



Landkreis
Darmstadt-Dieburg



Klima Sparbuch

Darmstadt-Dieburg



- ❖ **Klimatipps** für den ökofairen Alltag
- ❖ **Attraktive Gutscheine** zum Ausprobieren
- ❖ **Geld und Energie** sparen

IMMER SCHÖN KLIMAFREUNDLICH. *

ÖKOENERGIE VON ENTEGA: KLIMA & LEBEN IN BALANCE.



Mehr Informationen unter
0800 7800 222 88, in allen ENTEGA
Points oder auf [entega.de](https://www.entega.de)

EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE



Klima Sparbuch

Landkreis Darmstadt-Dieburg

Klima schützen & Geld sparen



Herausgegeben vom Landkreis Darmstadt-Dieburg
und dem oekom e. V.

Inhalt

Grußworte	3
Vier Fragen an	7
Klimaschutz in Darmstadt-Dieburg	8
ENTEKA – Energie vor Ort	10
Der ökologische Fußabdruck	12
Der ökologische Handabdruck	13
Top 10: Die wirkungsvollsten Klimatipps	14

Klimatipps

 Gesünder essen und genießen	16
 Bewusster leben und konsumieren	38
 Nachhaltig unterwegs sein	56
 Grüner und schöner wohnen	66
 Ökologisch bauen und renovieren	82
Klimagutscheine	91



Liebe Leserinnen und Leser,

unsere gewohnte Umgebung verändert sich aufgrund des Klimawandels stetig. Daher ist aktiver Klimaschutz nötig. Der Landkreis Darmstadt-Dieburg setzt sich seit vielen Jahren in verschiedenen Projekten aktiv dafür ein.

In Ihren Händen halten Sie eines dieser Projekte – das Klimaschutzbuch Landkreis Darmstadt-Dieburg. Dieser kleine Ratgeber steckt voller Ideen und Anregungen für einen nachhaltigeren Lebensstil. Klimatipps und Gutscheine laden zum Anwenden, Ausprobieren und Klimaschützen ein.

Denn Klimaschutz fängt bei uns selbst an, wir alle können unseren Teil beitragen – im ganz Kleinen oder Großen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Inspirierenlassen.

Herzliche Grüße

Ihr

Klaus Peter Schellhaas
Landrat des Landkreises Darmstadt-Dieburg



Peter
Johan
f. Löhrer
2. H.



Darmstadt-Dieburg und ENTEGA – ein starkes Team

Als moderner Energiedienstleister ist es uns ein ganz besonderes Anliegen, bei der Herausgabe des Klimaschutzbuchs Partner des Landkreises Darmstadt-Dieburg zu sein.

ENTEKA ist in der Region fest verwurzelt und übernimmt Verantwortung für eine klimabewusste Energieversorgung. Unsere innovativen Produkte ermöglichen ein klimafreundliches Leben im zukunftsfähigen Landkreis Darmstadt-Dieburg. Insoweit nutzen wir die Chancen, die sich aus der Energiewende ergeben.

Getreu unserem Motto »Einfach klimafreundlich für alle« bieten wir unseren Kundinnen und Kunden ökologisch hochwertige, wettbewerbsfähige Produkte an. Als einer der führenden Ökostromanbieter Deutschlands versorgen wir rund 700.000 Kundinnen und Kunden mit grüner Energie.

Mit dem Klimaschutzbuch möchten wir Sie motivieren, noch umweltbewusster zu leben.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Dr. Marie-Luise Wolff

Vorsitzende des Vorstandes der ENTEKA AG



WERDE AUCH **DU** ZUM KLIMAHELDEN!

Hol Dir täglich tolle Klimatipps auf Dein Smartphone mit der neuen **Klimahelden-Darmstadt-Dieburg-App**.

Wissenswertes, Infos und unterhaltsame News direkt auf Deinem Handy. Los geht's!

Gleich App downloaden unter **klimahelden-darmstadt-dieburg.de** oder QR-Code scannen.



Gefördert mit Mitteln des Landes Hessen.



Integrierter
Klimaschutzplan
Hessen 2025



HESSEN



Hessisches Ministerium für Umwelt,
Klimaschutz, Landwirtschaft und
Verbraucherschutz



Landkreis
Darmstadt-Dieburg

Vier Fragen an ...



Michael Czak

Klimaschutzmanager des Landkreises
Darmstadt-Dieburg

Wo achten Sie in Ihrem Alltag auf Klimaschutz?

Ich versuche so oft wie möglich das Auto stehen zu lassen und Strecken mit dem Fahrrad und den öffentlichen Verkehrsmitteln zurückzulegen.

Beim Einkauf achte ich auf regionale und saisonale Produkte.

Wo ist Ihr grüner Lieblingsort im Landkreis Darmstadt-Dieburg?

Der Landkreis bietet sehr viel Grün. Hier fahre ich z. B. gerne die landschaftlich sehr abwechslungsreiche neue Modau-Radrouten. Oder ich verbringe Zeit im Garten bei meinen Chilis.

Wo sehen Sie bei sich noch Verbesserungsbedarf in Sachen Klimaschutz?

Ich würde meinen Alltag gerne so umgestalten, dass ich noch häufiger die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen kann.

Welches ist die größte Herausforderung für unsere Gesellschaft?

Den Klimawandel und dessen Folgen gemeinsam einzudämmen. In Zukunft werden nötige Klimaanpassungen einen immer größeren Einfluss auf unsere gewohnte Umgebung haben.

Klimaschutzmanagement Darmstadt-Dieburg,
Tel. 06151 8811 016, energie@ladadi.de

Klimaschutz in Darmstadt-Dieburg

Darmstadt-Dieburg tut etwas fürs Klima

Im Landkreis Darmstadt-Dieburg hat Klimaschutz höchste Priorität. Gemäß dem Pariser Abkommen möchten auch wir spätestens im Jahr 2050 klimaneutral sein, daher ist der Landkreis seit 2016 Mitglied der Klima-Kommunen Hessen (klima-kommunen.hessen-nachhaltig.de).

Stolz blicken wir auf einige Jahre voller Klimaschutzaktivitäten zurück:

Bereits 2015 entstanden zwei Teilkonzepte zu Erneuerbaren Energien und Wärmenutzung im Landkreis. Diese sind schließlich 2017 in das Integrierte Klimaschutzkonzept für den Landkreis Darmstadt-Dieburg und seine Kommunen eingeflossen. Darin werden effektive Maßnahmen zur CO₂-Senkung im Kreis benannt. Für die Projektierung und Umsetzung der Maßnahmen ist das Klimaschutzmanagement verantwortlich – diese Stelle wurde dafür eigens im Kreis etabliert. Weitere Infos finden Sie auf ladadi.de/Klimaschutz.



Kreiseigene Neubauten wie z. B. Schulen führt der Landkreis nach den neuesten Leitlinien zum nachhaltigen Bauen nur noch im Passivhausstandard aus. Modernisierungen werden zukünftig nur noch mit passivhaustauglichen Komponenten durchgeführt.

Der Ausbau der Infrastruktur liegt ebenfalls im Aufgabengebiet des Landkreises. Schon vor der Erhebung des Radverkehrskonzeptes in 2018 wird das Radwegenetz in Darmstadt-Dieburg kontinuierlich verdichtet und verbessert.

Wer sich vor Ort für den Klimaschutz einsetzen möchte, kann dies in einer der lokalen Klimaschutzgruppen, in Vereinen und Energiestammtischen tun. Durch die Mitgliedschaft in einer der ansässigen Energiegenossenschaften können Sie außerdem die Projekte vor der eigenen Haustür unterstützen und Teilhaberin oder Teilhaber werden.



ENTEGA – Energie vor Ort



Der ENTEGA-Konzern ist einer der führenden Energie- und Infrastrukturdienstleister Deutschlands und einer der größten Anbieter von Ökostrom und klimaneutralem Erdgas. Zu seinen Aufgaben gehören die regenerative Energieerzeugung, die klassische Versorgung mit Energie, Telekommunikation und Wasser sowie der Betrieb und Bau von Netzen und energieeffizienten Großanlagen. Damit ermöglicht ENTEGA eine moderne



Daseinsvorsorge und leistet einen dauerhaften Beitrag für eine zukunftsfähige Lebenswelt.

Neben günstigem Ökostrom und Ökogas bietet ENTEGA seinen Kundinnen und Kunden eine große Auswahl an intelligenten Energiedienstleistungsprodukten. Hierzu zählen innovative Produkte wie Solar- und Heizungsanlagen und E-Mobilitätslösungen. Für das aktive Vorantreiben der Energiewende hat das Unternehmen die Zertifizierung des TÜV SÜD als »Wegbereiter der Energiewende« erhalten – als eines der ersten Unternehmen in Deutschland.

Zum umfangreichen Portfolio gehören auch Telekommunikationsprodukte. Hierzu hat ENTEGA in den letzten Jahren rund 2.000 km Glasfaserkabel verlegt, um High-speed-Internet und neue Produktinnovationen, wie beispielsweise die erste Flatrate, die Ökostrom, Internet und Festnetztelefonie vereint, zu ermöglichen.

Der Energiedienstleister ist tief in seiner Heimat verwurzelt, fördert kontinuierlich regionale Vereine und engagiert sich für Kultur- und Sozialprojekte. Insgesamt unterstützt ENTEGA in den Bereichen Sport, Kunst, Kultur und Soziales jährlich rund 400 Vereine und Veranstaltungen.

Weitere Informationen zu den ENTEGA-Produkten und -Lösungen finden Sie unter [entega.de](https://www.entega.de).

Der ökologische Fußabdruck



Der ökologische Fußabdruck ist eine Möglichkeit das eigene Verhalten im Lebensumfeld (Ernährung, Mobilität, Wohnen, etc.) zu bewerten. Er sollte stets so klein wie möglich sein. Ein Beispiel: Der Anbau von Getreide für mein Müsli benötigt Anbaufläche. Diese sollte aber die zur Verfügung stehenden Ressourcen nicht übersteigen. Müsli ist natürlich nicht das Einzige, das ich esse und so kommen mit anderen Lebensbereichen (Auto, Handy, etc.) eine beträchtliche Fläche und viele Ressourcen zusammen, die ich für meinen Lebensstil benötige. Durch diesen Konsum leben wir generell über unsere Verhältnisse. Das zeigt jedes Jahr der Earth Overshoot Day oder »Erdüberlastungstag«: Das ist der Tag, an dem unsere Ressourcen, die uns für ein Jahr zu Verfügung stehen, aufgebraucht sind. Dieser Tag rückt jedes Jahr weiter nach vorne. 2020 war er z. B. am 22. August. Unter fussabdruck.de kann man seinen eigenen Fußabdruck berechnen.

Der ökologische Handabdruck

Am Beispiel des Getreides für das Müsli lässt sich auch der ökologische Handabdruck gut erklären. Er steht für mein persönliches Engagement: Was kann ich hier aktiv für das Klima tun, statt nur auf die Größe der Anbaufläche zu achten? Beim Anbau kann man z. B. die Humusbildung, mikrobielle Aktivität und die Biodiversität fördern – Das geht z. B. durch die Praktiken der ökologischen Landwirtschaft. Der ökologische Handabdruck könnte so in Zukunft die Nachhaltigkeitsleistungen eines Produktes transparenter machen. Weitere Informationen finden Sie unter handabdruck.org.



Die wirkungsvollsten Klimatipps

Haben Sie im Moment wenig Zeit oder Lust, viele Dinge gleichzeitig in Ihrem Leben zu verändern? Dann kümmern Sie sich erst einmal um die Punkte mit der größten Klimaschutzwirkung. Die ersten fünf sind ohne Investitionen umsetzbar. Nummer zehn – die Kompensation – ist für Notfälle. Denn Vermeiden kommt vor Ausgleichen.

