
- Nutzen Sie in der Messenger-Funktion der Plattform und für Postings wenn möglich Textnachrichten bzw. -inhalte. Wägen Sie ab, wo Ihre Community Bilder oder Videos tatsächlich benötigt. Aber Achtung: Der Algorithmus rankt Bilder bzw. Videos höher!
- WICHTIG: Kein Verzicht an falscher Stelle. Ein Video bzw. Audio für einen nachhaltigen Zweck kann dazu beitragen, Reichweite, Interaktion und Bildung zu fördern.
- Prüfen Sie, welche Benachrichtigungen (sog. Push-Nachrichten) Sie aus der jeweiligen Plattform per E-Mail aktiviert haben.

VIDEOKONFERENZEN

DAUMENREGEL: Video = große Datenpakete = großer CO₂-Fußabdruck

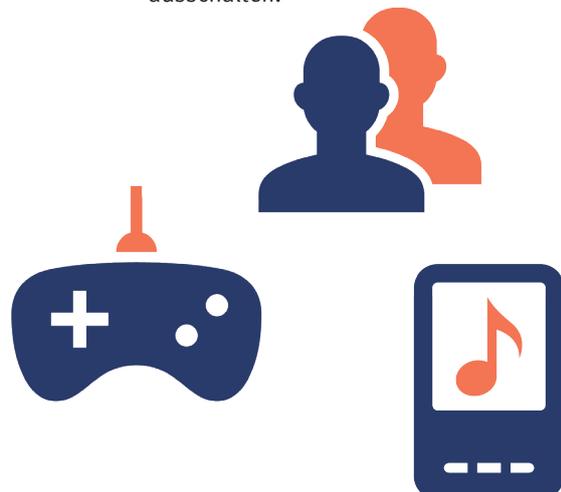
- Überlegen Sie vorab: Braucht es wirklich einen Video-Call oder reicht ein normales Telefonat aus? Ein Telefonat verbraucht weniger Energie, Festnetz sticht dabei wiederum mobil.
- Schalten Sie Ihre Kamera aus, wenn Sie selbst nicht sprechen. Legen Sie dies am besten vorab als Regel innerhalb Ihrer Organisation bzw. Gruppe fest (damit es nicht als unhöflich gilt). Diese Maßnahme verringert die CO₂-Emissionen um mehr als 90 Prozent und hat besonders bei Konferenzen mit großer Teilnehmerzahl enormen Einfluss.

- Nutzen Sie energieeffizientere Dienste/Software mit einer „schlanken“ Programmierung, z. B. verfügt Zoom über einen „Energiesparmodus“ in der Desktop-Anwendung, der den Stromverbrauch reduziert, wenn die App im Hintergrund läuft.
- Verwenden Sie bevorzugt eine feste Internetverbindung (LAN) oder, wenn das nicht möglich ist, WLAN bzw. WiFi anstatt mobiler Dienste.
- Senken Sie die Streaming-Qualität in den Streaming-Einstellungen. HD-Qualität ist nicht unbedingt notwendig, wenn es sich z. B. lediglich um interne Meetings handelt.
- Verzichten Sie auf einen Bildschirmhintergrund. Dieser verbraucht zusätzlich Energie.
- Stellen Sie nicht benötigte Funktionen wie z. B. die automatische Aufzeichnung aus.

ONLINE-SPIELE („GAMING“)

Auch hier „schlummert“ neben dem Unterhaltungswert bzw. Bildungsangebot ein großer CO₂-Fußabdruck und auch das Risiko psychische Abhängigkeit!

- Können Sie das gewünschte Spiel auch physisch ausleihen (Datenträger) anstatt es in der Cloud zu spielen?
- Gerätekauf: Achten Sie beim Kauf einer leistungsstarken Grafikkarte auch auf Energiesparsamkeit. Nutzen Sie Ihre Spielkonsole langfristig, lassen Sie diese reparieren und entsorgen Sie diese am Ende vorschriftsmäßig.
- Verringern Sie die Bildschirmauflösung in den Spieleinstellungen und stellen Sie die Standardhelligkeit aller Bildschirme z. B. auf 70 Prozent ein.
- Spielen Sie bevorzugt auf dem Smartphone, der Spielkonsole oder dem Laptop, um den Stromverbrauch zu senken. Sie verbrauchen weniger Strom als Desktop-Computer.
- Aktivieren Sie den Ruhemodus in den Einstellungen Ihres Geräts, nachdem es einige Minuten lang nicht benutzt wurde. Nach Spielende: Gerät ganz ausschalten.





WEBSEITEN & ONLINE-PLATTFORMEN

Nutzen Sie Ihren Einfluss als verantwortungsbewusste Konsument:innen. Informieren Sie sich und stellen Sie Fragen. Beachten Sie dafür u. a. auch die Ideen unter Punkt 8.

