

#KlimaMachen

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit

Klima Sparbuch 2024/25

33

Gutscheine





Wir handeln fürs Klima

Wir haben
alle¹ auf
Ökostrom
umgestellt



Unser Ökostrom² ist zu 100 % aus erneuerbaren Energien, zertifiziert vom TÜV Nord und mit Herkunftsnachweisen hinterlegt. So können Sie sicher sein: Wir sind voller Tatendrang für ein klimaneutrales Düsseldorf.

Für mehr Informationen scannen Sie einfach den QR-Code.

¹alle Privat- und Gewerbekund:innen

²Aktuell erfolgt die Belieferung der grundversorgten Kund:innen mit Ökostrom. Hieraus entsteht kein Anspruch auf eine Belieferung mit Ökostrom, die Beschaffung erfolgt im freien Ermessen der Stadtwerke.

**Stadtwerke
Düsseldorf** 

Mitten im Leben.

Klima Sparbuch

Düsseldorf 2024/25

Klima schützen & Geld sparen



Herausgegeben von der Landeshauptstadt Düsseldorf
und dem oekom e.V.

Inhalt

Grußworte	3
Klimafreundliches Düsseldorf	5
CO ₂ -Check	10
Earth Overshoot Day	12
Ökologischer Fuß- und Handabdruck	13
Top 10 Klimatipps	14

Klimatipps

 Gesünder essen und genießen	16
 Bewusster leben und konsumieren	42
 Nachhaltig unterwegs sein	66
 Grüner wohnen und bauen	80
Klimagutscheine	104

Grußwort



Liebe Düsseldorferinnen und
Düsseldorfer,

auf dem Weg zur Klimaneutralität bis 2035 hat die Stadtgesellschaft schon viel erreicht. So konnten die Treibhausgasemissionen seit 1987 bereits halbiert werden. Um das Ziel zu erreichen, sind allerdings die aktuellen Emissionen in den kommenden 11 Jahren um weitere Zweidrittel zu senken. Das ist weiterhin ein sehr ambitioniertes und notwendiges Vorhaben, um Düsseldorf als lebenswerte und einladende Stadt zu erhalten.

Mit der Sanierung der städtischen Gebäude und dem Bezug von Ökostrom für die Liegenschaften sowie der Umstellung auf emissionsfreie Mobilität des städtischen Fuhrparks kommt die Verwaltung ihrer Vorbildfunktion nach. Gewichtige Teile der Düsseldorfer Wirtschaft haben sich im Düsseldorfer Klimapakt ebenfalls dem Klimaschutz verpflichtet.

Auch Sie als Privatperson können tätig werden! Die Stadt unterstützt Sie mit zahlreichen Förderprogrammen und mit vielen alltagstauglichen Tipps in diesem Klimaschutzbuch. Ich lade Sie ein, sich nach Ihrem eigenen persönlichen Geschmack zu engagieren und Düsseldorf mit uns gemeinsam bis zum Jahr 2035 klimaneutral zu gestalten.

Herzlichst, Ihr

A handwritten signature in black ink, which reads "Stephan Keller". The signature is fluid and cursive, written in a professional but personal style.

Dr. Stephan Keller
Oberbürgermeister

Grußwort



Liebe Düsseldorferinnen und
Düsseldorfer,

wenn Sie mit dem Fahrrad gerne Ausflüge unternehmen, nutzen Sie dies auch für Ihre Alltags-Wege. Wenn Sie frische Kräuter lieben, ziehen Sie welche auf Ihrer Fensterbank. Und wenn Sie ausgefallene Kleidung mögen, schauen Sie sich

einmal in den zahlreichen Second-Hand-Läden in Düsseldorf um.

Wie Sie sehen, ist klimaschonendes Verhalten nicht zwangsläufig mit Verzicht verbunden, es kann Ihr Leben bereichern.

Mit dieser fünften Auflage des Klimasparbuchs möchten wir Ihnen wieder altbewährte, aber auch neue, vielleicht überraschende Anregungen für Ihren Alltag geben. Mit den Gutscheinen am Ende des Buches sind Sie eingeladen, das Gelesene auszuprobieren. Machen Sie mit und helfen Sie dabei, unsere Stadt etwas klimafreundlicher zu machen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und genussreiche Erfahrungen!

Jochen Kral
Umweltdezernent

Klimaschutz in Düsseldorf

Klimafreundliches Düsseldorf

Um die Lebensqualität ihrer derzeit rund 653.000 Bürger*innen auch in Zukunft hoch zu halten, ist die Stadt Düsseldorf bereits seit vielen Jahren im Bereich Klimaschutz aktiv. Im Jahr 2019 hat sich die Stadt das ehrgeizige Ziel gesetzt, bis zum Jahr 2035 klimaneutral zu werden. Hierfür muss der pro-Kopf-Ausstoß an Kohlendioxid (CO₂) in der Stadt von derzeit rund 6,7 Tonnen pro Jahr auf maximal zwei Tonnen pro Jahr gesenkt werden.

Allein das Heizen ist durchschnittlich für über zwei Drittel des Energieverbrauchs eines Privathaushaltes verantwortlich. Entsprechend groß ist das Einsparpotenzial. Die Frage, wie Düsseldorf in Zukunft sicher, zuverlässig und klimaneutral mit Wärme versorgt werden kann, wird uns daher in den kommenden Jahren beschäftigen. Obwohl noch keine gesetzliche Verpflichtung besteht, erstellt die Stadt Düsseldorf schon jetzt eine Kommunale Wärmeplanung für das



Klimaschutz in Düsseldorf

gesamte Stadtgebiet. Der Wärmeplan wird zeigen, welche Art der Wärmeversorgung – im Wesentlichen Fernwärme, Wärmepumpe oder andere Erneuerbare – am jeweiligen Standort die geeignetste ist. Der gesamtstädtische Wärmeplan wird auf der Website der Stadt Düsseldorf öffentlich einsehbar sein, sodass Sie sich darüber informieren können, welche klimaneutralen und verlässlichen Möglichkeiten zur Beheizung Ihres Wohngebäudes in Zukunft bestehen werden.

Globale Entwicklungen und Trends, wie die demografische Entwicklung, der Klimawandel, die Luftreinhaltung und Ressourcenknappheit setzen zudem neue Maßstäbe beim Thema Mobilität. Düsseldorf ist die Stadt der kurzen Wege. Damit Sie diese bequem und trotzdem schnell zurücklegen können, investiert die Stadt weiterhin viel Geld in den Ausbau der Mobilstationen und der Fahrradwege. Zudem wird beispielsweise durch eine Vorrangschaltung von Ampeln an einigen neuralgischen Stellen der ÖPNV beschleunigt.





Düsseldorf auf dem Weg zur »Stadt ohne Verschwendung«

Etwa 60 Prozent der Abfälle von privaten Haushalten sowie des Straßenkehrrechts in Düsseldorf werden nicht wiederverwertet, sondern in der Müllverbrennung entsorgt. Die Landeshauptstadt will das ändern und zur Zero Waste City werden. Ziel von Zero Waste (wörtlich übersetzt: »Null-Verschwendung«) ist es, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Es soll ein schonender und nachhaltiger Umgang mit unseren begrenzten Ressourcen geübt werden. Müll, der nicht vermieden werden kann, soll reduziert, wiederverwendet, recycelt oder kompostiert werden. In das Zero-Waste-Konzept für Düsseldorf werden Erfahrungen, Ideen und Fachwissen von lokalen Akteuren, Unternehmen, Organisationen sowie Verbänden, Vereinen und Initiativen einfließen. Für Privathaushalte wird das Hauptaugenmerk auf den Themen Lebensmittelverschwendung, Textilien und Biomüll liegen.

Klimaschutz in Düsseldorf

Klimaschonenerleichterung – Jetzt sind Sie gefragt!

Wo finden Sie in Düsseldorf Secondhand-Angebote? Wo erhalten Sie frische Produkte von Direktvermarkter*innen? Wie kommen Sie in der Stadt am einfachsten klimafreundlich von A nach B? Und wer berät Sie bei Ihrer individuellen Energiewende? Antworten auf diese und viele weitere Fragen liefern wir Ihnen mit der fünften Ausgabe des Klimaparabuchs für die Stadt Düsseldorf. Auch dieses Mal haben wir Ihnen eine bunte Sammlung an Tipps und Tricks, wie Sie Ihren Alltag umweltfreundlich und klimaschonend gestalten können, zusammengestellt. Schützen wir gemeinsam das



Klima in unserer Stadt, jeder noch so kleine Schritt zählt! Seien Sie dabei, loten Sie aus, was Sie beisteuern können und entdecken Sie nebenbei die grünen Seiten von Düsseldorf!

Neben den Beispielen hier im Klimaspärbuch gibt es weitere Impulse unter duesseldorf.de/Klimaschutz. Damit Sie Ihren persönlichen CO₂-Fußabdruck berechnen und herausfinden können, in welchen Bereichen Sie bereits einen Beitrag zum Klimaschutz leisten und wo noch Potentiale verborgen sind, stellt die Stadt Düsseldorf Ihnen zudem den CO₂-Rechner zur Verfügung (duesseldorf.co2-rechner.de). Wenn Sie Anregungen für uns haben oder Fragen, sind wir unter der E-Mail-Adresse klimamachen@duesseldorf.de oder unter der Telefonnummer 0211 89-21094 sehr gerne für Sie da. Denn: Wir alle gemeinsam machen Klima, immer und überall!



CO₂-Checkliste

Wir alle verbrauchen CO₂ – im Alltag und bei besonderen Gelegenheiten. Aber: Niemand ist perfekt. Wo Sie stehen und was Sie selbst noch verbessern können, erfahren Sie in dieser Checkliste. Kreuzen Sie an!

Ernährung:

Lebensmittelkauf:

- Kaufen Sie Bio-Lebensmittel aus der Region?
- Ernähren Sie sich vegetarisch oder vegan?
- Kaufen Sie Obst und Gemüse saisonal?

Kochen:

- Verwerten Sie Reste anstatt sie wegzuerwerfen?
- Verzichten Sie beim Backen auf das Vorheizen?
- Spülen Sie Ihr Geschirr in der (vollbeladenen) Spülmaschine anstatt von Hand?

Konsum:

Müll:

- Mülltrennung? Für Sie nichts leichter als das?
- Verschenken Sie, was Sie nicht mehr brauchen, anstatt es wegzuerwerfen?
- Vermeiden Sie Müll?

Kleidung:

- Reparieren Sie Ihre Kleidung oder lassen sie reparieren?
- Tauschen Sie oder kaufen Sie Gebrauchtes?
- Achten Sie beim Neukauf auf ökologisch produzierte und fair gehandelte Kleidung?

Mobilität:

Unterwegs im Alltag:

- Leben Sie autofrei oder nutzen Sie Carsharing?
- Fahren Sie kurze Strecken mit dem Rad oder gehen zu Fuß?
- Fahren Sie auch lange Strecken zumeist mit Bus und Bahn?

Urlaub:

- Verzichten Sie auf Kurzurlaube in weiter Ferne?
- Verreisen Sie hauptsächlich mit Bus und Bahn?
- Verbringen Sie Ihren Urlaub öfter mal in Deutschland?

Bauen & Wohnen:

Strom & Heizen:

- Hand aufs Herz: Verzichten Sie auf Stand-by?
- Achten Sie auf richtiges Lüften und sparsames Heizen?
- Nutzen Sie bereits Ökostrom?

Haus:

- Versuchen Sie Neuanschaffungen gebraucht zu kaufen?
- Achten Sie bei Neuanschaffungen auf ökologische und fair gehandelte Produkte?
- Funktionieren Sie vorhandene Dinge um?

1-8: Toll, dass Sie schon einige Schritte in ein klimafreundlicheres Leben gemacht haben. Einmal öfter Fahrradfahren, mal wieder zum Secondhand-Laden gehen und andere Alternativen helfen Ihnen, das Klima noch mehr zu schonen.

9-16: Sie unternehmen schon Vieles, um Ihren Alltag klimafreundlich zu gestalten. Aber da ist noch Luft nach oben: Mit weiteren kleinen Veränderungen können Sie sich noch mehr für den Klimaschutz einsetzen.

17-24: In Sachen Klimaschutz sind Sie Profi. Weiter so!



Earth Overshoot Day

Der Earth Overshoot Day, auf Deutsch Welterschöpfungs-tag oder auch Erdüberlastungstag, markiert den Tag, an dem die Menschheit alle natürlichen Ressourcen, welche die Erde innerhalb eines Jahres zur Verfügung stellen kann, aufgebraucht hat. Der Erdüberlastungstag für Deutschland war 2023 am 4. Mai. Der weltweite Earth Overshoot Day war der 2. August. Die Basis zur Berechnung des Earth Overshoot Days ist der ökologische Fußabdruck. Er steht für die Menge an Ressourcen, die jeder Mensch braucht, um damit seinen Konsum zu stillen. Der Earth Overshoot Day ist also ein Symbol für den weltweiten ökologischen Fußabdruck. overshootday.org

Ökologischer Hand- und Fußabdruck

Der ökologische Handabdruck ist eine Ergänzung zum Fußabdruck. Mit beiden Konzepten zusammen können Sie Ihre eigene Wirksamkeit beim Klimaschutz ganzheitlich erfassen: Der Fußabdruck zeigt Ihren persönlichen Ressourcenverbrauch und indirekt die damit verbundenen CO₂-Emissionen. Der ökologische Handabdruck steht für die Aktivitäten, die nicht nur Ihre eigenen Umweltauswirkungen, sondern auch jene anderer Personen verringern. Ziel ist also, den eigenen Fußabdruck zu verkleinern und gleichzeitig den Handabdruck zu vergrößern. Ihre individuellen Abdrücke können Sie unter fussabdruck.de sowie handabdruck.eu berechnen.