- 1** Wechseln Sie zu einem hochwertigen Ökostromprodukt, zum Beispiel mit dem Gütesiegel ok-power.
- 2** Überdenken Sie Ihr Konsumverhalten: Kaufen Sie nur die Dinge, die Sie wirklich brauchen. Achten Sie beim Einkaufen auf Energieverbrauch und Langlebigkeit der Produkte.
- 3** Lassen Sie das Auto häufiger stehen und fahren Sie mit Fahrrad, Bus oder Bahn. Teilen Sie sich ein Auto mit anderen, fahren Sie spritsparend und vor allem: Verzichten Sie, sooft es geht, auf Flugreisen.
- 4** Ernähren Sie sich klimafreundlich: Reduzieren Sie tierische Nahrungsmittel, kaufen Sie Bioprodukte – möglichst aus der Region. Verzichten Sie auf stark verarbeitete Lebensmittel und auf unnötige Verpackungen.
- 5** Sparen Sie Heizenergie. Achten Sie auf dichte Fenster, lassen Sie Heizung und Heizkörper regelmäßig überprüfen und probieren Sie es mal mit einer Absenkung der Raumtemperatur.



6 Sollten Sie ein Haus oder eine Eigentumswohnung besitzen: Ersetzen Sie undichte Fenster durch neue und tauschen Sie Heizung oder Heizpumpe aus.

7 Wenn Carsharing keine Option ist, achten Sie beim Neukauf Ihres Autos auf einen möglichst geringen CO₂-Ausstoß: Prüfen Sie, ob Antrieb, Motorleistung und Größe des Wagens alltagstauglich und für Ihren Gebrauch angemessen sind.

8 Investieren Sie in ökologische Projekte. Lassen Sie Ihr Geld für den Klimaschutz arbeiten und freuen Sie sich mit gutem Gewissen über die Rendite.

9 Schaffen Sie sich stromsparende Geräte an: Kühlschrank, Computer und Waschmaschine reduzieren Ihre Stromkosten deutlich, wenn sie energieeffizient arbeiten. Und schalten Sie Stand-by-Geräte ganz ab – mit einer Steckerleiste mit Schalter.

10 Kompensieren Sie Ihren Ausstoß klimaschädlicher Gase. Über eine freiwillige Abgabe können Sie Klimaschutzprojekte fördern.







Gesünder essen und genießen

Werden Sie mit unseren Anregungen zum Klimagourmet und lassen Sie sich überraschen, wie einfach, vielfältig und genussreich eine klimaschonende Ernährung sein kann. Lebensmittel aus regionaler und biologischer Erzeugung gibt es zum Glück beinahe an jeder Ecke.



Einfach gut: Biolebensmittel

Artgerechte Tierhaltung, sauberes Grundwasser, gesundes Obst ohne Pestizid-Rückstände und der Verzicht auf Gentechnik: Das sind wesentliche Vorteile der ökologischen Landwirtschaft. Biolebensmittel sind qualitativ hochwertiger und schmecken oft besser. Sie erkennen Lebensmittel aus ökologischer Erzeugung am deutschen Bio-Siegel (Sechseck) oder der EU-Variante (Blatt), welche für die EU-Mindeststandards stehen. Die Richtlinien anderer Bioanbauverbände übertreffen die EU-Standards teilweise jedoch deutlich. So unterstützt beispielsweise Naturland den Fairen Handel und achtet auf hohe Sozialstandards für die Beschäftigten. Weitere große Anbauverbände mit eigenen Richtlinien sind Bioland, Biokreis und Demeter.

Der Landkreis Darmstadt-Dieburg möchte als Teil der Ökomodellregion Hessen-Süd Tourismus, Landwirtschaft und Naturschutz vereinen. Hierfür fördert er auch die Vermarktung und den lokalen Verkauf von biologischen und regionalen Produkten. Weitere Infos zur hessischen Ökomodellregion Süd erhalten Sie unter oekomodellregionen-hessen.de/region/sued.





Manchmal muss man Prioritäten setzen

Bio, saisonal, regional – der perfekte Einkauf ist nicht immer einfach. Doch bevor Sie gleich ganz aufgeben, setzen Sie lieber Prioritäten. Mit Obst und Gemüse der Saison, das aus Ihrer Region kommt, tun Sie schon sehr viel für das Klima. Auch auf exotische Früchte muss niemand komplett verzichten. Achten Sie bei importierten Lebensmitteln einfach stärker auf Bioqualität. Und lassen Sie die schlimmsten Klimakiller möglichst ganz weg: Kirschen und Erdbeeren, die im Winter aus Übersee kommen, sind garantiert mit dem Flugzeug gereist. Wer diese drei Schritte geht, verbessert die Klimabilanz der gekauften Lebensmittel schon ganz erheblich.

Wo Sie Lebensmittel aus der Region bekommen, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Und welches Obst und Gemüse gerade Saison hat, zeigt Ihnen unser Saisonkalender auf Seite 23.



Einkauf ohne Verpackung

Eigene Behälter für den Einkauf mitbringen – was früher im Krämerladen ganz normal war, ist heutzutage eher unüblich. Doch immer mehr Menschen möchten unnötigen Müll vermeiden. So wird der Einkauf ohne Verpackungen gerade wieder zum Trend. Also packen Sie Ihren eigenen Beutel für den Bäcker oder eine Dose für die Frischetheke ein. Im Supermarkt sollten Sie Gemüse und Obst ohne Plastikverpackung bevorzugen. Zu Hause bieten sich wiederverwendbare Boxen, leere Gurkengläser oder Bienenwachstücher als gute Aufbewahrungsalternativen zu Plastik und Alufolie an. Sie möchten komplett auf Verpackung verzichten? Dann ab zu »Emmas Erben« in Habitzheim (emmas-erben.com, Hofgut Habitzheim, Schlossgasse 7, Otzberg). Auch in Darmstadt können Sie bei »Unverpackt Darmstadt« Lebensmittel lose einkaufen (unverpacktdarmstadt.com, Filialen: Gutenbergstr. 5b und Karlstr. 98).





Milch – frisch gezapft

Die Deutschen trinken durchschnittlich 50 Liter Milch pro Jahr. Umso wichtiger ist es, sich für faire und biologisch produzierte Milch zu entscheiden. Biomilch von Bioanbauverbänden wie Demeter, Naturland oder Bioland garantieren nicht nur einen höheren und somit faireren Milchpreis für die Erzeugerinnen und Erzeuger, sondern stehen auch für artgerechte Tierhaltung und Nachhaltigkeit.

Am frischsten ist die Milch jedoch direkt beim Hof um die Ecke. An sogenannten Milchautomaten können Sie frische Milch aus der Region zapfen, mit dort vorhandenen Glasflaschen oder eigenen Behältern. Milchtankstellen wie die Kuhle Jule gibt es z. B. in Pfungstadt (Fasanenhof/Außerhalb 51).

Gemeinsam Gutes tun: Solidarische Landwirtschaft

Im Supermarkt bekommen Sie zu jeder Jahreszeit das gleiche große Angebot an Obst und Gemüse. Wie es erzeugt ist und ob es unter fairen Bedingungen produziert wurde, ist nicht immer klar, und dass Tomaten aus Spanien, Kartoffeln aus Ägypten oder Trauben aus Südafrika kommen, müssen Sie in Kauf nehmen.

Aber halt! Muss das wirklich sein? Wenn Sie sich einer Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi) anschließen, teilen Sie sich die Ernte eines Bauernhofs und können auch auf dem Hof mithelfen. So werden die Produktion sowie eine faire Vergütung für die dort Angestellten vorfinanziert. Das Ziel ist eine ökologische und vielfältige Landwirtschaft ohne lange Transportwege. Über neue Mitglieder freut sich die »Solidarische Landwirtschaft Darmstadt«, die dafür mit dem Biobauernhof Birkenhof in Egelsbach kooperiert (solawi-darmstadt.de).

Mehr Informationen auch über SoLaWis, die gerade gegründet werden, gibt es unter solidarische-landwirtschaft.org oder ernte-teilen.org.





Saisonkalender

	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Gemüse												
Blumenkohl						●	●	●	●	●		
Brokkoli					●	●	●	●	●	●	●	
Erbsen						●	●	●				
Kartoffeln	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kürbis	●	●	●						●	●	●	●
Radieschen			●	●	●	●	●	●	●	●		
Rhabarber					●	●						
Rote Bete	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Salat (Eisberg-)						●	●	●	●	●		
Salat (Feld-)	●	●		●	●					●	●	●
Salatgurken					●	●	●	●	●	●		
Spargel			●	●	●	●						
Spinat	●	●	●	●	●				●	●	●	●
Tomaten					●	●	●	●	●	●		
Zucchini						●	●	●	●	●		
Zwiebeln	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Obst												
Äpfel	●	●	●					●	●	●	●	●
Erdbeeren					●	●	●					
Pfirsiche								●	●			
Süßkirschen							●	●				
Zwetschgen								●	●			

- aus Freilandanbau (erste Wahl) ● aus Lagerung (zweite Wahl)
● aus dem Gewächshaus (dritte Wahl)



Das Gute liegt so nah

Wer im Landkreis Darmstadt-Dieburg wohnt, findet ein hervorragendes Angebot an Produkten und Speisen aus der Region vor. Regional erzeugte Produkte punkten auf ganzer Linie: Kurze Wege schützen das Klima, die Qualität wird durch Frische erhöht und heimische kleine und mittelständische Betriebe werden unterstützt. Außerdem wird die Kulturlandschaft vor Ort erhalten und gepflegt.

Für Darmstadt-Dieburg gibt es den Einkaufs- und Gastronomieführer »Frisch und lecker im Landkreis Darmstadt-Dieburg« ([ladadi.de](#) > [Wirtschaft](#) [Infrastruktur](#) [Freizeit](#) > [Publikationen](#) und [Downloads](#) > [Freizeit](#)). Hier finden Sie eine Übersicht und Infos über zahlreiche Wochenmärkte, regionale Gastronomie und direkt vermarktende Betriebe uvm. Genießen Sie z. B. Odenwälder Spezialitäten im Restaurant oder kaufen Sie Ihre Lebensmittel bei einem Bauernhof in Ihrer Nähe oder auf dem Wochenmarkt!



Kein Essen für die Tonne

Die richtige Lagerung trägt viel dazu bei, dass Ihr Essen nicht schlecht wird. So werfen Sie weniger weg und sparen Geld und CO₂, das für die Produktion ausgestoßen wird. Wussten Sie, dass man neben Äpfeln oder Tomaten kein anderes Obst und Gemüse lagern sollte und Brot nichts im Kühlschrank verloren hat? Warum das so ist und mehr erfahren Sie auf zugutfuerdietonne.de.

Denn werfen Sie z. B. ein Kilogramm Brot weg, verschwenden Sie genauso viel CO₂, wie wenn Sie 191 Stunden im Internet surfen (resterechner.de).

Wir sollten unsere Lebensmittel auch vor äußeren Einflüssen schützen. Angebrochene Sahne z. B. hält sich – in ein sauberes Schraubglas umgefüllt – länger, da sie so vor Bakterien geschützt wird. Trockene Lebensmittel wie Mehl oder Gewürze sollten in dichten Behältern vor Lebensmittelmotten und anderen Schädlingen bewahrt werden.





Heimisches Superfood

Die vitamin- und nährstoffreichen Lebensmittel sind zurzeit in aller Munde. Für Ihre Gesundheit muss es aber nicht Weitgereistes wie Quinoa, Avocado oder exotische Açaï-Beeren sein. Wussten Sie, dass Sanddorn auch in Deutschland wächst? Mit heimischem Superfood aus Ihrer Umgebung sparen Sie CO₂-Emissionen ein und unterstützen den – bestenfalls biologischen – Anbau vor Ort. Außerdem schonen Sie dabei auch noch Ihren Geldbeutel, denn »Super Local Food« ist meist viel erschwinglicher als z. B. südamerikanisches Superfood. Leinsamen kosten etwa nur einen Bruchteil von Chiasamen. Achten Sie dabei auf die Angebote der Saison: im Winter lieber Kohl, im Sommer lieber Beeren. Viele tolle Tipps zu heimischen Superfoods finden Sie außerdem im Buch »Super Local Food« (superlocalfood.de).