-  Erkundigen Sie sich, ob eine favorisierte Webseite auf einem Server „gehostet“ wird, der erneuerbare Energiequellen nutzt. Fragen Sie entweder direkt beim Betreiber der Webseite nach (s. Impressum) oder nutzen Sie spezielle Online-Tools, mit deren Hilfe der Hosting-Server ermittelt werden kann, z. B. www.hostingchecker.com oder www.websitcarbon.com.
-  Überprüfen Sie selbst, ob eine Webseite energieeffizient gestaltet ist, also z. B. Bilder, Animationen und Videos sparsam einsetzt, kurze Ladezeiten hat oder Caching-Technologien verwendet.
- Suchen Sie nach Informationen, die Auskunft über die Umwelt- und Nachhaltigkeitspraktiken des jeweiligen Betreibers (Unternehmen, Organisationen etc.) geben, z. B. ein Nachhaltigkeitsbericht oder „Climate Pledge“.
- Machen Sie ggf. den „Klimatest“ für Webseiten von Cleaner Web: <https://klimatest.cleaner-web.com/>. Einfach Link aufrufen, die URL der gewünschten Webseite eingeben und den Test starten. Nach kurzer Prüfung ermittelt der Rechner die Klimafreundlichkeit der jeweiligen Seite in den Kategorien Datenmenge, Inhalte, Transfer, Endgerät, Server und Green Hosting mittels eines Ampel-Schemas.

8 WEITERE MASSNAHMEN

Stellen Sie sich vor, Sie sind online und dabei nachhaltig? Das geht – Schritt für Schritt! Freuen Sie sich über jeden Erfolg und muten Sie sich keine unrealistischen Ziele zu. Das könnte Sie frustrieren. Wenn viele Verbraucher:innen mitmachen, wird in Summe viel erreicht. Ihr positiver Beitrag zählt!

-  Werden Sie POLITISCH AKTIV und fordern Sie von der Politik einen regulativen Rahmen für z. B. grüne Rechenzentren oder verpflichtende Energieeffizienz-kennzeichnungen für digitale Geräte und Dienste.
- REGEN Sie bei Ihrem Arbeitgeber, Ausbilder oder (Hoch-)Schule die Verwendung grüner Hosting-Anbieter bzw. Server sowie weiterer Nachhaltigkeitsmaßnahmen (bzgl. Strom, Hardware, Software, Cloud, etc.) an.
- DIGITAL DETOX: Richten Sie bewusst internetfreie Zeiten und Zonen im Alltag ein (z. B. nach Feierabend, beim Essen, im Urlaub). Sie könnten damit zunächst langsam anfangen und sich bei Bedarf steigern (digital-freie Tage, Wochenenden, Urlaube etc.).
- Reduzieren Sie „SECOND SCREEN“, also die parallele Nutzung mehrerer Bildschirmgeräte. Konzentrieren Sie sich besser auf eine Anwendung und beenden Sie diese, ehe Sie zu einem anderen Gerät bzw. einer anderen Tätigkeit wechseln.
- Bitten Sie Gerätehersteller, Softwareentwickler sowie Plattformbetreiber um AUSKUNFT zu Energieverbräuchen und Treibhausgasemissionen für Produkte und Dienstleistungen. Sie senden damit ein wichtiges Verbraucher-Signal. Idee: Vernetzen Sie sich dazu mit Gleichgesinnten (z. B. NGOs).
- Sofern Sie selbst eine WEBSEITE, BLOG o.ä. betreiben (möchten), empfehlen wir Ihnen für Maßnahmen zur nachhaltigen Optimierung z. B. die Linksammlung von Cleaner Web unter <https://cleaner-web.com/linksammlung/> oder die Wissens-Sammlung unter <https://nachhaltiges-webdesign.jetzt>.

ÜBRIGENS: Nachhaltigkeit im Digitalen schließt auch Datensicherheit und -schutz, Inklusion sowie digitale Bildung ein. Das Konzept der „Corporate Digital Responsibility“ bündelt diese Themen.

Hinweis: Die Checkliste wurde von der VERBRAUCHER INITIATIVE erstellt und von Think Digital Green (www.thinkdigitalgreen.de) im Rahmen eines Expertenreviews sorgfältig überprüft und ergänzt. Die dargestellten Werte basieren auf wissenschaftlichen Modellen, veröffentlichten internationalen Studien und veröffentlichten Daten-Verbrauchswerten von Anwendungen.



IMPRESSUM | Dezember 2023 | Checkliste „Nachhaltiger digital aktiv“ der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. • Redaktionsanschrift: Wollankstraße 134, 13187 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, mail@verbraucher.org, www.verbraucher.org | Konzept & Text: Georg Abel (V.i.S.d.P.), Miriam Bätzing, Pauline Heck | Fotos: Istock

Die vorliegende Checkliste ist ein Teilergebnis des Projektes „Nachhaltig digital unterwegs“.

Dieses Projekt wurde gefördert durch das Umweltbundesamt und das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz. Die Mittelbereitstellung erfolgt auf Beschluss des Deutschen Bundestages.



Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autorinnen und Autoren.