Ernähren Sie sich **pflanzlich**



Machen Sie sich für pflanzenbetonte **Bio-Gerichte** in der Kantine stark

Kaufen Sie **Secondhand**



Organisieren Sie eine **Kleidertauschparty**

Fahren Sie mit dem **Rad** oder **öffentlichen Verkehrsmitteln**



Praktizieren Sie »**Privates Carsharing**« und stellen Ihr Auto anderen zur Verfügung

Senken Sie die **Raumtemperatur**



Regen Sie in Ihrem Wohnhaus die Umstellung auf **Ökostrom** an

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 Ökostrom-Produkt, 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 so oft es geht auf Flugreisen.
- 4** Ernähren Sie sich klimafreundlich: Reduzieren Sie tierische Nahrungsmittel, kaufen Sie Bio-Produkte – 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 Heizungspumpe 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. Oder wechseln Sie zu einer Ökobank und/oder einer grünen Versicherung.

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

Ein Mittagssnack beim Imbiss, ein Coffee-to-go von der Bäckerei nebenan: Essen ist für uns fast an jeder Ecke verfügbar. Doch viel zu selten machen wir uns darüber Gedanken, was wir da zu uns nehmen, wo es herkommt und welche Auswirkungen Produktion, Verpackung und Transport auf die Umwelt haben. In diesem Kapitel geben wir Ihnen jede Menge Tipps rund um eine klimafreundliche und gesunde Ernährung.





Beispiel:
Obst und
Gemüse zur Saison
spart jährlich
30 kg CO₂

Super Local Food

Vitamin- und nährstoffreiche Lebensmittel sind in aller Munde. Für die Gesundheit muss es aber nichts Weitgereistes, wie etwa Quinoa, Avocado oder exotische Açaí-Beeren, sein. Sehen Sie sich um: Mit heimischem Superfood aus Ihrer Umgebung sparen Sie CO₂-Emissionen und unterstützen den – im Idealfall ökologischen – Anbau vor Ort. Außerdem schonen Sie dabei auch noch Ihren Geldbeutel, denn »Super Local Food« ist meist viel erschwinglicher als zum Beispiel südamerikanisches Superfood. Achten Sie dabei auf die Angebote der Saison – unsere Empfehlung lautet: im Winter lieber Kohl, im Sommer lieber Beeren essen.

Wählen Sie:

- **Leinsamen** statt Chiasamen
- **Hirse oder Hafer** statt Quinoa
- **Walnüsse** statt Avocados
- **Kohl** statt Granatapfel
- **Schwarze Johannisbeeren oder Sanddorn** statt Gojibeeren
- **Löwenzahn** statt Matcha
- **Heidelbeeren oder blaue Trauben** statt Açaí-Beeren

Tipp: Wo Sie tolle regionale Produkte bekommen, zeigt Ihnen unter anderem die Seite des Ernährungsrats Düsseldorf regiofood-duesseldorf.de

Saisonal kalender

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



Fünf gute Gründe für den Rheinischen Bauernmarkt



1. Sie bekommen dort frische und regionale Produkte

Nirgends sonst bekommen Sie so einfach und bequem Produkte aus der Region. Zusätzlicher Pluspunkt: Die Ware ist besonders frisch und klimafreundlich, weil der Transportweg kurz ist.

2. Sie unterstützen Menschen aus Ihrer Stadt und dem Umland

Die Gewinne werden von den Händler*innen zudem meist auch wieder in der Region investiert.

3. Sie können nachfragen

Auf dem Bauernmarkt können Ihnen die Händler*innen genau sagen, woher ihre Ware kommt. Entweder stammt sie direkt aus eigener Erzeugung oder sie erhalten genaue Auskünfte zu Herkunft, Verarbeitung und Qualität. Einen netten Schwatz, Rezepttipps oder die Empfehlung einer regionalen Gemüsesorte gibt es meistens gratis dazu.

4. Sie können unverpackt einkaufen

Bringen Sie einen eigenen Beutel oder Korb mit, viele Händler*innen verwenden auch Verpackungen mehrfach.

5. Sie kaufen nur so viel, wie Sie brauchen

Mehrfachpackungen oder in Plastik eingeschweißte Großpackungen findet man auf dem Bauernmarkt nicht – das spart nebenbei bares Geld.





Rheinische Bauernmärkte in Düsseldorf:

- **Friedensplätzchen (Unterbilk)**
dienstags 8-13 Uhr, freitags 10-17 Uhr
- **Kolpingplatz (Pempelfort)**
mittwochs 9-13 Uhr, samstags 8.30-13.30 Uhr
- **Lessingplatz (Oberbilk)**
donnerstags 8-13.30 Uhr
- **Hanns-Heuer-Platz (Heerdt)**
freitags 9-13 Uhr

Unverpackt und bedarfsgerecht einkaufen können Sie auch auf den zahlreichen Wochenmärkten in Düsseldorf, Termine finden Sie unter duesseldorf.de, Suche: »Wochenmärkte«. Wer auf der Suche nach einem umfassenden Angebot ist, wird zudem auf dem Carlsplatz fündig: Auf über 60 Ständen findet man sowohl Lebensmittel für jeden Tag wie auch Ausgefallenes für den besonderen Anlass. carlsplatz-markt.de





Foodsharing: Teilen statt Tonne

Eine gute Möglichkeit, um Lebensmittel vor der Tonne zu retten, bietet Ihnen die Initiative »Foodsharing«. Überschüssige Lebensmittel können Sie online auf [foodsharing.de](https://www.foodsharing.de) kostenlos zur Abholung einstellen. Melden Sie sich einfach an und teilen Sie, was Sie nicht verwerten können. Alternativ stehen Ihnen sogenannte FairTeiler zur Verfügung. Haben Sie etwas übrig, stellen Sie es in diese öffentlichen Regale und Kühlschränke. Genauso können Sie sich bei Bedarf etwas mitnehmen. In Düsseldorf finden Sie in der Stadt verteilt bereits 23 FairTeiler. Wo? Informieren Sie sich auf [foodsharing.de/karte](https://www.foodsharing.de/karte).



Lebensmittel retten mit der richtigen App!



Zu gut für die Tonne!

Was Sie alles aus übriggebliebenen Lebensmitteln zaubern können, zeigt Ihnen die App mit einer Vielzahl an tollen Reste-Rezepten. Außerdem gibt es Tipps zur richtigen Aufbewahrung von Lebensmitteln und einen Einkaufsplaner.



Too good to go

Die App gegen Lebensmittelverschwendung. Für wenig Geld können Sie bei zahlreichen Düsseldorfer Betrieben übrig gebliebene Lebensmittel vor der Tonne retten.



PlantJammer

Über ein Ernährungsziel können Sie die Rezepte eingrenzen, die für Ihre Vorräte in Frage kommen. Aus einer Klassiker-Liste lassen sich dann immer neue Gerichte zaubern.



Restegourmet

Einfach einen Vorrat anlegen und alles eintragen, was Sie noch zuhause haben. Anschließend schlägt die App Rezepte aus Ihren Resten vor.





Länger lecker



Ungeöffnet und gut gelagert sind Lebensmittel oft weit über das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) hinaus noch gut. Schauen Sie genau hin, ob sich Schimmel gebildet hat, riechen Sie daran und probieren Sie anschließend. Wenn alles unauffällig ist, kann das Lebensmittel problemlos gegessen werden. Aber Achtung: Das MHD ist etwas anderes als das Verbrauchsdatum (zum Beispiel auf frischem Fisch oder Fleisch). Das Verbrauchsdatum sollte unbedingt eingehalten werden, da es sich um leicht verderbliche Lebensmittel handelt.

Passiert es Ihnen häufiger, dass Sie Nahrungsmittel entsorgen, weil sie nicht mehr gut sind? Hier kann eine gute Planung helfen: Werfen Sie vor dem nächsten Einkauf einen Blick in den Vorrats- und Kühlschrank, und prüfen Sie, was noch vorhanden ist. So vermeiden Sie Doppelkäufe. Dabei hilft ein Einkaufszettel oder zum Beispiel die »Speisekammer«-App ([speisekammer.app](https://www.speisekammer.app)). Die richtige Lagerung trägt ebenfalls viel dazu bei, dass Ihr Essen nicht schlecht wird. Mehr dazu, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Der Kühlschrank-Guide

Idealerweise ist der Kühlschrank auf sieben Grad Celsius eingestellt (hier reicht meist Stufe 1 oder 2 bei Drehreglern). Dabei ist die Kühlschranktemperatur in den Fächern oben wärmer als in den Fächern unten, weil kalte Luft absinkt. Daher ist das oberste Kühlschrankfach für Haltbares wie Aufstriche oder eingelegte Oliven geeignet. Kühler mögen es Milchprodukte: Sie sind auf der mittleren Ebene gut aufgehoben. Fleisch und Fisch werden schnell schlecht und sollten über dem Gemüsefach gelagert werden. Bei Salat und Kohl hilft ein einfacher Trick: in ein feuchtes Tuch wickeln und ab in den Kühlschrank. Schrumpelige Karotten oder Radieschen erlangen ihre alte Schönheit durch ein Wasserbad zurück. In die Kühlschranktür gehören Getränke, Butter, Eier, tierische und pflanzliche Milch. Um Verschwendung vorzubeugen, hilft das »First In, First Out«-System: Frisch Gekauftes sollte hinten aufbewahrt werden, älteres vorne.



Meal Prep – altes Konzept, neu erfunden

Sie möchten sich bei der Arbeit und unterwegs gesund und abwechslungsreich ernähren? Dann testen Sie »Meal Prep«! Dieser Trend verfolgt die Grundidee, frische Lebensmittel sofort zu verarbeiten und für die kommenden Tage portionsweise in Dosen oder Gläser einzupacken. Je genauer Sie planen, desto weniger wertvolle Zutaten müssen wegge-
worfen werden. Meal Prep funktioniert besonders gut mit einer Öko-Kiste, die Sie wöchentlich mit frischem Gemüse aus der Region versorgt. Hier eine Auswahl aus der Region: deinbioshop.de, biokiste-düsseldorf.de, lammertzhof.net, bauerntuete.de.

Und so funktioniert's:

1. Entwerfen Sie Ihren Speiseplan

Kaufen Sie die Zutaten für die Gerichte, die Sie gerne in den nächsten Tagen essen wollen.

2. Nehmen Sie sich Zeit zum Kochen

Meal Prep-Profis kochen für die ganze Woche vor. Und es muss nur einmal abgewaschen werden!

3. Werfen Sie keine Lebensmittel weg

Integrieren Sie angebrochene Reste in Ihre Meal-Prep-Planung.





Mehrwegsysteme Food to go

Rund 280.000 Tonnen Einweggeschirr werden jährlich allein in Deutschland weggeworfen. Mittlerweile gibt es aber verschiedene Mehrweg- bzw. Pfandsysteme, die Ihnen die Müllvermeidung erleichtern. Mit der Mehrwegangebotspflicht, welche seit Anfang 2023 gilt, ist das Thema auch gesetzlich verankert: Restaurants, Supermärkte, Imbisse und Kioske müssen Mehrwegverpackungen für Getränke und Speisen anbieten. Nutzen Sie Ihren Einfluss auf die Wahl der Verpackung und fordern Sie aktiv die Mehrwegvariante ein! In Düsseldorf stehen Ihnen folgende Systeme zur Verfügung:

RECUP und REBOWL

Die bekannten Mehrwegkaffeebecher »RECUP« für Coffee-to-go gibt es gegen einen Euro Pfand in verschiedenen Größen. Zusätzlich zum Pfandbecher sind auch Pfanddeckel erhältlich. Laut Unternehmen kann ein RECUP bis zu 1.000 Einwegbecher ersetzen. Mit »REBOWL« bietet das Unternehmen auch eine Schüssel an, in der Restaurants, Tankstellen und Co. Essen zum Mitnehmen einpacken können. Die Schalen sind auslaufsicher und hitzebeständig. Eine Registrierung ist für die Leihe nicht nötig, die Rückgabe ist bei allen Partner*innen möglich. [recup.de](https://www.recup.de)



Vytal

Ein Mehrwegsystem, das ohne Pfand auskommt ist »Vytal«. Für die Nutzung benötigt man die Vytal-App. Mit Hilfe dieser sind teilnehmende Restaurants leicht zu finden, nettes Detail: Sie können nachverfolgen, wie viele Einwegverpackungen Sie schon gespart haben. Die Schüsseln, die per QR-Code zugeordnet werden, können innerhalb von vierzehn Tagen kostenlos zurückgeben werden – danach fallen zehn Euro an, wenn die Frist nicht für einen Euro verlängert wurde. vytal.org

Fairbox

»Fairbox« gehört zum bundesweiten Mehrwegsystem Faircup und wurde 2021 eingeführt. Die Boxen sind in ganz Deutschland erhältlich. Zurückgegeben werden können die Behältnisse nicht nur an der Kasse, sondern bei manchen Partnerbetrieben auch in Pfandautomaten. box.fair-cup.de

Einfach Mehrweg

»Einfach Mehrweg« ist das Mehrwegsystem der Firma Sykell. Online ist eine Karte mit allen Partnerbetrieben zu finden. Eine Box kann man für 1,50 bis 2,50 Euro Pfand ausleihen. Die Abrechnung erfolgt an der Kasse, die Rückgabe sowie das Auszahlen des Pfandes je nach Betrieb entweder ebenfalls an der Kasse oder über einen Automaten. einfach-mehrweg.com

Relevo

Essen zum Mitnehmen in Mehrwegschalen bietet auch »Relevo«. Hier muss man sich die Relevo-App herunterladen und sich registrieren. Auf einer Karte sieht man anschließend, welche Restaurants, Bistros und Cafés in der Nähe teilnehmen. Für die Mehrwegbehälter fällt kein Pfand an, sie müs-



sen aber innerhalb von zwei Wochen in einem beliebigen teilnehmenden Restaurant wieder zurückgeben werden, ansonsten wird eine Klimagebühr erhoben. [Relevo.de](https://relevo.de)

Refill

Die aus Großbritannien stammende Initiative »Refill« hilft Plastikmüll zu vermeiden, der durch Einweg-Getränkeverpackungen entsteht. In Geschäften und Restaurants, die sich mit dem Refill-Aufkleber zu erkennen geben, lässt sich kostenlos Trinkwasser aus der Leitung in mitgebrachte Behälter abfüllen. Wo teilnehmende Geschäfte in Düsseldorf zu finden sind, verrät die Stadtkarte auf refill-deutschland.de/duesseldorf.