Palmöl: Schädlicher Alleskönner

In jedem Supermarktregal finden Sie einen der Hauptgründe für die Regenwaldrodung und damit für das Artensterben und die Freisetzung von in Torfböden gebundenem CO₂: Palmöl. Davon verbraucht jede und jeder Deutsche im Schnitt 18,5 Kilo pro Jahr. Der günstige Allrounder steckt in Kosmetik, Putzmittel, »Bio-sprit« und in der Hälfte aller Supermarktprodukte, insbesondere in Fertiggerichten, Süßigkeiten, Gebäck und Margarine, sogar in vielen Bioprodukten. Während in Lebensmitteln größere Mengen Palmöl in der Zutatenliste aufgezählt werden müssen, sind bei Kosmetika und Waschmitteln die Bezeichnungen unterschiedlich.

Die App »ZERO – Produkte ohne Palmöl« (zeropalmoel.de) gibt Sicherheit: Dort finden Sie auch palmölfreie Alternativen. Gar kein Palmöl ist leider auch (noch) keine Lösung: Keine Ölpflanze ist so ertragreich. Die gleiche Menge Rapsöl etwa benötigt die dreifache Anbaufläche. Für nachhaltiges Palmöl gibt es eine Vielzahl von Siegeln mit verschiedenen Standards und alle haben ökosoziale Schwachpunkte. Informieren Sie sich darüber, welches Zertifikat Ihren Werten entspricht, z. B. im Buch »Der Palmöl-Kompass« von Frauke Fischer und Frank Nierula.

Ist das noch gut?

Bei der Herstellung von Lebensmitteln werden Energie sowie wertvolle Flächen und Rohstoffe verbraucht und zum Teil schädliche Chemikalien eingesetzt. Und das völlig umsonst, wenn das Essen letztlich in der Tonne landet. Um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, sollten Sie vor dem Einkauf einen Blick in den Kühlschrank werfen, einen Einkaufszettel nutzen und vorhandene Reste kreativ verwerten. Machen Sie doch aus verschrumpelten Äpfeln Ihr eigenes Apfelmus!

Und aufgepasst: Nur hochempfindliche Lebensmittel wie rohes Fleisch und Fisch tragen ein Verfallsdatum und sollten vor dessen Ablauf verzehrt werden. Die meisten Lebensmittel weisen hingegen ein Mindesthaltbarkeitsdatum auf. Für sie gilt: Was gut aussieht, riecht und schmeckt, das können Sie auch nach Ablauf noch bedenkenlos essen.





Alles verwerten

Für unsere Großeltern Alltag, für uns ein angesagter Trend: Laut dem »Leaf to Root«-Prinzip (auf Deutsch: vom Blatt bis zur Wurzel) werden alle Teile der Pflanze verwertet. So gelingt beispielsweise aus Gemüseschalen und -resten eine leckere Brühe oder aus Karottengrün ein Pesto. Die Blätter der Roten Bete können ebenfalls im Salat verspeist werden. Wichtig bei »Leaf to Root« ist es, Lebensmittel in Bioqualität zu verwenden. Rezepte gibt es z. B. auf leaf-to-root.com.

Immer mehr Zuspruch bekommt auch die Verwertung des ganzen Tieres. Beim »Nose to Tail«-Trend treten die Filetstücke der Tiere in den Hintergrund und andere tierische Bestandteile wieder ins Rampenlicht. So erleben Innereien wie Hirn und Herz, Leber, Kutteln und Nieren ein Revival.

Für ca. 500 g Pesto

- 1 Bund Karottengrün
- 250 g Nüsse nach Belieben
- 100 g Weißbrot, getrocknet
- 50 ml Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft oder Kräuteressig
- Salz und Pfeffer

Das Karottengrün waschen und gut trocknen. Mit den restlichen Zutaten im Mixer oder Mörser zerkleinern, bis das Pesto cremig ist. Sofort verwenden oder in sterile Gläser abfüllen und mit Öl bedecken.

Oder machen Sie Chips aus den Schalen von Roter Bete, Pastinake, Rettich und den Blättern von Wirsing und Grünkohl!



Jedem Topf seinen Deckel

Nicht nur was, sondern auch wie wir kochen, beeinflusst unsere Klimabilanz. Mit Topf- und Pfannendeckel brauchen Sie bis zu zwei Drittel weniger Energie.

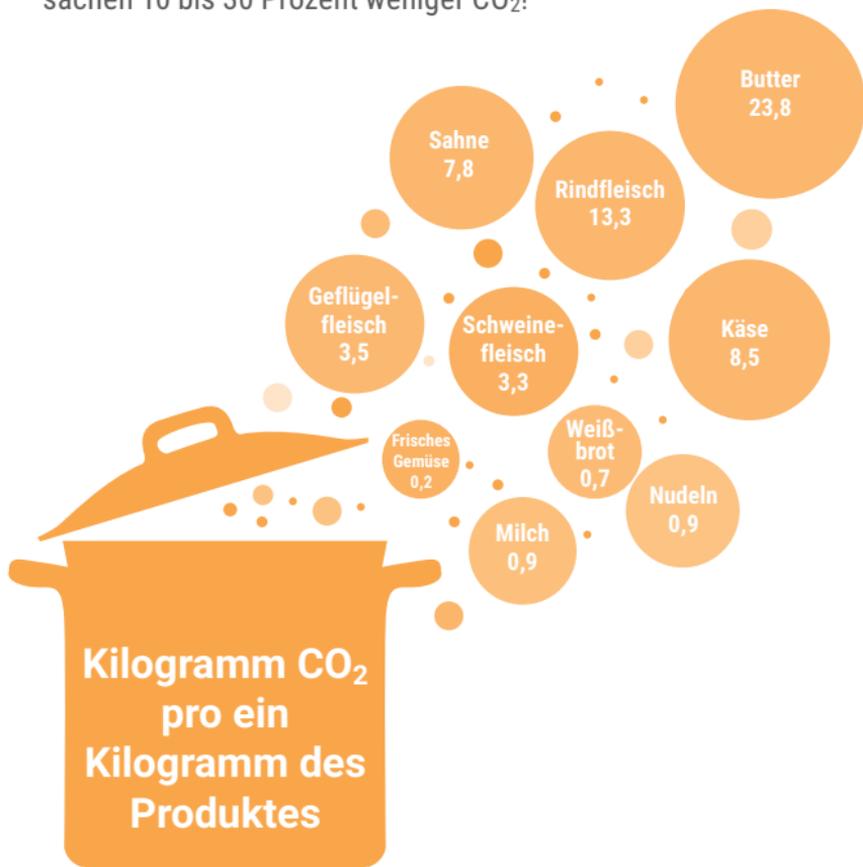
Sterneköche schwören darauf: Dünsten statt kochen erhält viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, da das Gemüse schonender zubereitet wird. Das spart zugleich Energie und ist damit klimafreundlicher. Kartoffeln können beispielsweise in einem Topf mit Deckel gegart werden, ein Glas Wasser reicht aus. In 100 Grad heißem Dampf wird dann gegart. Auch mit einem Schnellkochtopf können Sie Energie sparen!

Was viele nicht wissen: Der Wasserkocher ist meist effizienter als die Herdplatte. Kochen Sie Ihr Tee- und Kaffeewasser also schnell und einfach im Wasserkocher – das spart Zeit und Strom.



Zu Tisch, bitte!

Nicht nur wo wir unsere Lebensmittel kaufen, sondern auch was wir essen, beeinflusst, was wir an Treibhausgasen einsparen können. Durch unsere Nahrung entstehen für Anbau, Verarbeitung, Verpackungen und Transport unterschiedlich große Mengen CO₂. In unserer Grafik sehen Sie Beispiele verschiedener Nahrungsmittel aus dem konventionellen Anbau. Regionale Bioprodukte verursachen 10 bis 30 Prozent weniger CO₂!



Glücklich vegan

Immer mehr Menschen streichen Fisch, Fleisch oder gleich alle tierischen Produkte von ihrem Speiseplan. Das kommt dem Klimaschutz zugute: Denn (Massen-)Tierhaltung setzt Unmengen an Treibhausgasen frei und benötigt enorm viel Ressourcen und Agrarland, vor allem für den Anbau des Tierfutters. Die Hälfte der weltweiten Ernte wird dafür eingesetzt.

Eine Vielfalt von neuen Rezepten, Lebensmitteln und Restaurants erwartet Sie, wenn Sie in die Welt der pflanzenbasierten Ernährung eintauchen. Es muss dabei auch nicht immer gleich eine radikale Ernährungsumstellung sein – fangen Sie dort an, wo es Ihnen leichtfällt, und probieren Sie neue kreative Rezepte aus. Richten Sie doch mal ein Fest mit einem veganen Angebot aus.

Wenn Sie richtig durchstarten wollen, sind die Apps »Veganstart« und »Der vegane Einkaufsguide« von PeTA hilfreiche Begleiter auf dem Weg in ein veganes Leben.





Glühen für den Klimaschutz

Saftiges, regionales Biofleisch und knackiges Gemüse von der SoLaWi oder vom Hof um die Ecke – das ist klimafreundliches Grillvergnügen. Doch was ist mit der Holzkohle? Sie sollte zumindest das FSC-Label oder Naturland-Siegel tragen, sonst kommt sie möglicherweise aus Urwäldern in Osteuropa oder den Tropen und sollte nicht verwendet werden. Noch besser ist es, Kohle aus heimischem Laubholz zu verwenden. Diese ist zwar vergleichsweise teuer, wird aber meist aus Restholz hergestellt und glüht länger als Billigprodukte. Umweltschonend ist auch Grillkohle aus Kokoschalen, die als Abfallprodukt im Produktionsprozess von Kokosprodukten anfallen. Für diese Kohle wird kein Wald gerodet, sondern ein CO₂-neutrales Ausgangsprodukt verwendet. Gute Kohle trägt zudem mit dem DIN-Prüfzeichen eine Garantie dafür, dass sie kein Pech, Erdöl, Koks oder gar Kunststoffe enthält.

Unter [umweltbundesamt.de](https://www.umweltbundesamt.de) > [Tipps](#) > [Essen und Trinken](#) > [Grillen](#) finden Sie weitere Infos und Grilltipps. Achtung: Einweggrills benötigen viele Ressourcen für ein kurzes Vergnügen – Mehrweg ist hier auf jeden Fall die klimafreundlichere Wahl!

Frisch zapfen statt schleppen

Mit dem Auto zum Getränkemarkt und dann Kistenschleppen in den vierten Stock? Das muss nicht sein, denn in Darmstadt-Dieburg haben Sie beste Wasserqualität aus dem Hahn. Lokale Wasserversorger wie das Wasserwerk Hergershausen sowie die GGEW versorgen viele Bürgerinnen und Bürger im Landkreis mit bestem Trinkwasser. Weitere Infos dazu finden Sie unter zvg-dieburg.de > [Wir über uns](#), hessenwasser.de > [Wasser](#) > [Trinkwasser](#) und ggew.de > [Produkte](#) > [Wasser](#).

Leitungswasser ist konkurrenzlos günstig und außerdem klimafreundlich. Sie sparen sich Produktion, Verpackungen und lange Lieferwege, und wenn's doch mal prickeln soll, benutzen Sie doch einfach einen Wassersprudler!

Unterwegs greifen wir häufig auf Getränke in Einwegflaschen zurück. Da dies unnötigen Müll verursacht, ist es gut, die eigene Trinkflasche dabeizuhaben.





Coffee to stay?

Schnell mal einen Kaffee zum Mitnehmen kaufen – das machen laut Deutscher Umwelthilfe (DUH) rund 320.000 Menschen in Deutschland, und das pro Stunde. Nach nur einer Benutzung landet der Becher im Müll. Doch die Pappbecher lassen sich nicht recyceln, da die Pappe mit einer dünnen, nicht abzutrennenden Plastikschiicht überzogen ist. Außerdem benötigt man für die Herstellung sehr viel Energie: für die in Deutschland jährlich verbrauchten Becher eine Energiemenge, mit der man eine Kleinstadt versorgen könnte.

Zum Glück gibt es Alternativen: bunte, isolierende Mehrwegbecher. Der Zweckverband Abfall- und Wertstoffeinsammlung bietet jetzt den »Mähwegbecher« to go an. Der mikrowellengeeignete und spülmaschinenfeste Becher fasst 0,4 Liter. Er besteht aus Hartkunststoff und hat einen Kautschukdeckel mit einer auslauf-sicheren und wiederverwendbaren Öffnung. Erhältlich ist der Becher für vier Euro beim ZAW (zaw-online.de).



Top 10 Die klimafreundlichsten Ernährungstipps

- 1 Möglichst wenig tierische Lebensmittel:** Pflanzliches verursacht bei seiner Herstellung viel weniger CO₂ als Milchprodukte, Eier und Fleisch.
- 2 Saisonal ist erste Wahl:** Der Energieaufwand für Produkte, die saisonal und nicht in beheizten Gewächshäusern angebaut werden, ist bis zu 100 Mal niedriger als der für nicht-saisonale.
- 3 Das Gute liegt so nah:** Greifen Sie bevorzugt zu regionalen Produkten – der Transport eingeflogener Lebensmittel verursacht 250 Mal mehr CO₂ als Waren aus der Region.
- 4 Bio ist besser:** Die ökologische Landwirtschaft verursacht eindeutig weniger CO₂-Emissionen als konventionelle Anbaumethoden.
- 5 Kein Essen für die Tonne:** In jedem Lebensmittel steckt ein großer Energieaufwand für Produktion, Transport, Lagerung und Vermarktung. Der sollte nicht im Mülleimer landen!



- 6 Lieber frisch:** Tiefgekühlte, konservierte und weiterverarbeitete Produkte verursachen mehr CO₂-Emissionen als frische.
- 7 Jedem Topf seinen Deckel:** Die energiesparende Zubereitung und Lagerung von Speisen beeinflussen ihre Klimabilanz enorm.
- 8 Verpackung – weniger ist mehr:** Die Produktion und Entsorgung von Verpackungen aller Art sind sehr energieaufwendig. Wenn es sich nicht vermeiden lässt, lieber Mehrweg- statt Einwegverpackungen wählen.
- 9 Ohne Auto einkaufen:** Wer mit dem Auto zum regionalen Erzeuger fährt, macht schnell die Vorteile einer klimaschonenden Ernährung zunichte. Wenn möglich, lieber zu Fuß oder mit dem (Lasten-)Rad einkaufen.
- 10 Den Fairen Handel unterstützen:** Fair-Trade-Kriterien fördern eine nachhaltige und ressourcenschonende Anbauweise. Noch dazu werden soziale Standards eingehalten.





Bewusster leben und konsumieren



Um unbeschwert und trotzdem klimabewusst zu konsumieren, müssen Sie kein ausgefuchstes Organisationstalent sein und Tabellen von CO₂-Emissionswerten im Kopf haben. Klimafreundlicher Konsum ist ganz leicht: Fragen Sie sich einfach öfter, welche Auswirkungen Ihr Einkauf auf Umwelt und Natur hat. Und schauen Sie doch erst mal auf dem Flohmarkt oder im (digitalen) Secondhandladen, bevor Sie sich etwas Neues kaufen.

Der Konsum-Check

Wir alle konsumieren, verbrauchen und kaufen Tag für Tag: Lebensmittel, Kleidung, Dienstleistungen, Luxusartikel und vieles mehr. Oft ist es gar nicht so leicht, schnell zu entscheiden, ob wir diese Dinge wirklich brauchen, und vor allem, welche Folgen unser Kauf für die Umwelt hat. Der Konsum-Check (siehe auch wir-ernten-was-wir-saeen.de/konsum-check) kann Ihnen anhand von sechs Fragen die Entscheidung erleichtern:

Brauche ich es wirklich?

Kann ich es reparieren?

Kann ich es auch leihen,
mieten oder gebraucht kaufen?

Wie lässt es sich später entsorgen?

Konsumiere ich bewusst?

Kann ich kompensieren?



Erst denken, dann kaufen!

Klimafreundlich leben und konsumieren – ein Gegensatz? Das muss nicht sein! Die Konsumpyramide zeigt von unten nach oben an, welche Formen des Konsums zu bevorzugen sind.

Am wichtigsten ist dabei Folgendes: Nutzen und verbrauchen Sie immer zuerst, was Sie bereits haben. Nahrungsmittel können selbst gemacht und Gebrauchsgegenstände geliehen werden. Kaputtbesessene können Sie oft reparieren, statt es zu ersetzen. Upcycling und Umfunktionsieren wird so zu einem Abenteuer, das Sie dem Klima zuliebe wagen sollten.

Werden Sie kreativ! Und wenn hin und wieder doch eine Neuanschaffung nötig ist, achten Sie auf Langlebigkeit, Regionalität und eine faire sowie ökologische Produktion. Das ist klimaschonend und Sie haben lange Freude daran!



Des einen Last, des anderen Freud

Flohmärkte und Secondhandläden sind voller Schätze, günstig und obendrein gut fürs Klima. Denn für gebrauchte Waren müssen weder Rohstoffe noch Energie eingesetzt werden. Flohmärkte in Darmstadt-Dieburg finden Sie unter flohmarkt-terminen.org > **Landkreise** > **Darmstadt-Dieburg**. Dort sind die Ortschaften mit Link alphabetisch aufgelistet.

Soziale Einrichtungen wie die Caritas oder das Deutsche Rote Kreuz (DRK) freuen sich aber auch über Ihre Sachspenden wie z. B. gut erhaltene Möbel oder Kleidung. Mit dem Erlös werden soziale Projekte in der Region unterstützt – eine doppelt gute Sache!

Der ZAW und der EAD bietet mit der Schenk-Tauschkiste eine Plattform, auf der Sie Ihre nicht mehr benötigten Sachen verschenken oder tauschen können. Auch wenn Sie etwas brauchen, können Sie dort tolle Sachen finden! Weitere Infos unter zaw.schenk-tauschkiste.de

BEISPIEL:

Der Kauf von einem Kilo
Secondhandkleidung
anstatt neuer Kleidung
spart circa:

3,5 kg CO₂





BEISPIEL:

Toaster reparieren statt
wegwerfen spart:

7 kg CO₂,
30 €



Reparieren statt wegwerfen

In sogenannten Repair- oder Reparatur-Cafés können alle unter fachkundiger Anleitung kaputte Waffeleisen, defekte Staubsauger oder andere Gegenstände so gut wie möglich reparieren. So lernen Sie auch neue Fertigkeiten, es bringt vielleicht interessante Kontakte und macht Spaß. Und das Beste daran: Die Umwelt freut sich, da die reparierten Produkte nicht weggeworfen und neu gekauft werden, sondern noch einige Jahre einsatzbereit bleiben.

In Darmstadt-Dieburg gibt es mittlerweile einige solcher registrierten Selbsthilfwerkstätten. Alle Repair-Cafés im Landkreis finden Sie unter zaw.schenk-tauschkiste.de > [Reparaturführer](#).

Einen Überblick über alle Repair-Cafés weltweit bekommen Sie auf repaircafe.org. Und wenn Sie die Termine verpasst haben, finden Sie unter ifixit.com auch kostenlose Schritt-für-Schritt-Reparaturanleitungen.

Online-Shopping vs. klein & regional

Theoretisch ist der Online-Einkauf ökologischer als die Shoppingtour in ausgeleuchteten Einkaufszentren in den Städten. Pro Paket kann man mit einem CO₂-Ausstoß von 500 Gramm rechnen – das ist um ein Vielfaches weniger, als der motorisierte Weg zum Einkauf verursacht. Das Problem beim Kauf im Netz sind aber v. a. die oft anfallenden Retouren, weil man die Hose nicht anprobieren kann. Auch die Produktion und Entsorgung der dabei anfallenden Kartonagen verschlechtern Ihre Klimabilanz – Letztere kostet Sie auch noch Geld.

Am besten, Sie überlegen sich vorher, was Sie online kaufen können und was Sie lieber direkt im Geschäft Ihres Vertrauens anprobieren.

Denken Sie an die kleinen Läden: Ohne Kundschaft müssen Geschäfte in Ihrem Viertel schließen, was wiederum soziale und ökologische Auswirkungen hat. Und ohne Geschäfte sind bunte Städte und das Einkaufen zu Fuß oder mit dem Rad nicht mehr möglich.





Gut gekleidet statt billig verpackt

Fast Fashion – also billige Modeware, die nur wenige Waschgänge überlebt – war gestern! Immer mehr Designerinnen und Designer haben erkannt, dass Mode auch anders funktionieren kann. Nachhaltig und fair produzierte Kleidung ist heute lässig, elegant, cool oder verspielt – das Angebot ist groß. Wer sich zusätzlich für ökologische Mode entscheidet, der trägt außerdem keine schädlichen Stoffe auf der Haut.

Die Logos der Fair Wear Foundation oder das GOTS-Siegel garantieren eine ökofaire Produktion ohne ausbeuterische Arbeitsbedingungen. Das Baumwoll-Fairtrade-Siegel steht für Rohbaumwolle, die fair angebaut und gehandelt wurde. Das bluesign®-System schließt umweltbelastende Substanzen beim Fertigungsprozess aus, legt Richtlinien fest und kontrolliert deren Einhaltung für eine umweltfreundliche und sichere Produktion. Im Weltladen in Ihrer Nähe (s. Seite 48), in ausgewählten Läden und online z. B. unter avocadostore.de oder greenality.de finden Sie ökofaire Mode.

Einfach nachhaltiger – diese Apps unterstützen Sie im Alltag, ganz praktisch auf dem Smartphone.



Klimahelden

Ideen für den Klimaschutz schickt Ihnen die Klimahelden-App täglich auf Ihr Smartphone. Für deren Umsetzung erhalten Sie Klimapunkte.



NABU Siegel-Check

Diese App zeigt Ihnen, ob Lebensmittel ökologisch zu empfehlen sind, und erläutert kurz verschiedene Labels und Siegel.



Too Good To Go

Die App gegen Lebensmittelverschwendung! Für wenig Geld können Sie am Abend Lebensmittel von Bäckereien und Restaurants kaufen und diese vor der Tonne retten.



ToxFox

Schadstoffe in Alltagsprodukten wie Kinderspielzeug und Kosmetika aufspüren – das kann der Produktchecker ToxFox vom BUND.



CodeCheck

Mit CodeCheck finden Sie leichter gesunde und nachhaltige Produkte. Außerdem bietet die App interessante Artikel über einen nachhaltigeren Lebensstil.



ZAW

Erfahren Sie mit der App des ZAW Öffnungszeiten der Wertstoffhöfe und finden Sie tolle Sachen bei der Schenk-Tauschkiste. Ihren Abfallkalender haben Sie so auch immer dabei.



RMV

Die schnellste Verbindung u. v. m. finden Sie mit der App des Rhein-Main-Verkehrsverbunds!



Radroutenplaner Hessen

Hessen auf dem Fahrrad erkunden? Der Radroutenplaner zeigt Ihnen tolle Touren, Übernachtungsmöglichkeiten, u. v. m.!



Stromtankstellenfinder

Finden Sie in Sekundenschnelle die passende Ladestation für Ihr Elektroauto, das Sie mit der ENTEGA-Ladekarte laden können.



ENTEGA Regional

Neben Energiespartipps und Neuigkeiten erwarten Sie bei der ENTEGA-Regional-App Rabattgutscheine für Restaurants und Freizeit.





Fair Trade

Kaffee, Kakao, Bananen und viele andere Produkte werden oft unter ausbeuterischen und gefährlichen Arbeitsbedingungen angebaut. Wenn Sie importierte Waren aus Fairem Handel kaufen, setzen Sie sich für die Menschen ein, die diese Dinge produzieren. Die Fair-Unternehmen GEPA, WeltPartner und El Puente bieten ausschließlich faire Produkte an. Das Fairtrade-Siegel, das Naturland-Fair-Siegel und das Label fair-for-life garantieren im Lebensmittelbereich durch regelmäßige unabhängige Kontrollen menschenwürdige Produktionsstandards.