Einkaufsführer Takeaway

Sie möchten sich eine Takeaway-Box für unterwegs zulegen? Oder selbst in Ihrem Unternehmen Speisen und Getränke zum Mitnehmen anbieten ohne kiloweise Abfall zu produzieren? Mit dem Einkaufsführer der Deutschen Umwelthilfe bekommen Sie eine Übersicht über verschiedene Werkstoffe und Systeme an die Hand und können prüfen, welche davon wirklich ökologisch vorteilhaft sind. duh.de/becherheld/to-go-einkaufsfuehrer





Beispiel:
1 kg Bio-Nudeln
statt konventionelle
Nudeln spart
100 g CO₂

Einfach gut: Bio-Lebensmittel

Regionale Bio-Lebensmittel sind frisch, gesund und nachhaltig! Und das Beste ist: Durch den Konsum von Bio-Lebensmitteln können wir alle unseren ganz persönlichen Beitrag zum Klimaschutz und zu mehr Nachhaltigkeit leisten. Da im Ökolandbau keine energieaufwendig hergestellten chemisch-synthetischen Dünge- und Pflanzenschutzmittel erlaubt sind, sind die Produkte meist gesünder, unser Grundwasser und die Artenvielfalt werden langfristig geschützt. Weitere Vorteile sind der reduzierte CO₂-Ausstoß, eine artgerechte Tierhaltung sowie der Verzicht auf Gentechnik.

Zur Orientierung gibt es viele Siegel: Das EU-Bio-Siegel (Sterne-Blatt auf Grün) und das Bio-Siegel (sechseckig) zeigen beide, dass die EU-weit geltenden Bio-Vorgaben eingehalten werden. Die Siegel der deutschen Anbauverbände (Bioland, Biokreis, Demeter, Naturland) stehen für deutlich höhere Bio-Standards.



Essbare Stadt – naschen erlaubt!

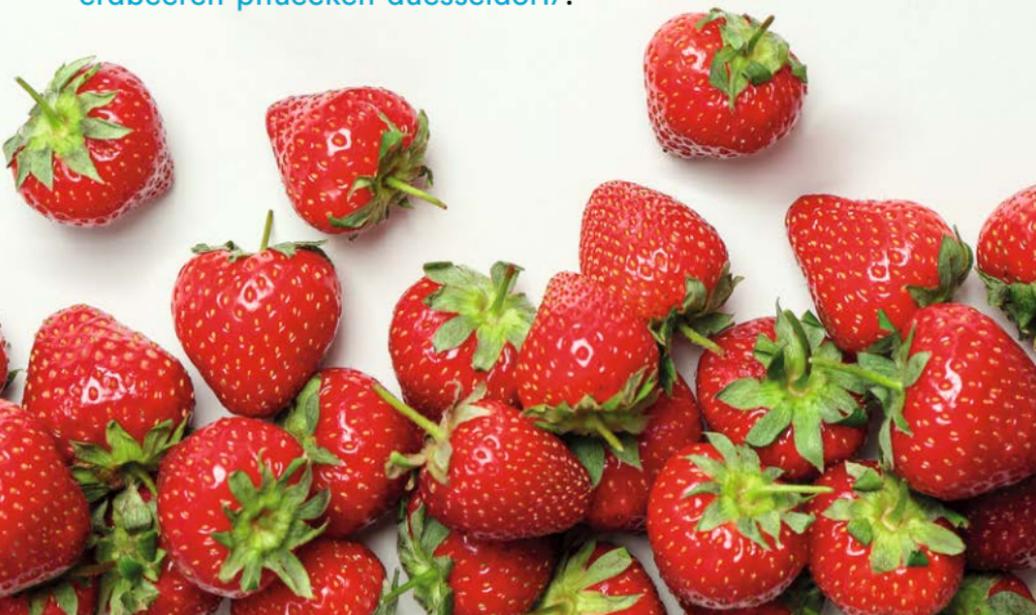
Beeren naschen am Kinderspielplatz oder aromatische Tomaten aus dem öffentlichen Hochbeet um die Ecke genießen – das Prinzip der »Essbaren Stadt« macht es möglich. Bürger*innen können dabei gemeinschaftlich die Stadt zu einem grünen Ort machen und lernen Nützliches über den Anbau von Lebensmitteln. Haben Sie Lust, sich zu beteiligen? Im Rahmen des Projektes »Essbare Stadt« (siehe auch Seite 102) können sich Privatpersonen und Nachbarschaften, aber auch Vereine, Kirchengemeinden, Initiativen und Unternehmen beim Amt für Umwelt- und Verbraucherschutz für ein Biohochbeet bewerben. Bildungseinrichtungen, Kleingartenvereine wie auch Eigentümer*innen privater Vorgärten können zudem Bäume alter regionaler Obstsorten zur »Ernte für Alle« erhalten. Infos zur Antragsstellung für Hochbeete oder Bäume und weitere spannende Projekte und Initiativen im Rahmen der »Essbaren Stadt« finden Sie unter duesseldorf.de/essbarestadt.





Süße Versuchung Erdbeeren

Erdbeersaison ist bei uns von Mai bis Juli. Abseits dieser Monate könnten Sie Erdbeeren trotzdem im Supermarkt kaufen, wenn da nicht ihre schlechte Klimabilanz wäre. Denn die Erdbeeren stammen dann aus beheizten Gewächshäusern oder wärmeren Gegenden wie Südspanien. Zudem braucht die Erdbeerpflanze sehr viel Wasser für ihre Früchte und trägt so in heißen Regionen zur Verknappung des Wasservorkommens bei. Ihre Anfälligkeit für Pilze und Fäule führt in der konventionellen Landwirtschaft häufig zum Einsatz von Pflanzenschutzmitteln. In der ökologischen Landwirtschaft wird das durch den Anbau robuster Sorten, die Bepflanzung mit ausreichend Abstand oder den Einsatz von Nützlingen zumeist vermieden. Erdbeeren sollten Sie daher aus regionalem, ökologischem Anbau kaufen. Oder Sie besuchen ein öffentliches Erdbeerfeld und pflücken selber. Erdbeerplantagen in der Nähe finden Sie unter erdbeerenpflucken.de/t/erdbeeren-pfluecken-duesseldorf/.





Früchte frisch vom Baum

Wenn Sie die Lust auf frisches Obst oder Nüsse packt, werfen Sie am besten einen Blick auf die Internetseite mundraub.org. Hier sind zahlreiche Bäume und Sträucher in ganz Deutschland verzeichnet, deren Früchte legal gepflückt werden dürfen. Jedes Jahr zur Erntezeit hängen an zahlreichen Obstbäumen in Deutschland zudem gelbe Bänder. Diese signalisieren: Hier dürfen Sie kostenlos, ohne Rücksprache und für den Eigenbedarf ernten. Die Ernteaktion »Gelbes Band« sorgt dafür, dass in Deutschland mehr Obstbäume abgeerntet und dadurch mehr Obst verwertet wird. zugutfuerdietonne.de/blog/schwerpunkt/ernteaktion-gelbes-band-hier-darf-geerntet-werden

Übrigens: Der Düsseldorfer Osten hat mit der Streuobstwiese des NABU am Unterbacher See ein Kleinod zu bieten. Hier wachsen auf einer weitläufigen Wiese alte hochstämmige Apfel-, Birnen-, und Zwetschgenbäume, geschützt vom Eller Forst. Einmal im Jahr im Herbst wird dort ein Apfelfest gefeiert, es gibt regelmäßige Pflegeaktionen mit Freiwilligen sowie Insektenhotels zu bewundern. Infos und Termine unter nabu-duesseldorf.de.





Wo die wilden Kräuter wachsen

Bestimmt erkennen Sie Löwenzahn, Gänseblümchen und Brennnessel, aber könnten Sie auch Bärlauch, Giersch oder Waldmeister sicher benennen? Diese Pflanzen, die wir oft als Unkraut aus unseren Gemüsebeeten zupfen, sind essbare Wildkräuter. Sie sind nicht nur schmackhaft als Tee, in Limonaden, als Pesto oder in Suppen und Salaten, sondern haben auch eine heilende Wirkung. Wichtig ist: Ernten Sie nur, was Sie sicher erkennen! Viele der Wildkräuter haben giftige Doppelgänger. Hilfe bieten bebilderte Kräuterführer oder die Apps »Wilde-Beeren-und-Kräuter 2«, »Flora Incognita« oder »Plantnet«. Für den Einstieg lohnt es sich, an einer geführten Kräuterwanderung des Gartenamtes (duesseldorf.de/stadtgruen/freizeit/fuehrungen1) teilzunehmen, auch für Kinder eine tolle Idee! Der Förderverein Historischer Schulgarten Räuscherweg Natur- und Begegnungszentrum e.V. bietet ebenfalls Führungen, Kräuterwanderungen und themenspezifische Workshops an (foerdervereinschulgarten.de). Die gesammelten Kräuter können Sie entweder direkt zubereiten oder haltbar machen, indem Sie sie kopfüber trocknen, einfrieren, in Salz oder Speiseöl einlegen. Rezeptideen finden Sie beispielsweise unter smarticular.net, Suchwort: »Wildkräuter«.

Frisch zapfen statt schleppen

Das Düsseldorfer Trinkwasser ist von erstklassiger Qualität! Das zeigen auch die regelmäßigen Trinkwasseranalysen der Stadtwerke Düsseldorf. Die Messergebnisse veröffentlicht der Wasserversorger zum Beispiel unter swd-ag.de/pk/strom-gas-wasser/wasser/trinkwasseranalyse. So können Sie sich jederzeit über die Wasserqualität, Wasserhärte oder den pH-Wert informieren. 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! Mit zahlreichen Trinkwasserbrunnen und 32 Trinkwasser-Refill-Stationen (siehe Seite 28 f.) im Stadtgebiet können Sie sich auch unterwegs erfrischen. Wo Sie diese finden, erfahren Sie auf der digitalen Karte für kühle Orte, welche die Stadtverwaltung anbietet. Die Karte bietet auch eine gute Hilfestellung, um kurzfristig kühle oder klimatisierte Orte in der Umgebung auffindig zu machen. maps.duesseldorf.de/kuehle_orte





Tofu, Seitan, Grünkern und Co.

Pflanzlicher Fleischersatz kann durch einen hohen Proteingehalt und einen geringeren Fettgehalt punkten. Auch hier sollten Sie bevorzugt zu Bio-Produkten greifen, da sie weniger Zusatz- und Aromastoffe als konventioneller Fleischersatz enthalten und ohne Gentechnik auskommen. Um das Fleisch-erlebnis zu imitieren, werden einige Ersatzprodukte als Patties, Würstchen oder Steak angeboten. Da sie stark verarbeitet sind, sollten sie nicht jeden Tag auf dem Teller landen. Etwas weniger stark verarbeitet sind Sojagranulat, Tempeh, Tofu oder Seitan, noch weniger die Proteinwunder Grünkern, Erbsen oder Bohnen. Gering verarbeiteter Fleischersatz auf Pflanzenbasis ist darüberhinaus auch deutlich klimaschonender als Fleisch. Denn die Pflanze dient auf direktem Weg als Nahrung anstatt das indirekt als Tierfutter zu tun. Probieren Sie beim nächsten Kochen doch einfach mal aus, Fleisch durch pflanzliche Alternativen zu ersetzen. Tolle Rezepte finden Sie zum Beispiel unter vegan-taste-week.de, Suchbegriff «Fleischersatz-Guide». Oder Sie lassen sich auswärts in einem der vielen veganen Düsseldorfer Restaurants verwöhnen: Tipps unter vegan-in-duesseldorf.com.