Fachgeschäfte für Fairen Handel sind die Weltläden, z. B. folgende:

- **Babenhausen** (Schlossgasse 2, Babenhausen, weltlaeden.de > Babenhausen)
- **Bickenbach** (Pfungstädter Straße 4, Bickenbach, weltladen-bickenbach.de)
- **Darmstadt** (Elisabethenstraße 51, Darmstadt, weltladen-darmstadt.de)
- **Dieburg** (Steinstr. 5, Dieburg, weltladen-dieburg.de),
- **Groß-Umstadt** (Markt 4, Groß-Umstadt, weltladen-gross-umstadt.de)

Darmstadt-Dieburg bewirbt sich aktuell auf die Auszeichnung als Fair-Trade-Landkreis. Die Gemeinden Bickenbach, Mühlal, Seeheim-Jugenheim und Groß-Umstadt zählen bereits zu den Fair-trade-Towns (fairtrade-towns.de).





Stoff geben statt eintüten

Eingeschweißte Gurken, Duschgelflaschen und Süßigkeiten – wir nehmen tagtäglich massenweise Plastik- und anderen Verpackungsmüll mit nach Hause. Die Produktion von Kunststoffverpackungen verbraucht Rohstoffe und Energie, und wenn der Abfall am Ende in die Umwelt gelangt, sind die Auswirkungen dramatisch: Plastikmüll zerfällt in winzige Teilchen, die sich im Boden, im Trinkwasser oder in riesigen Plastikstrudeln in den Meeren anreichern. So gelangen sie in die Mägen von Vögeln und Meerestieren, aber auch in unsere Nahrung. Höchste Zeit, aktiv zu werden und Neues auszuprobieren.

Welche der folgenden Punkte setzen Sie bereits um?

- Gemüse und Obst lose kaufen
- Mehrweg- statt Einwegbehälter wählen
- Stoffbeutel statt Plastiktüte verwenden
- Mehrfachverpackungen meiden
- Unverpackt-Läden in der Nähe nutzen



Sagen Sie Nein zu Plastik

Nutzen Sie, wann immer möglich, Alternativen zu Plastik. Tipps dafür gibt es z. B. auf smarticular.net > Suchbegriff **Plastikfrei ABC** oder im Buch »Besser leben ohne Plastik« von Anneliese Bunk und Nadine Schubert.

Ein kleiner Überblick vorab:

Erdölfreies Kaugummi

Ja, richtig gelesen! Die wenigsten wissen, dass konventionelle Kaugummis Erdöl enthalten. Wer darauf achtet, Plastik zu vermeiden, sollte beim Kauf auch plastikfreie Kaugummis wählen, z. B. von Forest Gum oder True Gum.





Küchenrolle ade!

Küchenrolle ist in der Regel in Plastik verpackt. Darüber hinaus wird das Küchenpapier nach einmaliger Benutzung weggeschmissen. Dabei tut es doch für das kleinere Malheur meist auch das waschbare und ganz plastikfreie Geschirrhandtuch oder ein wiederverwendbarer Lappen.

Seife statt Duschgel

Seifen sind nicht nur für die Körperpflege, sondern auch für die Haarwäsche geeignet. Je kürzer die Liste der Inhaltsstoffe ist, umso verträglicher sind die Seifen für Haut und Umwelt. Achten Sie auf eine pflanzliche Basis und den Zusatz von natürlichen Ölen und sparen Sie sich die Plastikflasche! Schauen Sie sich einfach im nächsten Reformhaus, Bioladen oder Drogeriemarkt die Auswahl an Seifen und festem Shampoo an.

Plastikfreie Creme

Auch übliche Hautcremes bestehen aus Erdöl. Wer auf pflanzenölbasierte Hautpflege setzt, tut sich und der Umwelt etwas Gutes!

Sonnenmilch

Konventioneller Sonnenschutz enthält so einige ungesunde Inhaltsstoffe für Mensch und Umwelt. Außerdem ist auch Sonnenmilch kaum ohne Plastikverpackung zu finden. Gute Alternativen verzichten auf chemische UV-Filter, Nanopartikel und Mikroplastik und setzen stattdessen auf mineralische Filter wie Zinkoxid oder Titaniumdioxid. Bestenfalls in einer Glasflasche.



Wertvoller Elektroschrott

Auch Elektrogeräte wollen weiterverwendet werden. Deshalb kaufen Sie nicht gleich eine neue Waschmaschine, wenn Ihre alte nicht mehr ganz rundläuft. Oft kann sie noch repariert werden. Für eine Neuanschaffung gibt es ganz in Ihrer Nähe den Secondhandladen der AZUR GmbH in Mühlthal, der Elektroherde, Wasch- und Spülmaschinen sowie Trockner, PCs und Kaffeevollautomaten vor der Mülltonne rettet, repariert, reinigt sowie wartet und sie dann zu erschwinglichen Preisen verkauft (Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9–16 Uhr). Weitere Infos unter azurgmbh.de > **Secondhand**.

Sollte ein Gerät mal wirklich nicht mehr zu retten sein, entsorgen Sie es so, dass die Rohstoffe wiederverwendet werden können – auf dem Wertstoffhof in Ihrer Nähe (zaw-online.de > **Wertstoffsammelstellen** und azurgmbh.de > **Elektroschrott**). Sie möchten Ihren Elektroschrott in haushaltsüblichen Mengen bei Ihnen zu Hause abholen lassen? Dann melden Sie sich bitte beim ZAW (Tel. 0800 9160 600 oder zaw-online.de).



Auch Smartphones sollten korrekt entsorgt werden: In den kleinen Geräten stecken unzählige seltene Erden und Metalle sowie wertvolle Rohstoffe wie Gold, Silber und Kupfer. Diese werden meist unter ausbeuterischen Bedingungen abgebaut. Geben Sie Ihr ausgedientes Smartphone daher bei der nächstgelegenen Sammelstelle oder beim Wertstoffhof ab oder bestellen Sie unter [nabu-shop.de](https://www.nabu-shop.de) eine Sammelbox und initiieren selbst eine Sammelaktion – z. B. für Ihre Arbeitsstelle oder Straße!

Beim Kauf eines neuen Smartphones gibt es inzwischen erstklassige und nachhaltige Alternativen, z. B. das Fairphone oder das Shiftphone ([fairphone.com](https://www.fairphone.com) und [shiftphones.com](https://www.shiftphones.com)). Beide Marken lassen unter möglichst fairen und nachhaltigen Bedingungen produzieren.





Vor Hitze schützen

Aufgrund des Klimawandels müssen wir mit immer höheren Temperaturen rechnen.

Einige Punkte können Sie beachten, um sich vor der Hitze zu schützen:

- Trinken Sie am besten drei Liter Leitungswasser täglich. Da der Körper durch das Schwitzen auch Mineralstoffe verliert, sollten Sie auch mineralhaltige Schorlen, Brühen und Tees trinken – z. B. Pfefferminztee aus dem eigenen Anbau. Alkohol sollten Sie meiden, da er dem Körper Feuchtigkeit und Mineralstoffe entzieht. An alle Kaffeejunkies: Koffeinhaltiges belastet den Kreislauf und sollte daher gerade bei hohen Temperaturen lieber in Maßen genossen werden.
- Greifen Sie bei großer Hitze zu leichten, bekömmlichen Mahlzeiten: einem bunten Salat, einer Gemüsepfanne oder ein wenig Obst (aus dem Garten). Für den Anbau eignen sich wasserreiche Gemüse wie Gurken, Tomaten und Zucchini. Auch Obst wie Pfirsiche und Erdbeeren bieten sich dafür an.
- Halten Sie Ihr Zuhause kühl, indem Sie Ihre Räume mit Vorhängen oder Jalousien abdunkeln. Morgens und nachts sollten Sie aber ausgiebig lüften, um Luftfeuchtigkeit und Kohlendioxid aus der Wohnung zu entlassen.



Vor Insekten schützen

Durch die steigenden Temperaturen statten uns einige ungebete Gäste immer häufiger einen Besuch ab. Stechmücken rauben uns in lauen Sommernächten den Schlaf und ihre juckenden Stiche quälen uns auch tagsüber. Um nicht gestochen zu werden, ist das Tragen langer, heller Kleidung sehr effektiv. Für die Wohnung eignen sich Fliegengitter und Moskitonetze. Auf konventionelle Antimückensprays aus der Drogerie sollten Sie lieber verzichten, sie enthalten oft bedenkliche Stoffe. Auf natürliche Weise lassen sich Mücken durch den Geruch von Lavendel, Eukalyptus und Zitrone verschrecken. Bei Stichen hilft Kühlen und ein altbewährtes Hausmittel: eine angeschnittene Zwiebel.

Auch lästige Wespenbelagerungen lassen sich mit Hausmitteln vorbeugen. Probieren Sie es mal mit Kaffeesatz. Das getrocknete Pulver in eine feuerfeste, standsichere Schale geben und anzünden. Auch vor dem Geruch von Basilikum, Tomaten und Weihrauch nehmen die gestreiften Leckermäuler Reißaus.





Nachhaltig unterwegs sein



Ob auf dem Weg zur Arbeit, in den Urlaub, zu Freunden, beim Ausgehen oder Einkaufen: Unsere Mobilität ist für fast ein Drittel unseres persönlichen CO₂-Ausstoßes verantwortlich – beachtlich! Die gute Nachricht: Hier können Sie entsprechend viel bewirken. Je klimaschonender Sie unterwegs sind, desto günstiger wird es außerdem in der Regel. Und obendrein kann Sie klimafreundliches Vorankommen fit halten, für Entspannung sorgen und nette Gesellschaft mit sich bringen.

Rad kaputt? Kein Problem!

Eine Glasscherbe auf der Straße und schon ist es passiert – ein Platten! Wenn jetzt auch noch die Läden geschlossen haben oder es Sonntag ist, kann ein Fahrradschlauchautomat Abhilfe schaffen. Den nächstgelegenen Automaten finden Sie beispielsweise unter [schwalbe.com](https://www.schwalbe.com) > [Händlersuche](#).

Die ADFC-Pannenhilfe ist ein exklusiver Service für Mitglieder des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs, der im Mitgliedsbeitrag enthalten ist. Sie bekommen bei Pannen oder Unfällen im Alltag, in der Freizeit und auf Reisen schnell und unkompliziert Hilfe. Weitere Informationen unter [adfc.de](https://www.adfc.de), [Suchbegriff Die ADFC-Pannenhilfe](#)

BEISPIEL:

Täglich mit dem Rad
statt dem Auto zur
Arbeit (5 km) und
zurück:

425 kg CO₂,
280 €





Nehmen Sie die Bahn

Wesentlich günstiger als ein Auto und mehr Zeit zum Lesen, Musikhören oder einfach nur zum Entspannen – öffentliche Verkehrsmittel steigern Ihre Lebensqualität! Der Rhein-Main-Verkehrsverbund bringt Sie überall schnell hin, ohne Stau, Stress und Parkplatzsuche. Und ganz nebenbei holen Sie sich Pluspunkte für Ihr Klimakonto.

Weitere Infos zu Fahrplan, Tickets und Preisen u. v. m. finden Sie beim Rhein-Main-Verkehrsverbund unter [rmv.de](https://www.rmv.de) oder bei der RMV-Mobil-App für Ihr Smartphone.

In allen dafür vorgesehenen Verkehrsmitteln ist auch die Mitnahme von Fahrrädern kostenlos möglich – die Regionalbahnen bieten für Fahrräder, Kinderwagen und Rollstühle ein spezielles Abteil.

Ausflug ins Grüne

Wunderschöne Landschaften und idyllische Orte zum Träumen – dafür müssen Sie nicht weit reisen. Mit der Bahn, dem Rad oder zu Fuß können Sie klimafreundlich spannende Ausflugsziele ganz in Ihrer Nähe entdecken.

Beste Orientierung gibt's unter [darmstadt-dieburg-entdecken.de](https://www.darmstadt-dieburg-entdecken.de). Hier gibt es Tourentipps für Wanderfreudige und Radbegeisterte





sowie Sightseeing-Empfehlungen und Veranstaltungshinweise. Auch wer gut essen möchte oder eine Übernachtung sucht, wird hier fündig.