Soja als Futtermittel

Was hat Soja mit Eiern, Milch und vor allem Fleisch zu tun? Mehr als man zunächst erwartet: Denn 80 Prozent der begehrten Bohne wird zu Schrot verarbeitet, das anschließend als Futtermittel in Tiertrögen landet. Schließlich wächst weltweit der Hunger auf Fleisch, und das lässt sich mit den relativ günstigen, eiweißhaltigen Soja-Futtermitteln gut produzieren. 80 Prozent der Sojabohnen weltweit kommen aus den USA, Brasilien oder Argentinien. Für die Ausweitung der Ackerfläche wurden und werden immer noch riesige Wald- und Savannenflächen gerodet. So gehen einzigartige Lebensräume für Pflanzen und Tiere verloren, fruchtbarer Boden wird zerstört und Wasser verunreinigt, denn die dort angebauten Sojasorten sind durch gentechnische Veränderungen pestizidresistent und ermöglichen so den großflächigen Einsatz von Unkrautvernichtern wie Glyphosat. Das Thema Tierfütterung ist also sehr relevant für den Fußabdruck unserer Ernährung. Kein, oder wenn, dann hochwertiges Fleisch zu kaufen, macht hier den Unterschied: Neben Biofleisch zählt Wild- und Weidefleisch zum umweltfreundlicheren Fleisch – vor allem, wenn es aus Deutschland und besser noch aus der eigenen Region stammt (siehe Seite 38).



Klasse statt Masse

Fleisch war früher etwas Besonderes. Heute essen wir es fast täglich – dabei ist die Wertschätzung für das Tier und die Arbeit der Landwirt*innen verloren gegangen. Stattdessen geht die Massentierhaltung mit unwürdigen Haltungsbedingungen sowie einem enormen Landverbrauch und CO₂-Ausstoß für die Futtermittelproduktion einher. Sparen Sie sich das Billigfleisch aus dem Discounter und kaufen Sie stattdessen nur hin und wieder Fleisch- und Wurstwaren aus der Region – am besten mit Bio-Siegel.

Eine weitere gute Option ist Wildfleisch, »Wildbret« genannt. Es ist regional und fast ganzjährig verfügbar. Erlegt wird so viel, wie dem Wald guttut. Dadurch tragen Jäger*innen zum Erhalt des Waldes und zum Waldumbau hin zu Mischwäldern bei. Aufgepasst: In Deutschland verkauftes Wildfleisch, insbesondere Hirschfleisch zur Weihnachtszeit, stammt häufig gar nicht aus Deutschland.



Es lohnt sich also, genau auf die Verpackung zu schauen. Wo Sie regionales Wildbret erhalten erfahren Sie unter wild-auf-wild.de. Orientierung bietet auch das Siegel »Wild aus der Region«. Die kostenlose »Waldfleisch-App«

des Deutschen Jagdverbands (DJV, [landesjagdverband.de](https://www.landesjagdverband.de)) vermittelt ebenfalls Wildbret aus heimischen Revieren und bietet Zugriff auf über 400 Rezepte.

Übrigens: Fisch ist auch keine Lösung. Denn die Weltmeere sind überfischt und durch die Zucht in Aquakulturen kommt es zur Überdüngung der Gewässer und zum Einsatz von Antibiotika. Welchen Fisch Sie überhaupt noch guten Gewissens essen können, erfahren Sie zum Beispiel unter [fischratgeber.wwf.de](https://www.fischratgeber.wwf.de).



Beispiel:

1 kg Hirschfleisch
statt Bio-Rind-
fleisch spart

10,2 kg CO₂



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 beeinflusst 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: Fairtrade-Kriterien fördern eine nachhaltige und ressourcenschonende Anbauweise. Noch dazu werden soziale Standards eingehalten.





Bewusster leben und konsumieren

Mit jedem Einkauf können Sie eine Entscheidung für das Klima treffen. Dabei ist klimafreundlicher Konsum keine Raketenwissenschaft, schon Ihr gesunder Menschenverstand wird Ihnen sagen, dass zum Beispiel billige »Einweg«-Kleidung oder aufwändige Kunststoffverpackungen nicht dazu zählen. Wenn Sie gerne kreativ sind, können Sie vieles sogar selbst herstellen oder reparieren. Viel Spaß dabei!





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. Die folgenden Fragen können Ihnen Konsum-Entscheidungen erleichtern:

- Brauche ich es wirklich?
- Kann ich es auch leihen, mieten oder gebraucht kaufen?
- Kann ich, was ich nicht mehr brauche ...
 - ... neu nutzen?
 - ... weitergeben?
 - ... upcyclen?

Nachhaltiger Warenkorb

Das Portal »Nachhaltiger Warenkorb« des Rats für Nachhaltige Entwicklung zeigt Ihnen nachhaltige Konsumalternativen auf und liefert Ihnen Faustregeln für konkrete Konsumentscheidungen. Es informiert Sie unter anderem zu Lebensmitteln, Reisen und Mobilität, Wohnen und Bauen, Haushalt und Elektronik, Mode und Kosmetik. Der Nachhaltige Warenkorb enthält also alles Wichtige zu nachhaltigem Konsum und unabhängige Informationen über Siegel und Produktkennzeichnungen. nachhaltiger-warenkorb.de





Plastikfrei leben

Plastik ist allgegenwärtig – Sie können es jedoch oft leicht umgehen.

- **Nutzen Sie Seife statt Duschgel**

Feste 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.

- **Verwenden Sie Stofftaschen statt Tüten**

Verzichten Sie auf Plastiktüten und verwenden Sie stattdessen Stoffbeutel. Vieles lässt sich auch direkt im Rucksack oder in der Tasche verstauen.

- **Lagern Sie Vorräte im Glas**

Glasbehälter sehen nicht nur schöner aus, sie sind perfekt zum Aufbewahren von Essensresten und Vorräten wie Reis oder Linsen. Zum Einfrieren von Lebensmitteln eignen sich Weck- und Schraubgläser. Achten Sie beim Befüllen auf einen fingerbreit Luft, damit das Glas nicht zerspringt.



- **Nutzen Sie eine Spenderbox**

Taschentücher sind auch in einer Box aus Recyclingpapier erhältlich. Damit sparen Sie nicht nur die Plastiktütchen der einzelnen Päckchen, sondern auch die äußere Verpackung.

- **Testen Sie Rasierhobel als Alternative zum Plastikrasierer**

Ein Rasierhobel ist sehr langlebig und besteht meist aus Holz und/oder Edelstahl. Zwar sind die Anschaffungskosten vergleichsweise höher, dafür bewegt sich der Preis für eine Ersatzklinge im Cent-Bereich. Die Rasur mit dem Hobel erfordert ein wenig Übung, allerdings ist das Ergebnis dafür umso gründlicher und hautschonender.

Plastikfrei einkaufen können Sie im Unverpackt-Laden in Düsseldorf, zum Beispiel hier: Pure Note (purenote.de) und Rösterei Lameng (roesterei-lameng.de).

Leuchten für mehr Klimaschutz

Wussten Sie, dass die meisten Kerzen, die Sie im Geschäft kaufen können, aus Paraffin sind? Paraffin ist ein Produkt aus Erdöl und daher schlecht für die Umwelt. Das sogenannte Stearin wird zwar aus nachwachsenden Rohstoffen (pflanzlichen oder tierischen Ursprungs) gewonnen und ist biologisch abbaubar. Aber leider ist dieser Rohstoff meist aus Palmöl, seltener sind Kokosöl, Rindertalg und andere Fette verarbeitet. Das Manko von Palmöl: Für die Plantagen werden meist riesige Flächen tropischen Regenwalds abgeholzt. Aber auch, wo »Bio-Kerze« draufsteht, müssen Sie genau hinsehen. Oft genug enthalten diese Leuchten ebenfalls Palmöl. Eine gute Alternative sind zum Beispiel Kerzen aus europäischem, gentechnikfreiem Soja oder Rapsöl mit Bio-Siegel (Infos zu den Siegeln auf Seite 30, beide Kerzenvarianten erhältlich zum Beispiel unter avocadostore.de). Kerzen aus Bienenwachs sind die umweltfreundlichste Variante,





besonders, wenn das Wachs aus einer Bio-Imkerei stammt. Die Bienenwachs-Reserven sind jedoch endlich, für ein Kilo Wachs muss ein ganzes Bienenvolk ein Jahr produzieren. Daher wird viel importiert, was die Umweltbilanz ins Negative verkehrt. Das importierte Bienenwachs stammt meistens aus China, Südamerika oder Südafrika. Daher sollten Sie bei der Herkunft des Bienenwachses genauer hinschauen und diese Kerzen lieber seltener – und dann richtig – genießen und wertschätzen! Erhältlich sind nachhaltige Bienenwachs-Kerzen zum Beispiel über honig-duesseldorf.de (unter Bienenprodukte).

Beim Einkauf können Sie zusätzlich auf das RAL-Gütezeichen achten (ral-c.com). Kerzen, die mit diesem Gütezeichen ausgestattet sind, tropfen nicht und sind ruß- und raucharm. Zudem werden die enthaltenen Rohstoffe auf Schadstoffe geprüft. Sie können im Einzelfall auch testen, wie schwer die Kerzen sind, denn das sagt viel über deren Hochwertigkeit aus. Bei Teelichtern sollten Sie darauf achten, Varianten ohne Aluhülle zu nehmen, um Müll und Ressourcen zu sparen. Und auch Ihre Kerzenreste können wieder zu neuen Kerzen verwandelt werden. Heben Sie sie einfach auf, kreative Ideen finden Sie unter smarticular.net, Suche »Kerzenreste«.



Natürlich schön

Gerade bei Lebensmitteln legen wir viel Wert auf Natürlichkeit, doch was tragen wir uns eigentlich täglich auf die Haut auf? Wenn Sie Hormone, Erdöl und Mikroplastik in Ihren täglichen Pflegeprodukten vermeiden möchten, sollten Sie auf Naturkosmetik setzen. Allerdings sind tatsächlich natürliche Erzeugnisse nur schwer gegenüber Greenwashing-Produkten zu erkennen, denn der Begriff Naturkosmetik ist nicht geschützt. Deshalb stellen wir Ihnen hier zwei wichtige Siegel und deren Bedeutung vor.



BDIH: BDIH ist das weitreichendste Siegel der Naturkosmetik. Hier bestehen sowohl Produkt als auch Verpackung aus umwelt- und ressourcenschonenden, recycelbaren Materialien. Die Rohstoffe kommen überwiegend aus biologischem Anbau. Jegliche Erdölprodukte, Gentechnik, Farb- und Duftstoffe sowie Tierversuche sind verboten. Tierische Produkte wie Milch und Honig sind jedoch erlaubt.



Natrue: Natürliche Inhaltsstoffe, die nur durch physikalische Prozesse oder Fermentierung verändert werden dürfen, und keine Tierversuche – dieses Siegel steht für die Grundpfeiler der Naturkosmetik. Zudem müssen mindestens 75 Prozent der Produkte eines Herstellers diesen Anforderungen entsprechen, damit dieser das Siegel überhaupt führen darf.

Die Kriterien weiterer Siegel finden Sie auf siegelklarheit.de.



Naturkosmetik selber machen

Wenn Sie genau wissen möchten, was an Ihre Haut kommt, können Sie Kosmetikprodukte auch ganz einfach und meist sehr günstig selbst herstellen. So sparen Sie sich auch (Plastik-)Verpackungen und deren energieaufwendige Produktion. Auf verschiedenen Plattformen wie [utoxia.de](https://www.utoxia.de) und [smarticular.net](https://www.smarticular.net) finden Sie zahlreiche Rezepte für Kosmetik aller Art. Die meisten Zutaten hat man bereits zu Hause oder bekommt sie in der Drogerie oder in der Apotheke.

Basisrezept aluminiumfreies Roll-On Deo

- Wasser
- Natron (in Pulverform, aus der Apotheke oder dem Backregal)
- Speisestärke
- nach Bedarf ätherisches Öl für den Duft
- leeren Deoroller (einen alten Deoroller wiederverwenden oder neu aus der Apotheke)

100 ml Wasser erhitzen und **ein bis zwei Teelöffel Speisestärke** unterrühren bis eine leicht sirupartige Konsistenz erreicht ist. Bis auf Handwärme abkühlen lassen und **zwei Teelöffel Natron** unterrühren. Für einen dezenten Duft und eine zusätzliche Wirkung gegen Schweiß und Bakterien **ca. fünf Tropfen ätherisches Öl** hinzu geben und gut umrühren. Das fertige Deo in **leere Deoroller** abfüllen.



(Quelle: [smarticular.net](https://www.smarticular.net))



Lass dich beraten!

Woran erkenne ich sicheres Spielzeug? Woran schadstoffarme Produkte? Auf welche Umweltzeichen soll ich achten, wenn ich nachhaltig einkaufen möchte?

Wir, die Umweltberatung der Verbraucherzentrale NRW, beraten unabhängig von Anbieterinteressen, wissenschaftlich fundiert und praxisnah – per Telefon, Mail oder persönlich in der Beratungsstelle.

Im Übrigen bieten wir auch zahlreiche Bildungsangebote für Gruppen an, um ein Bewusstsein für umweltgerechten und fairen Konsum zu vermitteln. Mehr Informationen unter [verbraucherzentrale.nrw](https://www.verbraucherzentrale.nrw) > [Bildungsangebote Düsseldorf](#).

Auch bei Fragen rund um Umwelt- und Gesundheitsschutz sowie Abfallvermeidung stehen wir Ihnen zur Seite. Wir beraten unter anderem zu folgenden Themen:

- Schadstoffe und Wohngifte in Innenräumen, Möbeln und Baustoffen vermeiden
- Ökologisch renovieren, sanieren und heimwerken
- Abfallarm einkaufen und Müll trennen
- Schadstoffe und Sondermüll richtig entsorgen
- Wertstoffe recyceln, zum Beispiel in Elektroschrott, Altlampen, Batterien

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Verbraucherzentrale NRW

Tel: 0211 71064940

duesseldorf@verbraucherzentrale.nrw

verbraucherzentrale.nrw



Ein Beitrag der Verbraucherzentrale



Secondhand – voll im Trend

Indem Sie sich für Secondhand entscheiden, sparen Sie Ressourcen, schützen die Umwelt und schonen Ihren Geldbeutel. Zahlreiche Möglichkeiten stehen Ihnen in Düsseldorf zur Verfügung.

Bücherschränke

- **Angermund:** Kreuzung Angermunder Straße, In den Blamüsen und Kirchweg
- **Benrath:** Marktplatz
- **Bilk:** Friedensplätzchen
- **Derendorf:** Frankenplatz
- **Derendorf/Pempelfort:** Kreuzung Rosstraße / Klever Straße
- **Flingern:** Hermannsplatz
- **Friedrichstadt:** Fürstenplatz
- **Gerresheim:** Apostelplatz, Gericcusplatz, »Roter Platz« an der Ecke Hatzfeld- und Heyestraße
- **Grafenberg:** Staufenplatz

- **Innenstadt:** Mannesmannufer, neben dem KIT (Kunst im Tunnel)
- **Kaiserswerth:** Markt
- **Knittkuhl:** In der Flieth
- **Oberkassel:** Werner-Pfingst-Platz
- **Pempelfort:** Berty-Albrecht-Park, Rochusmarkt und Maria-und-Josef-Otten-Platz
- **Volmerswerth:** Volmerswerther Straße
- **Wersten:** Liebfrauenstraße, Ickerswarder Straße Ecke Kölner Landstraße
- **Zooviertel:** Brehmplatz

Giveboxen

- **Benrath:** Sistenichstraße
- **Flingern:** Kiefernstraße
- **HHU Campus:** vor dem AStA (geöffnet in der Vorlesungszeit, wochentags 11-17 Uhr)
- **Knittkuhl:** Am Mergelsberg
- **Oberbilk:** Lessingplatz
- **Rath:** Westfalenstraße

Tauschring

- **Café Tausch und Plausch** (Krahestraße 20 in Flingern, jeden 3. Sonntag im Monat, 15-18 Uhr im Café du Kräh)
- **Gib und Nimm** – Düsseldorfer Tauschring (gib-und-nimm-duesseldorf.de)
- **Tauschring Düsseldorf und Umgebung** (tauschring-duesseldorf.de)





Umsonstladen

- **Leben findet Stadt** (Uedesheimer Straße 2, Bilk)
- **Niemandsland** (Heerstraße 19, Oberbilk)

Flohmärkte

- **Bilk:** Aachener Platz und im Dahlacker 70, Flohmarkthalle
- **Derendorf:** Radschläger-Flohmarkt am Großmarkt
- **Stockum:** Messe-Parkplatz
- **Hofflohmärkte:** hofflohmaerkte.de/duesseldorf
- **Secondhand- Läden:** Die Landeshauptstadt bietet eine große Auswahl, hier finden Sie eine Übersicht: duesseldorf.de => Nachhaltiger Konsum Selbermachen.

Spenden

- **Die Oxfam Läden in Pempelfort** (Nordstraße 9) **und Unterbilk** (Friedrichstraße 25) bieten neben fairhaus-duesseldorf.de, cashundraus.de und wohindamit.org eine Möglichkeit, Dinge zu spenden statt sie zu entsorgen.

Von wenig mehr haben

Stehen Sie morgens öfter vor Ihrem Schrank und wissen nicht, welche der vielen Kleidungsstücke Sie am bevorstehenden Tag tragen sollen? Abhilfe bei der Qual der Kleiderwahl bietet das Prinzip der »capsule wardrobe«. Das Ziel ist es, mit einer minimalen Anzahl an Lieblingsstücken so viele verschiedene Outfits wie möglich zusammenstellen zu können. Die Vorteile liegen auf der Hand: Mit weniger Kleidungsstücken werden Ihre Finanzen sowie Ressourcen und die Umwelt geschont, vorausgesetzt Sie achten auf Nachhaltigkeit und Fairness bei neuen Teilen. Sie sparen sich außerdem Zeit und Platz. Win-Win! Überlegen Sie sich, welche Stücke Sie gerne tragen, wie diese kombiniert werden können und ob Sie bereits Vorhandenes so abändern können, dass es wieder passt oder gefällt. Was nicht in Ihr Konzept passt, können Sie aussortieren und weitergeben. Auf Plattformen wie kleinanzeigen oder Vinted sowie als Spende an Sozialkaufhäuser geht das einfach und erfreut andere (siehe auch Seite 54 f.).



Einwegwindel vs. Stoffwindel

Eine Alternative zu Wegwerf-Windeln bieten Stoffwindeln. Dabei gibt es verschiedene Systeme und eine Fülle von Angeboten. Die heutigen Stoffwindeln bestehen meist aus einer Kombination aus Höschenwindel, Windeleinlage aus Vlies, um die Saugfähigkeit zu erhöhen und die nach Benutzung entsorgt wird, sowie einer Überhose, die als zusätzlicher Nässeschutz dient. Auf stoffwindelguru.com finden Sie alle Infos zu Stoffwindeln, sowie Stoffwindelberater*innen in der Nähe. Wenn Sie keine Windeln anschaffen möchten, können Sie zum Beispiel über windelei.de welche mieten. Wetbags ermöglichen Ihnen den sicheren Transport der vollen Windel auch unterwegs. Ein Gerücht, dass sich hartnäckig hält, ist die angeblich schlechtere Ökobilanz von Stoffwindeln. Tatsache ist jedoch, dass Mehrwegwindeln die Klima-, die Ressourcen- und die Ökobilanz von Einwegwindeln auf jeden Fall toppen.

Übrigens: Beim Wechseln der Windeln lassen sich zuhause anstelle von Feuchttüchern Waschlappen benutzen, für unterwegs können Sie sich für ökologische Feuchttücher entscheiden. Wichtig dabei ist, diese nie in der Toilette zu entsorgen, da sie die Kanalisation und Kläranlagen verstopfen können. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, Feuchttücher ganz einfach selbst zu machen – Sie finden Anleitungen unter utopia.de, Suchbegriff »Feuchttücher«



APPS



Codecheck

Unterstützt Sie dabei, gesunde und nachhaltige Produkte zu finden.



Vinted

Mit dieser Flohmarkt-App lassen sich ausrangierte Kleidungsstücke und Accessoires kinderleicht verkaufen und kaufen.



Pflanzenkreisel

Statt Zimmerpflanzen im Baumarkt zu erwerben, können hier die grünen Mitbewohnerinnen secondhand gekauft werden.



AWISTA

Mit dieser App können Sie unter anderem Termine zur Abfall- und Wertstoffabfuhr recherchieren, Sperrmüll anmelden und Informationen zu den Recyclinghöfen abrufen.



Repair-Cafés

In Europa werfen wir Unmengen weg. Auch Gegenstände, an denen nicht viel kaputt ist und die nach einer (einfachen) Reparatur wieder verwendet werden könnten. Doch die meisten Menschen wissen einfach nicht mehr, wie Dinge repariert werden. In sogenannten Repair-Cafés versuchen ehrenamtliche Fachleute das zu retten, was sonst auf dem Müll landet. Elektrogeräte, Fahrräder, Kleidung, Möbel und vieles mehr. Dabei können Sie sich Einiges abgucken!

Düsseldorfer Repair-Cafés:

- **Repair-Café im Bürgerhaus Salzmannbau**, Himmelgeister Straße 107h, jeden 2. Montag im Monat von 15 bis 17.30 Uhr, (Termin Rosenmontag 2024 wird am 19.02.24 nachgeholt) duesseldorf.de/buergerhaus-salzmannbau
- **Repair-Café im GarageLab e.V.**, Rather Straße 25, jeden letzten Samstag im Monat von 13.30 bis 17.30 Uhr, garage-lab.de
- **Repair-Café im Zentrum Plus Netzwerk Benrath**, Calvinstraße 14, jeden 3. Donnerstag im Monat von 16 bis 17.30 Uhr, diakonie-duesseldorf.de
- **Repair-Café St. Margareta**, Gericcusstraße 12, st-margareta.de
- **Repair-Café St. Ursula im Rund**, Staufenplatz, buergerstiftung-gerricus.de



Der ökologische Rucksack

Der ökologische Fußabdruck und der ökologische Rucksack sagen beide etwas über die Belastung der planetaren Ressourcen aus. Der entscheidende Unterschied: Der ökologische Fußabdruck gibt die Fläche an, die nötig ist, um unseren Lebensstil zu bedienen. Der ökologische Rucksack gibt das Gewicht aller Ressourcen an, die für die Produktion, Nutzung und Entsorgung eines Gutes benötigt werden.

Der ökologische Rucksack gibt also in Mengeneinheiten eine Antwort auf die Frage, wie viel natürliche Ressourcen ein Gut im Verlauf seines Lebenszyklus verbraucht. So trägt ein 80 Gramm schweres Mobiltelefon einen 75 Kilogramm schweren ökologischen Rucksack mit sich herum! Dieses Gewicht steht nicht für das Eigengewicht des Mobiltelefons, sondern ist der in Kilogramm gemessene Materialbedarf eines Produktes über seinen gesamten Lebenszyklus hinweg, zum Beispiel die Rohstoffgewinnung in einer Coltanmine oder der Betrieb des Mobilfunknetzes. Es gilt: Je leichter, desto besser. Das Endgewicht Ihres ökologischen Rucksacks können Sie unter ressourcen-rechner.de berechnen.



Mehrweg vs. Einweg

Mit Mehrwegflaschen aus der Region treffen Sie die umweltfreundlichste Wahl. Egal ob Kunststoff- oder Glasflasche: Diese Verpackungen haben gegenüber Einwegdosen und -flaschen einen klaren Vorteil. Sie verbrauchen über ihre gesamte Nutzungsdauer hinweg weniger Rohstoffe und Energie.



Mehrweg-Glasflasche: bis zu 50-mal wieder befüllbar. Wichtig: Regional befüllt kaufen, wegen des Transportgewichts.



Mehrweg-Plastikflasche: Dicker Kunststoff, bis zu 20-mal wieder befüllbar.



Einweg-Glasflasche: kommt nach Farben sortiert in den Glascontainer. Lässt sich zwar unendlich oft, aber sehr energieaufwändig recyceln.



Einweg-Plastikflasche: Dünner Kunststoff, wird nur einmal befüllt und kommt nach der Rückgabe kleingedrückt in die Recyclinganlage. Aber: Bislang bestehen neue Einwegflaschen gar nicht oder nur zum Teil aus recyceltem Material.

**Getränk kartons
(wie Tetra Pak) und
Schlauchbeutel:**

Einwegverpackungen ohne Pfand bei denen nur die Papierfasern wiederverwertet werden, Aluminium und Kunststoff werden verbrannt. Gehört inkl. abgeschraubtem Deckel in die gelbe Tonne.



Getränkedosen:

Bestehen aus energieintensivem, teils umweltschädlich gewonnenem Aluminium oder Weißblech. Dosen ohne Pfand gehören in die gelbe Tonne.



Green IT

Wenn Sie beim Surfen im Netz Energie sparen möchten, lohnen sich oft auch schon einfache Maßnahmen, die Ihren Energieverbrauch senken, ohne Sie einzuschränken (siehe auch Seite 92, Tipp Ökostrom!).

- **Die richtige Hardware:** Laptops sind deutlich sparsamer als klassische Computer. Beim Kauf eines Monitors lohnt es sich, wenn Sie den Stromverbrauch vergleichen. Kleinere Monitore sind dabei oft die bessere Wahl. Selbst bei Routern gibt es energiesparende Varianten.
- **Potenzial zum Sparen:** Je dunkler Ihr Bildschirm, desto geringer der Energiebedarf. Mit einem schnellen Klick können Sie Programme und Anwendungen, die im Hintergrund laufen, schließen und ungelesene Newsletter abbestellen. Nehmen Sie ungenutzte Ladekabel von der Steckdose, sonst fließt weiter Strom durch den Transformator im Netzteil. Bei Pausen von mehr als 30 Minuten ist es ratsam, wenn Sie den Computer und Monitor ausschalten, bei kurzen Pausen lohnt sich die Abschaltung des Bildschirms.
- **Grüner drucken:** Laserdrucker benötigen mehr Energie als Tintenstrahldrucker. Mit einem Multifunktionsgerät brauchen Sie weniger Strom, als wenn Sie Drucker, Scanner und Kopierer als einzelne Geräte nutzen. Nutzen Sie zudem Eco-Einstellungen.