Naturfans sei z. B. der südhessische Naturpark Bergstraße-Odenwald empfohlen (geo-naturpark.net). Hier können Sie per Fahrrad oder zu Fuß auf vielfältige Weise unterwegs sein und lernen einiges über das Zusammenspiel von Mensch, Natur und Kultur. Unbedingt auch den 517 m hohen Melibokus besteigen und den fantastischen Westausblick genießen!

Architekturinteressierte haben im Landkreis die Wahl zwischen der Besichtigung mittelalterlicher Burgen und Schlösser (ladadi.de, [Suchbegriff Schlösser und Burgen](#)) oder den zauberhaften Gebäuden der Deutschen Fachwerkstraße. Bewundern Sie die Fachwerkbauten in Babenhausen, Dieburg, Groß-Umstadt und Reinheim (deutsche-fachwerkstrasse.de).

Ein Highlight ist die Grube Messel, die 1995 das erste deutsche UNESCO-Weltnaturerbe wurde. Vor 48 Millionen Jahren entstand sie durch eine Vulkanexplosion und liegt im heutigen UNESCO-Geopark Bergstraße-Odenwald. Zur Ölgewinnung wurde hier in den 1950er-Jahren Ölschiefer abgebaut. Die dadurch entstandene Grube sollte zur Mülldeponie werden, was glücklicherweise abgewendet werden konnte. Heute können Sie hier auf Erlebnispfaden wandeln und sich in einem Besucherzentrum schlaumachen, wo Fossilien wie die der Urpferde und Riesenameisen zu bestaunen sind. Wer möchte, nimmt an einer Grubenführung teil. Weitere Infos unter grube-messel.de

Wohin geht Ihr nächster Ausflug?



Wege fürs Fahrrad

Wer eine Radtour in Hessen plant, kann sich freuen: Rund 3.000 Kilometer misst das Netz der hessischen Radfernwege. Einen Überblick erhalten Sie auf adfc-radtourismus.de.

Aber auch in Darmstadt-Dieburg gibt es viele tolle Ausflugsziele, z. B. die Familienradoute und das Wassererlebnisband Gersprenz. Für kürzere Routen ist der radroutenplaner.hessen.de eine gute Inspirationsquelle. Dort können Sie vorab Wege, Distanzen und Höhenprofil nachschauen – es ist für alle etwas dabei! Die Plattform informiert Sie außerdem über Fahrradverleih- und Servicestationen, Übernachtungsmöglichkeiten sowie Veranstaltungen. Erkunden Sie den Radroutenplaner Hessen auch in der App! Für einen sicheren Schulweg gibt es den Schüler Radroutenplaner (schuelerradrouten.de).

Eine Alternative zum Radroutenplaner Hessen ist die Webseite des Regionalverbands ADFC Darmstadt-Dieburg (adfc-darmstadt.de). Wer seine Umgebung besser kennenlernen und in Gesellschaft radeln möchte, kann bei den Ortsgruppen



Dieburg/Groß-Umstadt, Tannenberg sowie Weiterstadt u. a. an Reparaturkursen sowie an geführten Ortstouren teilnehmen oder sich sein Fahrrad codieren lassen. Ein gedrucktes Tourenprogramm des ADFC Darmstadt-Dieburg ist in vielen Fahrradgeschäften und Behörden im Kreis Darmstadt-Dieburg kostenlos erhältlich.

Die Stadt Dieburg bietet darüber hinaus eine Interkulturelle Radtour sowie eine ein- bis zweimal jährlich stattfindende Fahrt im Rahmen des Stadtleitbilds an. Weitere Infos unter dieburg.de > [Fahrradfahren in Dieburg](#)

Weitere Ideen zur Freizeitgestaltung bietet die Webseite des Landkreises. Informieren Sie sich hier über die Genießer-Radrouten, die Familienradroute oder das Wassererlebnisbad Gersprenz (ladadi.de > [Wirtschaft Infrastruktur Freizeit](#) > [Publikationen und Downloads](#) > [Freizeit](#)).





Teilen ist das neue Haben

Im Durchschnitt ist ein Auto 23 Stunden am Tag kein Fahr-, sondern ein Stehzeug. Viel Geld für eine Anschaffung, die dann meist auf dem Parkplatz steht und dort Platz für eine andere Nutzung einnimmt. Trotzdem ist ab und zu ein Pkw oder Transporter praktisch. Für diese Fälle ist Carsharing eine echte Alternative zum eigenen Auto. Von lästigen Dingen wie Reinigung, Wartung oder Reparaturen sind Sie befreit. Auch die Kosten für das Tanken sind im Preis inbegriffen.

Im Landkreis Darmstadt-Dieburg können Sie die Angebote von book-n-drive Carsharing (book-n-drive.de) nutzen. Im Rhein-Main-Gebiet ist die Firma der einzige Anbieter, der auf die innovative Wasserstofftechnologie setzt. Book-n-drive trägt das Siegel des Blauen Engels und baut seit 2016 jährlich seinen Bestand an Elektromobilität aus. Am einfachsten leihen Sie sich ein Auto über die cityflitzer-App aus.

In Kooperation mit dem Landkreis Darmstadt-Dieburg bietet ENTEGA E-Carsharing an. Weitere Infos dazu unter entega.moqo.de.



Elektrisiertes Fahrgefühl

Elektromotoren gelten als Antrieb der Zukunft, aber nur wenn Ökostrom getankt wird. Moderne Elektroautos kommen mit einer Ladung inzwischen locker bis zu 400 Kilometer weit. Das ist ausreichend für die meisten Strecken.

Ihr Elektroauto können Sie zwar auch an der Haushaltssteckdose laden, eine Vollladung dauert dort aber bis zu 13 Stunden. Mit einer Wandladestation geht dies deutlich schneller. Diese bekommen Sie beim lokalen Energieversorger ENTEGA Plus GmbH (entega.de/wandladestation-elektroauto). Falls Sie dort Ökostrom beziehen, profitieren Sie darüber hinaus von der Förderung für Ladestationen.

Nutzen Sie die kostenlose ENTEGA Stromtankstellenfinder-App. Damit finden Sie aus über europaweit 90.000 Ladestationen und Elektrotankstellen die beste, die Sie mit der ENTEGA-Ladekarte nutzen können (entega.de/ladekarte-elektroauto).





Grüner und schöner wohnen



Ein schönes Zuhause ohne hohe Energiekosten? Oft sind es die kleinen Maßnahmen, die den Geldbeutel und oben-drein das Klima schonen. Hätten Sie gedacht, dass Sie durch Stoßlüften oder Waschen bei niedriger Temperatur tatsächlich Hunderte Euro im Jahr sparen können? Und auch wie man zum grünen Gartenglück gelangt, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Besuch im Garten

Der Anblick von Kohlmeisen, Igelrn und Fröschen erfreut Sie? Sie können in Ihrem Garten einiges tun, um Wildtieren einen angenehmen Unterschlupf zu gewähren. So fördern Sie ganz nebenbei die Artenvielfalt und holen sich Nützlinge in Ihre grüne Oase. Denn die Leibspeise von Igelrn sind bekanntlich Schnecken und Meisen lieben Blattläuse. Damit sie sich wohlfühlen, muss Ihr Garten nicht wild aussehen. Mähen Sie nicht zu häufig und schaffen Sie kleine Ecken mit Hecken, Laub, Totholz, Steinen und Ästen. Auch heimische Pflanzenarten und Obstbäume sind ein Paradies für tierische Besucher. Dekorativ und zugleich nützlich sind z. B. ein Teich oder Vogelhäuschen. Vermeiden Sie am besten Schottergärten, denn naturnahe Gärten kühlen im Sommer nicht nur, sondern sorgen auch für eine größere Artenvielfalt vor Ort. Mehr Informationen finden Sie dazu unter nabu.de > [Umwelt und Ressourcen](#) > [Ökologisch leben](#) > [Balkon und Garten](#).





Summ Summ Summ ...

... Insekten wird dieser Tipp ganz besonders gefallen: Bauen Sie ein Insektenhotel! Ganz einfach lässt sich ein Tonklotz (z. B. 15 x 30 cm) aus dem Bastelgeschäft mit einem spitzen Gegenstand mit Löchern versehen. Um ihn herum können Sie dann ein Holzgehäuse und ein Dach bauen. Eine Verschönerung ist kein Muss, die Insekten legen mehr Wert auf das Innere. Fertig ist das Insektenhotel! Für andere Modelle heben Sie zukünftig am besten Ihren Gartenschnitt auf, denn besonders Holunderstängel oder andere hohle Stängel, z. B. Schilf oder Bambus, können ganz hervorragend für ein Insektenhotel weiterverwendet werden. Das Gleiche gilt für alte Besen- oder Schaufelstiele und andere Holzstücke. Einfache Bauanleitungen finden Sie unter nabu.de, [Suchbegriff Insekten helfen](#). Wichtig ist, dass das Häuschen wettergeschützt und erschütterungsfrei steht, das heißt unter einem Baum oder an einer Hauswand.



Vom Apfel zum Kompost

Bioabfall macht rund 30 bis 40 Prozent unseres gesamten Abfalls aus. Aus diesem wird – sofern wir ihn separat entsorgen – in Kompostier- und Vergärungsanlagen Kompost oder Biogas. In der Regel kann die Biotonne benutzt werden, dann wird aus deren Inhalt neue Erde.

Das Da-Di-Werk Umweltmanagement betreibt im Landkreis fünf Kompostierungsanlagen, die aus den gesammelten Grünabfällen Kompost und Erden herstellt (da-di-werk.de): Die gewonnene Komposterde wird bei den Kompostierungsanlagen als natürliches Bodenverbesserungsmittel verkauft.

Auch wenn Sie Ihre Bioabfälle selbst kompostieren, entsteht wertvoller Humus, der hervorragend für den Gartenboden ist. Tipps und Hinweise zum Kompostieren finden Sie unter da-di-werk.de/images/kompostfibel2020.pdf und nabu.de, Suchbegriff Kompost.

Da-Di-Werk Umweltmanagement

Tel.: 06159 9160-0

info@da-di-werk.de



Grüne Wände

Mit einer Fassadenbegrünung an Häusern können Sie etwas für den Klimaschutz tun und gleichzeitig den eigenen Geldbeutel schonen.

Eine begrünte Hauswand hat viele Vorteile: Zum einen schützt sie vor Sonneneinstrahlung und kühlt das Haus im Sommer – wird die Wand mit immergrünen Pflanzen wie Efeu bepflanzt, wirkt dies auch im Winter isolierend. Zum anderen schützen die Pflanzen die Hausfassade vor Schmutzablagerung und Regen.

Auch als Lärmschutz dient eine berankte Fassade: Das Blattwerk schluckt Schallwellen, was eine Lärminderung von bis zu 10 Dezibel bewirkt.

Vögeln und Insekten dient eine grüne Fassade außerdem als Lebensraum und Nahrungsquelle – nebenbei verbessert sie die Luftqualität, indem sie CO₂ zu Sauerstoff umwandelt.

Bei fehlender Pflege kann zwar die Bausubstanz zu Schaden kommen, das lässt sich allerdings mit der Wahl geeigneter Pflanzen vermeiden. Infos dazu unter oekologisch-bauen.info > [Baustoffe](#) > [Dach & Fassade](#) > [Fassadenbegrünung](#)



Grün gleich grün?

Ein grünes Zuhause macht viele glücklich. Aber wie ökologisch ist der Urban Jungle daheim? Vor allem die Trendpflanzen wie Bogenhanf, Monstera & Co. stammen meist aus den (Sub-)Tropen. Oftmals werden für deren Anbau die Menschen vor Ort ausgebeutet und Raubbau an der Erde betrieben. Mit Pestiziden und Düngemitteln im europäischen Gewächshaus hochgezüchtet, überleben sie bei uns zu Hause leider nicht lange. Wer im Baumarkt nach Biopflanzen sucht, hat's nicht leicht: Nur 1,7% aller Zierpflanzen sind biozertifiziert.

Mittlerweile gibt es jedoch auch viele Ableger über Pflanzentauschbörsen oder Plattformen wie E-Bay-Kleinanzeigen für kleines Geld zu kaufen.

Wer eine Pflanze neu kaufen möchte, sollte auf Biosiegel wie Bioland, Naturland und demeter achten.

Kaufen Sie Blumentöpfe am besten gebraucht, neue sollten am besten aus Terrakotta, keinesfalls aus Plastik sein. Wer dann noch auf torffreie Erde achtet, ist auf der grünen Seite.





Klimafreundliches Interieur

Täglich sind wir von unserer Einrichtung umgeben – von Möbeln, Textilien und Dekogegenständen. Leider dampfen diese nicht selten Schadstoffe aus und belasten nicht nur die Umwelt, sondern auch unsere Gesundheit und die unserer Liebsten. Zum Glück gibt es viele Möglichkeiten, umweltfreundliches Mobiliar zu erstehen. Preislich liegen diese Möbel zwar meist etwas höher, dafür hat man lange Freude daran und kann sie guten Gewissens genießen. Generell gilt: Alte »Schmuckstücke« restaurieren zu lassen oder gebrauchte Möbel z. B. in Gebrauchtwarenhäusern zu kaufen ist immer die ökologischere Alternative zum Neukauf.

Ob ein Möbelstück nachhaltig ist, lässt sich anhand dieser Checkliste herausfinden:

- Wurde es unter fairen Bedingungen produziert?
- Ist es plastikfrei und langlebig verarbeitet?
- Wurde auf große Klebeflächen und Metall verzichtet?
- Sind die verwendeten Rohstoffe nachwachsend (wie z. B. Holz, Kautschuk, Hanf)?
- Stammen die Rohstoffe aus der Region?
- Stammen die Rohstoffe aus nachhaltigem Anbau?
- Sind die verwendeten Farben, Lasuren, Öle und Wachse auf natürlicher Basis hergestellt?
- Wurden Giftstoffe bei der Herstellung verwendet?
- Lässt sich das Möbelstück komplett recyceln?

Für mehr Sicherheit beim Kauf sorgen Siegel wie Blauer Engel, FSC, ÖKO Control, eco-Institut und Goldenes M.



Mülltrennen für Profis

Trennen Sie Papier, Verpackung und Bioabfall? Dann tragen Sie aktiv dazu bei, dass wertvolle Stoffe recycelt werden. Weißblech und Papier gelangen so wieder für die Herstellung neuer Produkte in den Kreislauf zurück, aus Ihrem Bioabfall wird Kompost. Doch Achtung: Bitte verwenden Sie keine Bioplastiktüten! Diese zersetzen sich viel langsamer als organischer Abfall und stören den Kompostierungsprozess. Nutzen Sie stattdessen altes Zeitungspapier oder Papiertüten. Besonders ressourcensparend und somit klimafreundlich ist übrigens das getrennte Sammeln von Altglas und Altpapier. Ein Kilo recyceltes Altglas entlastet das Klima wie der Verzicht auf ca. 2,5 Kilometer Autofahrt. Bei Altpapier sind es sogar fast 4 Kilometer.

Wertstoffhöfe in Ihrer Nähe finden Sie unter zaw-online.de > [Wertstoffsammelstellen](#). Dort können Sie Kleinmengen (maximal 1,6 Kubikmeter) an privaten Renovierungs- und Bauabfällen entsorgen. Welche Abfälle dazu zählen und welche Gebühren dafür anfallen, können Sie ebenfalls der Webseite entnehmen.



Schadstoffe gekonnt entsorgen

Alle haben es schon mal getan, die Batterie oder die Nagellackflasche einfach in den Restmüll geworfen – in der Hoffnung »einmal ist keinmal«. Eventuell wusste man auch gar nicht, wo und wie der Müll denn tatsächlich korrekt entsorgt wird.

Für solche Fälle gibt es im Landkreis Darmstadt-Dieburg für die Abgabe von haushaltsüblichen Mengen eine mobile Schadstoffsammlung und Wertstoffhöfe. Das Schadstoffmobil ist regelmäßig vor Ort. Termine und Zeiten können Sie im Abfuhrkalender unter zaw-online.de > **Sonderabfall** einsehen oder auf der App des ZAW. Dort erfahren Sie auch, was nicht zu Sonderabfall zählt.

Hier können z.B. starke Reinigungsmittel oder Altöl abgegeben werden, die auf keinen Fall im Restmüll entsorgt werden sollten. Alte Batterien können Sie bei den Wertstoffhöfen und im Handel abgeben.



LED – die klimafreundliche Wahl

Trotz des Materialaufwands sind LED-Lampen die beste Lösung aus wirtschaftlicher und ökologischer Sicht. LEDs brauchen 90 Prozent weniger Strom als Glühlampen und halten oft mehr als zehnmal so lange. Deshalb sollten Glühlampen, die Sie noch auf Vorrat haben, nur noch dort verwendet werden, wo sie selten brennen. Achten Sie beim LED-Kauf am besten darauf, dass die LED nicht fest verbaut, sondern austauschbar ist.

Natürlich unschlagbar in der Klimabilanz: Licht ausschalten, wo es nicht gebraucht wird!*

*Einfach öko, Markus Franken & Monika Götze, oekom verlag

BEISPIEL:

Bei drei Stunden
Brenndauer täglich
spart eine 11-Watt-
LED als Ersatz für eine
75-Watt-Glühlampe im
Jahr rund
37 kg CO₂.





Elektrogeräte-Neukauf – sparen nach Buchstaben

Hier gilt es als Erstes, den Kaufwunsch zu hinterfragen: Brauchen Sie das neue Gerät wirklich oder lässt sich eine ressourcenschonende und energiesparende Alternative finden? Wenn es doch ein neues Gerät sein soll, entlarven die von der EU eingeführten »Energieeffizienzklassen« Stromfresser und Stromsparer. Das System ist ganz einfach: A+++ ist die beste Klasse, D die schlechteste. Ein Gerät A+ verbraucht 20 Prozent weniger Energie als ein A-Gerät. Die Klasse A+++ gibt es nur bei Gefrier- und Kühlschränken, Waschmaschinen und Geschirrspülern und bezeichnet Geräte, die bis zu 60 Prozent weniger als die A-Klasse verbrauchen. Bei Fernsehern ist die beste Wahl die Klasse A. Das Spektrum wird aber in den kommenden Jahren erweitert.

ENTEKA fördert energieeffiziente Haushaltsgeräte ihrer Kundinnen und Kunden! Erkundigen Sie sich unter entega.de/foerdermittel.



Öfter mal abdrehen

Im Schnitt braucht man pro Kopf 120 Liter Trinkwasser am Tag. Allerdings wird das meiste davon nicht getrunken, sondern zum Duschen oder Baden, Wäschewaschen und für die Toilettenspülung verwendet. 10 bis 15 Prozent des Energiebedarfs eines Haushalts gehen auf das Konto der Warmwasserbereitung. Deshalb ist es vor allem wichtig, warmes Wasser zu sparen.

Die fünf besten Wasserspartipps:

- Duschen mit Sparduschkopf statt Vollbad
- Wasserhahn beim Einseifen, Rasieren oder Zähneputzen abdrehen
- Voll beladene Spülmaschine benutzen statt von Hand spülen
- Effiziente Spül- und Waschmaschinen benutzen
- Wasserhahn auf »kalt« stellen, nur bei Bedarf auf »lauwarm« oder »heiß«



Grüne Energie aus der Steckdose

Der effektivste Weg, Ihre persönliche Klimabilanz gleich tonnenweise aufzubessern, ist einfach: Steigen Sie auf Ökostrom um. Strom aus regenerativen Quellen verursacht nahezu keine CO₂-Emissionen. Wechseln können Sie jederzeit. Doch bei der Wahl des Stromanbieters ist Vorsicht geboten: Ökostrom ist nicht gleich Ökostrom. Gütesiegel von unabhängigen Stellen bieten Orientierung. Mit der Zertifizierung von TÜV Nord, dem ok-power- und dem Grüner-Strom-Siegel werden nur Tarife ausgezeichnet, deren Strom zu 100 Prozent aus Erneuerbaren Energien stammt und die nachweislich einen zusätzlichen Beitrag zur Energiewende leisten. Der Ökostrom von ENTEGA z. B. ist mit dem strengen ok-power-Gütesiegel ausgezeichnet. Mehr dazu unter [ok-power.de](https://www.ok-power.de)



Richtig heizen – gewusst, wie!

Wissen Sie, wie man richtig lüftet? Heizen bei gekipptem Fenster ist keine gute Idee, denn so kühlen die Räume aus und die Heizkosten steigen. Am effektivsten ist es, wenn Sie zwei- bis viermal täglich fünf Minuten lang alle Fenster weit öffnen und in dieser Zeit die Heizungen herunterdrehen. So wird die verbrauchte Luft durch frische ausgetauscht, die sich schnell wieder erwärmt.

Wer die Heizkosten um 5 bis 15 Prozent senken möchte, sollte prüfen, ob die Heizungsanlage richtig hydraulisch abgeglichen wurde. Laufen einige Heizkörper auf Hochtouren und andere kommen kaum in die Gänge, ist sie es nicht. Eine Fachkraft kann Abhilfe schaffen, indem sie alle Komponenten des Heizungssystems wie Thermostatventile an den Heizkörpern und die Heizungspumpe richtig dimensioniert und einstellt.

Informationen und Beratung bietet die Verbraucherzentrale: verbraucherzentrale-hessen.de, Suchbegriff: **Hydraulischer Abgleich**.



Heizung mieten statt kaufen

Eine neue Gasheizung klingt aufwendig, aber es lohnt sich: Gegenüber einer alten Erdgasheizung kann eine moderne Gastherme mit Erdgas-Brennwerttechnik bis zu 30 Prozent Heizkosten sparen. Wer keine Heizung neu kaufen möchte, kann bei ENTEGA auch eine pachten. Im Festpreis enthalten sind die Anschaffung der Heizungsanlage, die Demontage Ihrer alten Heizung sowie die Kosten für Wartung und Reparatur. Selbst ein Komplettausfall der Gasheizung ist abgesichert. Mit »ENTEGA Wärme komplett« heizen Sie günstig und klimaneutral mit dem TÜV-zertifizierten ENTEGA Ökogas. Weitere Infos finden Sie unter [entega.de/waerme-komplett](https://www.entega.de/waerme-komplett).





Ökologisch bauen und renovieren



Wer möchte schon sein Geld aus dem Fenster werfen? Und doch passiert es allzu oft, dass Heizenergie buchstäblich aus dem Fenster geschleudert wird. Eine gute Dämmung kann hier Wunder wirken und schlägt sich auch in reduzierten Heizkosten nieder. Wie Sie mit kleinen und großen Veränderungen rund ums Haus Geld sparen und den CO₂-Ausstoß beträchtlich verringern können, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.



Mit Naturfarben streichen



Ein bisschen Farbe und schon sehen die eigenen vier Wände wie neu aus. Beim Umgestalten

und Renovieren sollten Sie allerdings auf natürliche Tapeten und Farben setzen. Bei der Auswahl hilft Ihnen der Blaue Engel: Produkte mit diesem Siegel werden umweltfreundlich hergestellt und enthalten keine Schadstoffe, die später in den Raum gelangen können. Auch das Label natureplus steht für Schadstofffreiheit.

Alle Anstrichstoffe bzw. Farben enthalten Lösungsmittel, damit sie verarbeitungsfähig bleiben. Nach dem Anstrich verdunsten die Lösungsmittel – das kann bei herkömmlichen Farben gesundheitsgefährdend sein.

Die sogenannten Naturfarben gelten als besonders umweltfreundlich, denn Sie enthalten neben Wasser als Lösungsmittel natürliche Pflanzenöle und Gärungsalkohol statt chemische Zusatzstoffe.

Die Ober-Ramstädter Firma CAPAROL (caparol.de) bietet eine breite Palette an wasserverdünnbaren Lacken und Lasuren, lösungsmittelfreien Farben u. v. m. an. Deren Produkte sind in den meisten Baumärkten erhältlich.