Beispiel:
Durch eine grüne
Geldanlage von
1.000 Euro kann eine
CO₂-Minderung
von ca. 100 kg im
Jahr angestoßen
werden.

Die Wirkung Ihres Geldes

Wie haben Sie bisher Ihr Geld angelegt? Anlegen meint auch das »ungenutzte« Geld auf einem Bankkonto. Denn auch Geld, das Sie nicht aktiv investieren, ist nicht neutral. Vereinfacht betrachtet »arbeitet« Ihre Bank mit Ihrem Sparguthaben, indem sie Kredite refinanziert. Dabei entscheiden Sie als Kund*in in der Regel nicht, an wen. Kreditnehmende könnten Kohlekraftwerke, Rüstungsunternehmen oder Unternehmen sein, die gegen Menschenrechte und Umweltauflagen verstoßen. Nicht so bei Banken, die nach ökologischen und ethischen Kriterien arbeiten, wie GLS Bank, Ethikbank, Triodos oder Umweltbank. Diese investieren oft in erneuerbare Energien, soziale Projekte oder energetische Gebäudesanierungen. Informieren Sie sich näher unter verbraucherzentrale.nrw (Suche: Geld nachhaltig anlegen) und fragen Sie bei Ihrer Bank nach nachhaltigen Geldanlagen. Ein Nachhaltigkeits-Ranking aller Banken finden Sie unter fairfinanceguide.de.







Nachhaltig unterwegs sein

Zu Fuß, mit dem Rad oder mit Bus und Bahn – in Düsseldorf haben Sie viele Möglichkeiten, entspannt an Ihr Ziel zu kommen. Außerdem sind die genannten Alternativen in der Regel viel billiger, als ein eigenes Auto zu unterhalten, und das Klima wird massiv entlastet. Schließlich ist unsere Mobilität für mehr als ein Fünftel unseres persönlichen CO₂-Ausstoßes verantwortlich!



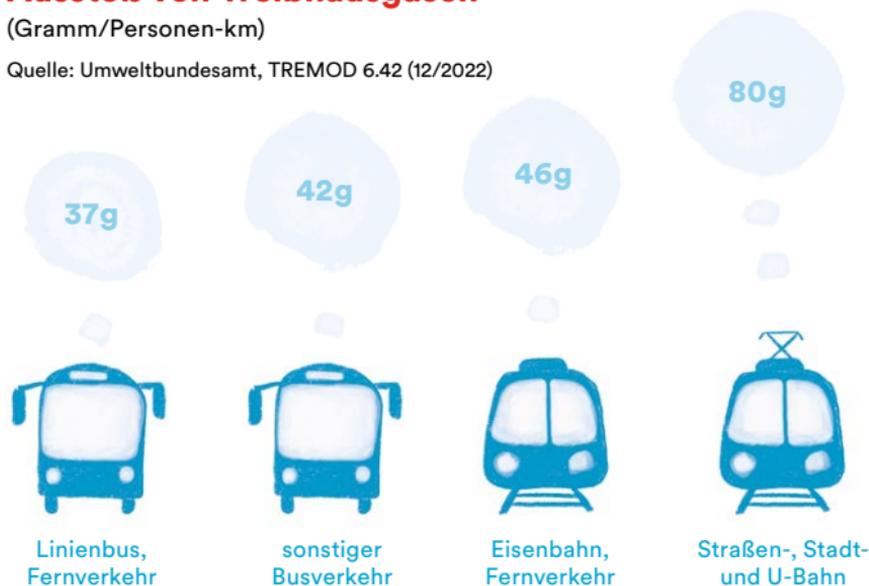
Verkehrsmittel im Vergleich

Wie kommen Sie klimafreundlich von A nach B? Je nach Ziel und dessen Entfernung stehen Ihnen unterschiedliche Verkehrsmittel zur Verfügung. Ihre Entscheidung hat großen Einfluss auf den verursachten CO₂-Ausstoß. Das Flugzeug verursacht insgesamt die höchsten CO₂-Emissionen, daher ist es sinnvoll, wenn Sie Flüge möglichst vermeiden. Vor allem Kurzstreckenflüge können Sie leicht durch Bahnfahrten ersetzen. Die Bahn betreibt die Fernverkehrszüge mit Ökostrom. Doch auch im Nahverkehr können Sie mit Bus und Bahn ordentlich CO₂ einsparen. Wieviel Sie genau für Ihre Strecke sparen, erfahren Sie zum Beispiel beim UmweltMobilCheck der Bahn: umweltmobilcheck.de. Beim Pkw ist der Ausstoß stark von Alter und Antriebsart

Ausstoß von Treibhausgasen

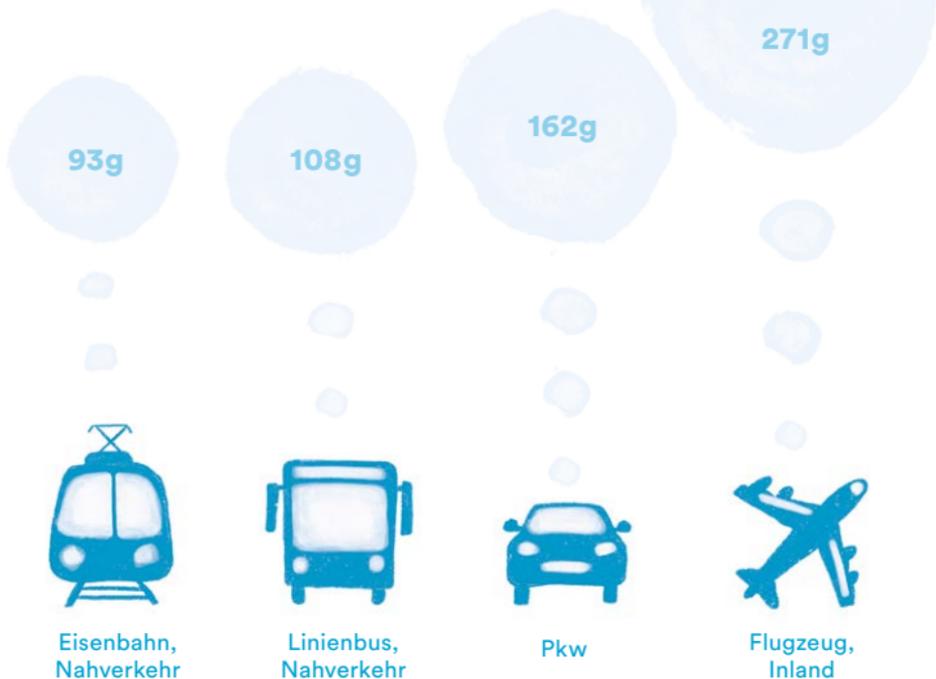
(Gramm/Personen-km)

Quelle: Umweltbundesamt, TREMOD 6.42 (12/2022)



abhängig. Wenn Sie Ihr Auto teilen und auf Elektromobilität setzen, können Sie die Emissionen verringern. Wenn hingegen nur eine Person in einem alten Benziner (bis Baujahr 2008) sitzt, verursacht das ganze 22,2 Kilogramm CO₂ auf 100 Kilometer! Gerade für kürzere Strecken ist und bleibt das Fahrrad unschlagbar.

Übrigens: Mit dem Kostencheck vom VCD können Sie unterschiedliche Verkehrsmittel anhand ihrer Kosten ganz einfach vergleichen. So können Sie einschätzen, welche Kostenvorteile der Umstieg auf ein anderes Verkehrsmittel hat und wann sich eine Anschaffung lohnt. So zeigt sich, dass die monatlichen Kosten für einen Kleinwagen etwa einer Bahncard 100 entsprechen. vcd.org/service/kostencheck/



Geschäftsreise vs. Online-Konferenz

Auch Sie sind inzwischen sicher Profi im Umgang mit Online-Konferenz-Tools. Dadurch, dass Sie weniger Reisen müssen, sparen Sie sich viel Zeit und schonen gleichzeitig Klima und Umwelt: Laut Umweltbundesamt verursacht die Teilnahme an einer einstündigen Videokonferenz mit dem Notebook einen in etwa so hohen Treibhausgasausstoß wie eine Pkw-Fahrt von 260 Metern. Wenn Sie jetzt noch in der Konferenz das Video ausschalten, wann immer es sinnvoll möglich ist, sparen Sie nicht nur Strom, sondern auch eine Menge Daten für die Übertragung. Bevor Sie den nächsten Antrag auf Geschäftsreise einreichen, wägen Sie also am besten ab, ob eine Online-Konferenz nicht den gleichen Nutzen hat. Und wenn es dann doch mal die Reise sein soll, kombinieren Sie mehrere Termine miteinander, fahren Sie nach Möglichkeit mit der Bahn und wenn Sie fliegen, fragen Sie nach den Möglichkeiten einer Kompensationszahlung durch Ihre Firma.





Beispiel:

Pro Tag 20 km mit
dem Lastenrad statt
dem Auto spart
jährlich ca.

800 kg CO₂

Fahrrad mit Kofferraum

Seit einiger Zeit gehören sie fest in das Düsseldorfer Stadtbild: Lastenräder. An Bord sind Kinder, große Einkäufe oder Umzugskartons. Es braucht also nicht immer ein Auto, um sperrige Dinge zu transportieren. Sie benötigen ein Lastenrad nur für einen Tag? Dann können Sie sich kostenlos unter lastenrad-duesseldorf.de eines ausleihen. Wie die Stadt Düsseldorf die Anschaffung eines Lastenrades fördert, erfahren Sie unter duesseldorf.de/umweltamt/projekte/lastenraeder.



Rund ums Rad in Düsseldorf

Fahrradverleih und BikeSharing

Ausleihen können Sie Fahrräder zum Beispiel an der Radstation der Zukunftswerkstatt Düsseldorf (zwd.de/dienstleistungen/radstation/) direkt am Hauptbahnhof am Bertha-von-Suttner-Platz. Von April bis Oktober hat die Radstation für den Verleih auch eine Außenstelle, direkt am Rheinufer beim Apollo-Theater. Zudem finden Sie unter duesseldorf.de/radschlag/fahrradverleih-und-bikesharing eine Übersicht über BikeSharing-Angebote.

Radwege

Nehmen Sie gerne den schnellsten, direkten Weg? Oder bevorzugen Sie ruhiges, entspanntes Fahren auf Nebenstraßen, vielleicht auf einer landschaftlich attraktiven Route? Egal, wo Ihre Präferenz liegt, alle Wege finden Sie verzeichnet im Fahrradnetzplan (duesseldorf.de/radschlag/fahrradnetzplan). Problemstellen können Sie unter duesseldorf.de/formulare/radwege-meldung melden. Auch ein guter Tipp, ob für den Weg zur Arbeit oder einen Ausflug: Der Radroutenplaner NRW (radroutenplaner.nrw.de).

Aktionen

Beim »Stadtradeln« (stadtradeln.de/duesseldorf/) geht es darum, 21 Tage lang möglichst viele Alltagswege klimafreundlich mit dem Fahrrad zurückzulegen. Seien Sie dabei und treten Sie für Düsseldorf in die Pedale! Bei der großen Mitmach-Aktion »Mit dem Rad zur Arbeit«, von ADFC und AOK, fahren Sie an mindestens 20 Tagen innerhalb des Aktionszeitraums zur Arbeit und können dafür attraktive Preise gewinnen. mit-dem-rad-zur-arbeit.de

Radreparatur

- Zwei **kostenfreie Fahrrad-Reparaturstationen** finden Sie am Düsselradweg, Alte Insel, sowie beim Radweg am Rotkäppchenweg, Märchensiedlung (radffix.info). An der Radstation der Zukunftswerkstatt Düsseldorf können Sie eine Fahrradreparatur oder -inspektion vornehmen lassen. zwd.de/dienstleistungen/radstation/
- Jeden Dienstag von 15 bis 17 Uhr findet die **Fahrradwerkstatt** im Bürgerhaus Salzmannbau, Himmelgeister Straße 107h, statt. Duesseldorf.de/buergerhaus-salzmannbau
- Das **Repair-Café** für Fahrradfreunde, Langenberger Straße 30, findet donnerstags ab 16 Uhr statt.
- Die **DRK-Fahrradwerkstatt**, Leichlinger Straße 65, hat donnerstags von 10 bis 13 Uhr geöffnet.
- Studierende können die **Fahrradwerkstatt** auf der AstA-Ebene in Gebäude 25.23.U1 in Raum 51 besuchen. Dienstags von 14.15 bis 15.30 Uhr, oder donnerstags von 12.30 bis 14 Uhr. Astahu.de/fahrradwerkstatt/
- Wenn Sie selbst Hand anlegen möchten und nur einen neuen Schlauch benötigen, können Sie zum Beispiel unter schwalbe.com/haendlersuche einen **Fahrradschlauch-Automaten** finden.
- Die **ADFC-Pannenhilfe** ist ein exklusiver Service für ADFC-Mitglieder, der im Mitgliedsbeitrag enthalten ist. ADFC-Mitglieder bekommen bei Pannen oder Unfällen im Alltag, in der Freizeit und auf Reisen schnell und unkompliziert Hilfe. Adfc.de/artikel/die-adfc-pannenhilfe

Viele weitere Informationen zum Radverkehr in Düsseldorf finden Sie unter duesseldorf.de/radschlag.