»Back to the roots«: Bauen und Sanieren mit der Natur

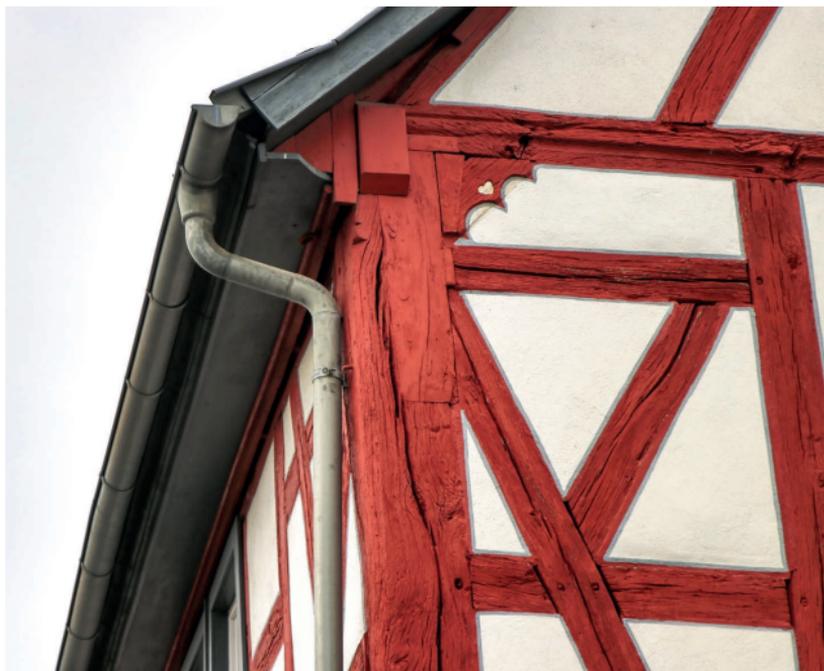
Bevor Sie für Renovierung oder Hausbau die Ärmel hochkrepeln: Überlegen Sie sich, welches Material Sie verarbeiten möchten. Bau- und Dämmstoffe aus der Natur erfüllen nicht nur die heutigen technischen und bauphysikalischen Anforderungen in vollem Maße, sondern bieten im Vergleich zu konventionellem Material auch handfeste Vorteile: Sie sind schadstofffrei, sorgen für ein optimales Raumklima und ihre Verarbeitung und Entsorgung sind völlig unproblematisch.

Informationen zu ökologischen Baumaterialien liefern die Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe unter fnr.de und die Website oekologisch-bauen.info.

Ökologische Baumaterialien und kompetente Beratung bekommen Sie vor Ort z. B. bei:

- **Held Baustoffe** (held-kg.de):
Am alten Graben 4, 64367 Mühlthal
Industriestraße 8, 64331 Weiterstadt
- **Farben-Markt Danz** (farbendanz.de)
Bahnhofstr. 38–42, 64372 Ober-Ramstadt





Ökologisch bauen und renovieren

Sie möchten umweltbewusst bauen oder modernisieren, sind aber ratlos und angesichts der vielen Möglichkeiten überfordert?

Zahlreiche Dienstleistungen rund ums ökologische Renovieren und Bauen bietet z. B. der Malermeisterbetrieb CSR (maler-csr.de) in Groß-Zimmern an. Eine kompetente Beratung zum energieeffizienten Bauen und Sanieren erhalten Sie z. B. unter effizienz-klasse.de.

Wer ein altes Gemäuer renovieren möchte, kann Mitglied werden bei der »Arbeitsgemeinschaft Deutsche Fachwerkstädte e. V.«. Dort bekommen Sie Hinweise für den Umgang mit historischer Bausubstanz und erfahren Wissenswertes zur Denkmalpflege (fachwerk-arge.de).



Rund um die Energiewende

In Darmstadt-Dieburg informiert die Verbraucherzentrale über energierelevante Themen (verbraucherzentrale-energieberatung.de). Außerdem gibt es zahlreiche Akteurinnen und Akteure, die sich vor Ort mit der Energiewende beschäftigen, z. B. die Roßdorfer Energie-Gemeinschaft e. V. (regev-rossdorf.de), der Verein Fischbachtal Kreativ (fischbachtal-kreativ.org), der Energietisch Münster in Hessen (energietisch-muenster-hessen.de) und die Klima-Initiative Ober-Ramstadt (klima-initiative.org). Um die Energiewende voranzutreiben, können Sie auch einer Energiegenossenschaft beitreten. Dies lohnt sich gleich zweifach: Sie schützen das Klima und die Beteiligungen werden rentabel verzinst. Vor Ort gibt es folgende Genossenschaften:

- Energiegenossenschaft Starkenburg eG (energiestark.de)
- Energiegenossenschaft Darmstadt-Dieburg eG (ego-da-di.de)
- Energiegenossenschaft Odenwald eG (eg-odenwald.de)

Weitere Informationen zum Thema Energie gibt es in der Broschüre vom Landkreis unter ladadi.de/Klimaschutz.



Förderung nutzen

Bund, Länder und Gemeinden, aber auch manche Energieversorger bieten Beratung und Förderung für alle an, die ihr Haus dämmen möchten. Auch fördern Bund und Länder zum Teil mit zinsgünstigen Darlehen, Zuschüssen oder einer Erleichterung bei der Einkommenssteuer. In der Fördermittel-Datenbank unter foerderdatenbank.de können Sie gezielt nach Fördermitteln zur Unterstützung energieeffizienter Modernisierungen und zum Einsatz Erneuerbarer Energien suchen. Auch die Broschüre »Fördergeld für Klimaschutz, Energieeffizienz und erneuerbare Energien«, die auf co2online.de/foerdermittel heruntergeladen oder bestellt werden kann, bietet einen Überblick über die 47 Förderprogramme des Bundes mit 240 regionalen Angeboten. Mehr Informationen finden Sie außerdem unter entega.de/foerdermittel, bafa.de oder kfw.de. Auch die Verbraucherzentrale Hessen sowie die Fördermittelauskunft der LandesEnergieAgentur Hessen stehen Ihnen bei Fragen zu Fördermöglichkeiten zur Verfügung (verbraucherzentrale-hessen.de, lea.foerdermittelauskunft.de).





Packen Sie Ihr Haus schön warm ein

Eine Dämmung bringt Ihnen viele Vorteile, denn ein rundum gedämmtes Haus kommt mit viel weniger Heizenergie aus. So werden Sie unabhängig von steigenden Energiepreisen und erhalten den Wert Ihres Gebäudes langfristig. Außerdem sorgen die warmen Wände im Winter bei gleicher Raumtemperatur für ein gemütlicheres Gefühl, im Sommer bleiben die Räume kühl. Eine Dämmung ist also eine wirklich lohnende Investition, bietet viele Vorteile und spart Heizkosten. Klimafreundlich ist das Dämmen außerdem, wenn Sie ökologisch unbedenkliche Dämmmaterialien, wie z. B. Hanf, Flachs, Holzfasern oder Jute, verbauen. Unter oekologisch-bauen.info bekommen Sie einen Überblick über verschiedene Dämmstoffe.



Energie von der Sonne

Sonnenkollektoren bieten wohl die ökologischste Möglichkeit der Wärmeproduktion. Sie erzeugen damit Ihren eigenen Strom und senken Ihre Stromkosten. Wer sich vor der Investition einer Solaranlage auf dem Dach scheut, kann bei ENTEGA auch einfach eine ab 59 Euro monatlich mieten – ganz ohne Anfangsinvestition. Planung, Installation, Wartung und Reparatur sind beim Produkt »ENTEGA-Solarstrom komplett« inklusive (entega.de/solarstrom). Zum Einsatz kommen nur hochwertige Markenprodukte, die Dienstleistungen werden von regionalen Unternehmen ausgeführt.

Oder Sie rüsten Ihre Solaranlage mit dem ENTEGA-Stromspeicher nach und speichern so Ihren selbst erzeugten Ökostrom, mit dem Sie bis zu 70 Prozent Ihres jährlichen Stromverbrauchs decken können. Infos dazu unter entega.de/stromspeicher

IMPRESSUM

Herausgeber:

Landkreis Darmstadt-Dieburg sowie der oekom e. V. – Verein für ökologische Kommunikation



Landkreis
Darmstadt-Dieburg

oekom e.V.

Verein für ökologische Kommunikation

© 2020 oekom verlag, Gesellschaft für ökologische Kommunikation mbH, München
Waltherstraße 29, 80337 München

Idee und Konzept: oekom e.V.

Projektleitung: Michael Czak (Landkreis Darmstadt-Dieburg), Hanna Kloepfer (oekom verlag)

Projektmitarbeit: Sandra Schamber (ENTEKA), Kathrin Schulz (oekom verlag),

Miriam Zell (oekom verlag)

Gestaltung und Satz: Ulrike Huber (uhu-design.de)

Umschlaggestaltung und Illustration: Ulrike Huber (uhu-design.de)

Druck: Aumüller Druck GmbH & Co. KG, Regensburg

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany



Klimaneutral

Verlag

ClimatePartner.com/53585-1805-1001



Dieses Buch wird auf 100% Recyclingpapier (zertifiziert mit dem Blauen Engel) gedruckt. Der oekom verlag kompensiert unvermeidbare Emissionen durch Investitionen in ein Klimaschutzprojekt nach »Gold-Standard«.

Mehr Informationen unter oekom.de

Die Herausgeber übernehmen keine rechtliche Verantwortung für den Inhalt der aufgeführten Weblinks sowie für die Richtigkeit der CO₂-Angaben.

Bei der Berechnung der CO₂-Werte in diesem Buch wurden CO₂-Äquivalente wie Methan oder Lachgas berücksichtigt.

Bildnachweise:

Landkreis Darmstadt-Dieburg (3, 24, 69, 86), Bernd Dörwald (4, 8, 18, 56, 60, 63, 79, 82), Patrick Wamsganz (5), ENTEKA (10), Michael Czak (16, 19, 34, 35, 52, 59, 87), Johannes Wadle (22), ZAW (43, 74, 75), Peter Rieber (62), Jürgen Mai (65); **Adobe Stock:** Natalia Klenova (20), sonyakamoz (25), Riccardo (27), Daniel Strautmänn (70); **Fotolia:** fotofuerst (14, 15), Alexander Raths (36), Marcus Roczen (58), Luis Louro (64), Dmitry Koksharov (77), Dron (80), Robert Kneschke (84), tuk69tuk (88), Ingo Bartussek (89); **Photocase:** N.O.B (14, 15), Jala (81); **Pixelio:** Dr. Klaus-Uwe Gerhardt (90); **Unsplash:** Laura Mitulla (18), Couleur (21), Maddi Bazzocco (26), Joshua Hoehne (28), Bence Balla Schottner (29), Calum Lewis (30), Alexandra Golovac (32), Tuan Nguyen Minh (33), Becca McHaffie (38), Artificial Photography (42), OneSave/Day (44), Marvin Meyer (45), Samuel Zeller (47), Charisse Kenionr (48), Ignacio F (49), Freestocks (50), Ali Abdul Rahman (53), Olga Tutunaru (54), Romain Mathon (55), Brad Rumble (66), Stefan Fluck (68), Claus Gruenstäudl (71), Kari Shea (72), Winston Chen (76), Chandler Cruttenden (78), Alex Jones (85);

Einfach nachhaltiger leben!

Alle Entscheidungen, die wir als Konsumentinnen und Konsumenten in den Lebensbereichen Ernährung, Konsum, Mobilität oder Wohnen treffen, haben Einfluss auf unsere Umwelt, unser Klima und auch auf uns selbst.

Das erste Klimaspargbuch für den Landkreis Darmstadt-Dieburg lädt Sie dazu ein, Ihre Lebensgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen. Ob in den Bereichen Ernährung, Konsum, Mobilität, Wohnen oder Bauen – das Klimaspargbuch zeigt, wie Sie sich mit Freude und Genuss ganz einfach und wirkungsvoll vor Ort für den Klimaschutz einsetzen können.

Attraktive Gutscheine aus der Region regen zum Ausprobieren von lokalen und klimafreundlichen Alternativen an. Machen Sie mit und entdecken Sie den Landkreis neu mit Rabatten auf Bio- und Fairtrade-Produkte, tolle Secondhand-Sachen und E-Carsharing!

Erfahren Sie mehr unter
klimaspargbuch.net

 oekom