Gemeinsam die Verkehrswende gestalten

Seit 1896 hält die Rheinbahn Düsseldorf mobil und leistet so ihren Beitrag für eine lebenswerte Stadt. Schon lange setzen wir auf umwelt- und klimafreundliche Mobilität und tragen so zu einem saubereren Düsseldorf bei. Unsere Bahnen und E-Busse fahren seit 2022 mit Ökostrom, den wir zum Teil selbst erzeugen mit einer Photovoltaikanlage auf der Bushalle in Lierenfeld.



Ein wichtiger Baustein zum Gelingen der Verkehrswende in unserer Stadt ist unsere App »redy«. Ganz egal ob Rheinbahn fahren, Fahrrad, E-Scooter,

Auto und Transporter ausleihen oder das Taxi rufen – mit redy hat man das alles in nur einer App. Alle Services werden ganz unkompliziert über das redy-Konto abgerechnet.





Mit redy können die Fahrgäste auch unsere B+R-Fahrradsammelanlagen unkompliziert buchen. Für den Düsseldorfer Osten ergänzt unser On-Demand-Service »flexy« das Angebot. Flexy bietet Mobilität auf Bestellung ohne festen Fahrplan und Linienweg.

Es sind also viele Stellschrauben, die wir für ein besseres Klima drehen – und der Effekt ist umso größer, wenn immer mehr Düsseldorferinnen und Düsseldorfer mit uns fahren und beispielsweise mit dem Deutschlandticket unterwegs sind. Denn: Je mehr Menschen sich für den ÖPNV entscheiden, desto höher ist die Lebensqualität in der Stadt.

Mehr Infos:

rheinbahn.de

rheinbahn.de/bike-and-ride

 **Rheinbahn**
Einfach. Immer. Da.



MobilitätsStationen

Mieten, parken und tauschen: Rund um die Uhr können Sie an den MobilitätsStationen in Düsseldorf auf verschiedene Fortbewegungsangebote zugreifen und zwischen ihnen wechseln. Das Sharing-Konzept der MobilitätsStation umfasst Fahr- oder Lastenräder, geht über E-Scooter und reicht bis hin zum elektrisch betriebenen Auto. Geliehene Fahrzeuge können Sie nach der Nutzung einfach an einer anderen Station abstellen. mobilitaetstation.de

flexy – Kommt wie gerufen!

Die nächste Haltestelle ist meilenweit entfernt oder Ihr Ziel befindet sich an einem schwer erreichbaren Ort? Dann hilft flexy! Das neue Mobilitätsangebot der Rheinbahn fährt Sie auf Bestellung über die flexy-App an etwa 800 verschiedene Orte. Das tolle dabei? Sie zahlen nur für die Luftlinienentfernung zwischen Start und Ziel. Das Gebiet erstreckt sich dabei über den gesamten Düsseldorfer Osten inklusive des Wildparks und der Rennbahn bis Unterbach. rheinbahn.de/fahren/mehr-mobilitaet/flexy

Zusammen fährt man weniger allein

Mobil sein ohne eigenes Auto – CarSharing macht es möglich. Die Idee: Viele Nutzer*innen teilen sich mehrere Fahrzeuge. Bezahlt wird in der Regel nach Minuten. Die Angebote in Düsseldorf kooperieren mit der Rheinbahn oder der Deutschen Bahn, für Bus- und Bahn-Nutzende gibt es entsprechende Vergünstigungen. Weitere Infos zum Thema gibt es auf der Seite des Bundesverbands CarSharing ([carsharing.de](https://www.carsharing.de)). Sie haben zwar ein Auto, nutzen es aber nicht täglich? Dann teilen Sie es doch mit Menschen aus Ihrer Nachbarschaft. Das private CarSharing bringt zusätzliche Einnahmen und vielleicht sogar gute Gespräche. Musterverträge gibt es im Internet unter [vcd.org](https://www.vcd.org). Sie pendeln regelmäßig zur Arbeit? Oder fahren jedes Wochenende die gleiche Strecke? Teilen Sie sich die Fahrtkosten und fahren Sie klimafreundlicher, indem Sie jemanden mitnehmen. Werfen Sie hierfür einen Blick auf [pendlerportal.de](https://www.pendlerportal.de).

Übrigens: In Düsseldorf gibt es mittlerweile drei Anbieter, die E-Roller-Sharing anbieten. [swd-ag.de](https://www.swd-ag.de), [go-sharing.com](https://www.go-sharing.com), [felyx.com](https://www.felyx.com)



Ohne Auto leben ...

- ... hält gesund,
- ... steigert die Lebensqualität,
- ... spart Geld
- ... und ist gut für das Klima.

Eine halbe Stunde Bewegung am Tag hält Sie fit und stärkt die Abwehrkräfte. Weniger Autos in der Stadt bedeuten auch mehr Platz zum Spielen und Entspannen, frischere Luft und mehr Sicherheit. Und für Ihren Geldbeutel ist der Verzicht auf ein Auto ohnehin gut.

So steigen Sie um

Starten Sie! Als ersten Schritt können Sie für einen überschaubaren Zeitraum »autofasten«. Oder Sie ersetzen alle kürzeren Strecken durch Z Fußgehen oder Radfahren.

Denken Sie um! Kaufen Sie frisch in der Nähe zur Wohnung ein. Entdecken Sie die Freizeitangebote in Ihrem Viertel. Haben Sie Kinder, dann nutzen Sie ihren natürlichen Bewegungsdrang statt sie zu chauffieren.

Bereiten Sie sich vor! Fahrpläne und Routen raussuchen (Seite 72), Fahrrad entstauben und richtige Kleidung besorgen.

Lassen Sie fünf gerade sein. Wenn Sie überwiegend klimafreundlich unterwegs sind, können Sie sich guten Gewissens auch mal ein Taxi leisten.





Microabenteurer in Düsseldorf

Einfach mal das Auto stehen zu lassen und loszugehen, lohnt sich. Ob begrünte Hinterhöfe, Cafés oder Straßenzüge mit hübschen Altbauten: Düsseldorf können Sie am besten zu Fuß erkunden. Werfen Sie hierzu auch einen Blick auf duesseldorf-tourismus.de. Insbesondere die Düsseldorfer Grünanlagen laden Sie zum Auftanken und Entspannen, aber auch zu sportlichen Aktivitäten und Entdeckungstouren, ein (duesseldorf.de/stadtgruen/freizeit). Zwischen März und November können Sie an Führungen durch Gärten, Parks und andere grüne Ecken der Stadt teilnehmen. Auch ein Ausflug in die Waldschule oder den Wildpark des Düsseldorfer Stadtwalds lohnt sich: duesseldorf.de/stadtgruen/wald.

Unter duesseldorf.de/radschlag/fahrradtouren finden Sie Tourenvorschläge für das Fahrrad. So können Sie im Rahmen einer Klimaradtour auf 20 Kilometern viele spannende Projekte kennenlernen.







Grüner wohnen und bauen

Durch kleine und große Veränderungen rund um die Wohnung bzw. das Haus können Sie nicht nur die Wohlfühlatmosphäre in Ihrem Zuhause steigern, sondern sogar Geld sparen. Und ganz nebenbei schützen Sie noch das Klima. Wie? Das erfahren Sie durch die folgenden Tipps.



Richtig Heizen – gewusst wie!

Es gibt zahlreiche kleine Dinge, die Sie ohne Mühe ändern können und mit denen Sie in Summe einiges an Geld sparen.

- **Halten Sie Heizkörper frei:** Möbel vor der Heizung können bis zu 15 Prozent der Wärme schlucken. Auch das Trocknen von Wäsche auf der Heizung verbraucht mehr Heizenergie.
- **Entlüften Sie:** Heizkörper müssen regelmäßig entlüftet werden, damit sie richtig arbeiten können. Einfach das Lüftungsventil mit einem Heizungsschlüssel aufdrehen und die eingeschlossene Luft entweichen lassen bis Wasser tröpfelt. In einem durchschnittlichen Einfamilienhaus



Beispiel:
Heizkörper
entlüften, spart
54 kg CO₂

können Sie mit dieser Maßnahme im Optimalfall bis zu 60 Euro Heizkosten im Jahr sparen. In einer Wohnung sind es immerhin bis zu 30 Euro.

- **Dämmen Sie innen:** Durch geschlossene Rollläden oder Vorhänge wird die Wärme im Raum gehalten. Hinter den Heizkörpern kann viel Wärme verloren gehen: Eine Dämmmatte, erhältlich im örtlichen Baumarkt, schafft Abhilfe. Sie strahlt die Wärme zurück in den Raum.
- **Dichten Sie Fenster ab:** Zugige Ritzen können Sie leicht mit einem Band aus Gummi, Silikon oder Recycling-Material abdichten – so bleibt die Wärme drinnen! Einen Meter davon gibt's schon ab zwei Euro. Bei zugigen Haustüren Zugluftblocker besorgen!
- **Praktizieren Sie Stoßlüften:** Damit sparen Sie Energie und verhindern Schimmelbildung am kalten Fenstersturz. Am effektivsten ist es, wenn Sie zwei bis vier Mal täglich fünf Minuten lang alle Fenster weit öffnen und in dieser Zeit die Heizungen herunterdrehen.
- **Prüfen Sie:** Sind Ihre Heizkosten zu hoch? In nur fünf Minuten können Sie mit dem »HeizCheck« von co2online Ihren Heizenergieverbrauch prüfen – mit Vergleichswerten und Handlungsempfehlungen zur Kosteneinsparung. co2online.de/energie-sparen/heizenergie-sparen/heizkosten-sparen





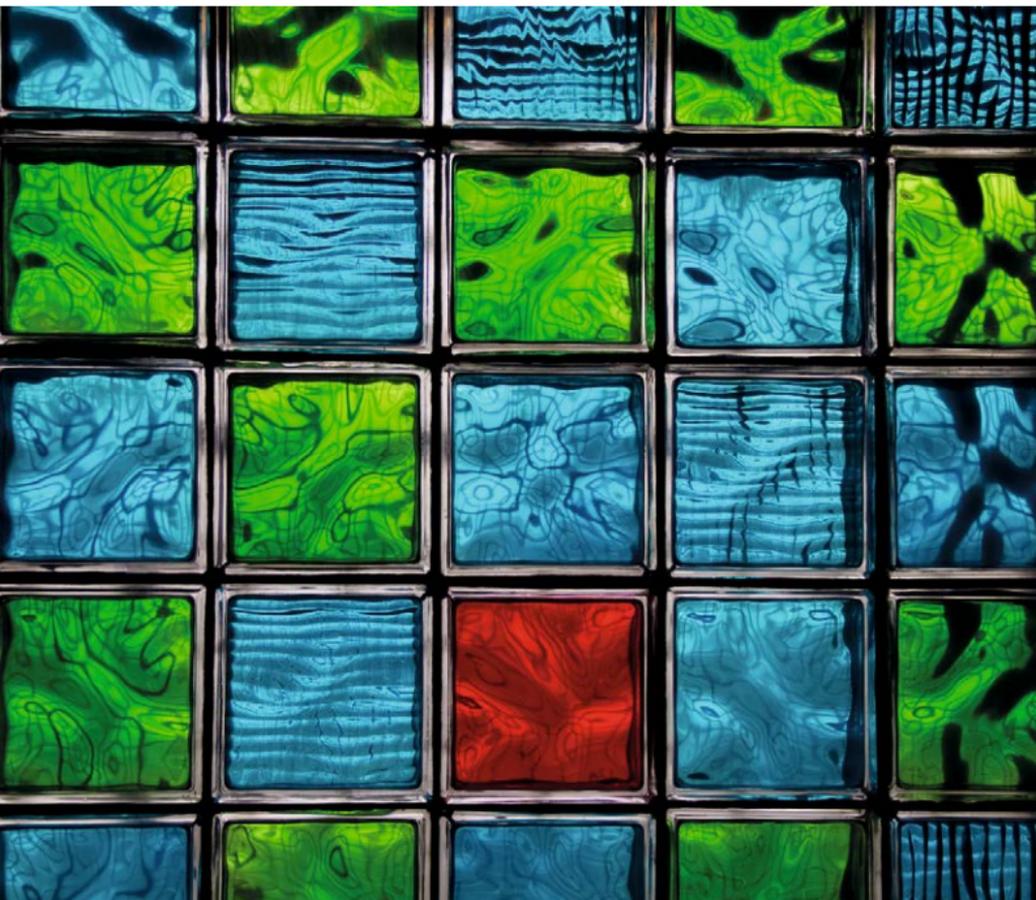
Richtig kühlen

Einen Großteil unserer Energie verbrauchen wir fürs Heizen. Durch zunehmend heiße Sommer spielt jedoch auch das Kühlen eine immer größere Rolle. Mit folgenden Tipps ist Ihre Wohnung im Sommer angenehm temperiert – und das auch ohne energieaufwendige Kühltechnik!

- **Sommerhitze draußen lassen:** Lüften Sie in der Nacht und in den frühen Morgenstunden und schließen Sie danach die Fenster und Rollläden. Damit bleibt die Hitze draußen.
- **Verschattung von außen:** Laubbäume vor den Fenstern bieten einen natürlichen Hitzeschutz. Weniger effektiv, aber ebenfalls sinnvoll sind von außen angebrachte Lamellen, Rollläden und Markisen.
- **Mit Ventilatoren** verbrauchen Sie deutlich weniger Energie als mit Klimageräten.
- **Klimaneutrale Kühlung** erzeugen Sie mit einem althergebrachten (Damen-)Accessoire und ein wenig Muskelkraft: Ein Fächer sorgt für frische Luft.
- **Luftige Kleidung** aus Naturmaterialien wie Leinen, Baumwolle oder Seide bieten Ihnen ebenfalls Erleichterung.

Tausche Glasbausteine gegen Waschbecken

Alte Türen, Fliesen oder Treppen können Ihrem Bauprojekt einen einzigartigen Charme verleihen – und Sie sparen dadurch möglicherweise viel Geld. Werfen Sie doch einmal einen Blick auf die Seiten weitergeben.org/kreislauf/verzeichnis-gebrauchte-materialien/ oder bauteilnetz.de. Dort werden Bauteile angeboten, die bei Abbrucharbeiten oder Umbauten angefallen und zum Wegwerfen viel zu schade sind. Auch antike Baustoffe und Raritäten gibt es hier zu entdecken!





Mülltrennung

Vorab sei gesagt: Müll vermeiden ist immer besser als ihn zu recyceln! Denn leider sind die Recyclingquoten niedrig und der Energieaufwand bei der Müllverwertung hoch. Wenn er dann aber doch anfällt, ist die richtige Mülltrennung wichtig. Diese will gelernt sein: Unter awista.de/shop/was-gehoert-wohin-deutsch/ können Sie sich kostenfrei eine Übersicht besorgen. Besonders wichtig für das Klima ist übrigens das getrennte Sammeln von Altglas und Altpapier, da beides durch gute Aufbereitungsmöglichkeiten Ressourcen schont.

Im elektronischen Abfallkalender können Sie sämtliche Abfuhrtermine für Restmüll, Biomüll, Verpackungen (Gelbe Tonne) und Papier (Blaue Tonne) sowie die stadtteilbezogenen Termine für die Schadstoff- und Grünschnittsammlung abfragen. awista.de/abfallkalender/





Kein Plastik in die Biotonne

Immer häufiger landen – auch sogenannte »kompostierbare« – Plastiktüten in der Biotonne. Diese zersetzen sich aber während der Rottezeit nicht vollständig und verbleiben am Ende als Störstoff im Kompost. Sammeln Sie Ihren Biomüll deshalb in Vorsortiergefäßen oder in Papiertüten. Denn: Papier kann in den Kompost, Plastik nicht.

Die AWISTA und die Stadt Düsseldorf beteiligen sich an der bundesweiten Umweltkampagne: #wirfuerbio – Gemeinsam gegen Plastik in der Biotonne. Mehr erfahren Sie unter: wirfuerbio.de/duesseldorf.





Recyclingpapier

Zwar können wir in unserer hochtechnisierten Welt inzwischen in vielen Bereichen ohne Papier auskommen, aber so ganz geht es noch nicht. Ob Toilettenpapier, Schulheft oder Büromaterial – Recyclingpapier ist in jedem Fall die bessere Wahl. Denn im Vergleich zu der Herstellung von Frischfaserpapier werden neben der Holz-Einsparung auch rund zwei Drittel weniger Energie und Wasser verbraucht. Orientierung gibt Ihnen das Siegel Blauer Engel, das auf Produkten zu finden ist, die zu 100 Prozent aus Altpapier hergestellt wurden.

Papier und Kartonagen gehören in die Blaue Tonne. Ganz einfach, oder? Ja und nein. Denn auch hier verbessert es die Recyclingfähigkeit, wenn Sie darauf achten, was Sie in der Blauen Tonne entsorgen. Ist Papier zum Beispiel stark verschmutzt oder gewachst, dann werfen Sie es besser in die Restmülltonne. Diese und weitere Tipps zum richtigen Umgang mit Papierrecycling finden Sie im Abfalllexikon auf awista.de/abfall-abc.

Bitte keine Werbung

Finden Sie beim Gang zum Briefkasten auch immer wieder Unmengen an Werbesendungen und kostenlosen Zeitungen vor? Aus ökologischer Sicht sind diese unerwünschten Sendungen in mehrfacher Hinsicht ärgerlich, denn mit der Papierverschwendung geht auch ein enormer Wasser- und Energieverbrauch einher. Mit einem einfachen Aufkleber »Keine Werbung« können Sie schon viel erreichen. Damit untersagen Sie den Einwurf von unadressierten Prospekten und Handzetteln. Gegen kostenlose Zeitungen, die einen redaktionellen Teil enthalten, können Sie einen Aufkleber mit dem Zusatz »keine Handzettel, keine Wurfsendungen, keine kostenlosen Zeitungen und Wochenblätter« wählen. Unter smarticular.net/keine-werbung-aufkleber-kostenlos-ausdrucken/ können Sie sich kostenfrei einen solchen Aufkleber für Ihren Briefkasten ausdrucken.



Top-10-Energiespartipps



Waschen Sie bei niedrigen Temperaturen

Je heißer Sie waschen, desto mehr Energie wird benötigt. Achten Sie außerdem darauf, dass die Maschine voll beladen ist.



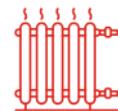
Trocknen Sie Wäsche auf der Leine

Trocknen Sie Ihre Wäsche an der frischen Luft statt im Wäschetrockner, verbrauchen Sie keinen Strom und sparen Geld. Bei 50 Ladungen macht das bis zu 25 Euro aus.



Duschen Sie kürzer mit Spar-Duschkopf

Ein Wasserspar-Duschkopf senkt den Wasserdurchfluss von acht auf etwa fünf Liter pro Minute. Wenn Sie statt fünf Minuten nur drei Minuten duschen, brauchen Sie weniger Energie zum Aufwärmen des Wassers.



Machen Sie Ihre Heizung fit

Heizkörper entlüften, hydraulischer Abgleich, programmierbare Thermostate installieren, Raumtemperatur um ein Grad absenken: Damit sparen Sie Energie und vermindern die Abhängigkeit von Energielieferungen.



Meiden Sie Klimaanlage

165 Kilogramm CO₂ stößt eine Klimaanlage aus, wenn sie an 30 Tagen im Jahr acht Stunden läuft. Auf Seite 84 stellen wir Ihnen gute Alternativen für die Erfrischung zuhause vor!



Seiten einfach raustrennen und zur Erinnerung an den Kühlschrank heften.



Kaufen Sie energieeffiziente Geräte

Auf den ersten Blick günstige Elektrogeräte entpuppen sich durch hohe Stromkosten oft als wahre Geldfresser. Wählen Sie beim Kauf deshalb möglichst immer die Energieeffizienzklasse A oder B.



Laden Sie Ihre Spülmaschine voll

Nutzen Sie den Platz in Ihrer Spülmaschine ganz aus! Nur 4-mal statt 5-mal in der Woche spülen, spart bereits 16 Euro im Jahr.



Kochen Sie mit Deckel

Um Wasser in einem Topf zum Verdampfen zu bringen, wird viel Wärmeenergie benötigt. Wenn Sie mit Deckel kochen, wird diese Energie durch Kondensieren zurückgewonnen.



Nutzen Sie LED-Lampen

LED-Lampen verbrauchen weniger Energie, halten länger und überstehen häufiges Ein- und Ausschalten besser. Übrigens: Lichtquellen mit über 210 Lumen (lm) pro Watt (W) fallen in die Energieeffizienzklasse A.



Vermeiden Sie Stand-by

Auch wenn sie ausgeschaltet sind, verbrauchen viele Geräte im Stand-by-Modus weiterhin Strom. Praktisch sind hier Steckdosenleisten mit Schalter, aber Sie können auch einfach den Stecker ziehen.



Beispiel:

Ersparnis für
4-Personen-Haushalt
in einer Wohnung
durch Ökostrom:

ca. 1.900 kg CO₂
pro Jahr



Grüne Energie

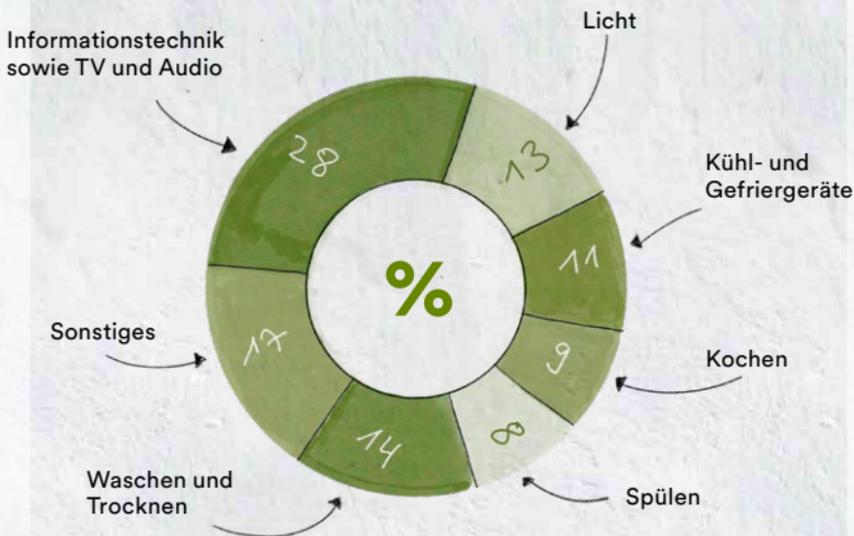
Der effektivste Weg, Ihre persönliche Klimabilanz gleich tonnenweise aufzubessern, ist einfach: Steigen Sie auf Ökostrom um. Wechseln können Sie jederzeit. Achten Sie darauf, dass der Ökostrom zertifiziert ist – idealerweise mit dem Grünen-Strom-Label oder dem ok-power-Label. Um beim Strompreis nicht unnötig viel zu zahlen, sollten Sie die Preise der verschiedenen Stromanbieter vergleichen. Einen Tarifvergleich mit zertifizierten Ökostrom-Anbietern finden Sie unter ecotopen.de/strom/oekostrom-tarife.

Auch eine Balkonsolaranlage ist eine Option, wie Sie bares Geld bei der Stromrechnung sparen können. Wie viel hängt unter anderem vom tatsächlichen Stromverbrauch Ihrer Haushaltsgeräte und Ihrem Verbrauchsverhalten ab. Infos zur Installation sowie Fördermöglichkeiten für Balkonkraftwerke in Düsseldorf finden Sie auf der Homepage der Stadtwerke Düsseldorf (swd-ag.de/magazin/balkonsolaranlagen).

Was sind die größten Stromverbraucher im Haushalt? Eine persönliche Einschätzung ist gar nicht so einfach, die folgende Grafik verschafft Ihnen einen Überblick.

Stromverbrauch im Privathaushalt

durchschnittlicher Haushalt, Warmwasserbereitung ohne Strom



Quelle Daten: BDEW Stand 2021

Lassen Sie sich fördern!

Egal, ob Sie Ihren Altbau energetisch sanieren, Sonnenstrom erzeugen oder die Stadt grüner machen möchten, die Stadt Düsseldorf hält unterschiedlichste Programme mit bis zu 50 Prozent Zuschuss für Sie bereit:

- **Klimafreundlich Wohnen und Arbeiten in Düsseldorf** – Förderung von regenerativen Energien, innovativer Anlagentechnik und optimiertem Wärmeschutz: von Photovoltaik-Steckersolar bis Photovoltaik-Aufdachanlage, vom Blockheizkraftwerk bis zur Brennstoffzellenheizung und der Wärmedämmung vom Keller über Fenster und Außenwand bis zum Dach! In Kombination mit anderen Förderprogrammen sind bis zu 50 Prozent Zuschuss möglich.
- **Serviceagentur Altbausanierung (SAGA) und Klimamobil als Beratungsangebote** – hier finden Sie die passende Beratung zu den Förderangeboten im Bereich Sanierung und regenerative Energien.
- **Dach-, Fassaden- und Innenhofbegrünung** – für ein besseres Klima vor Ort und einen effektiven Hitzeschutz im Sommer: Begrünen Sie Ihr Dach, den Innenhof oder die Fassade. Der Zuschuss beträgt bis zu 50 Prozent der förderfähigen Kosten.
- **Lastenräder** – Transporte auch ohne Auto, das ist mit dem Lastenrad möglich. Hier ist die Stadt mit einem Zuschuss zu den Anschaffungskosten dabei.





- **Essbare Stadt** – ob Hochbeet oder Baum einer alten Apfel- oder Birnensorte im öffentlich zugänglichen Raum: unter bestimmten Voraussetzungen macht die Stadt Ihnen ein Geschenk.
- **Mach was draus und Umweltpreis** – hier wird privates Engagement honoriert.

Weitere Informationen zu den einzelnen Förderprogrammen finden Sie unter duesseldorf.de/klimamachen => Beratung und Förderung

Wohnen und Arbeiten 2.0

Neue Wohn- und Arbeitsplatzmodelle, wie Coworking oder alternative Wohnformen können einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz leisten.

Wenn Sie Coworking Spaces als Alternative zum Homeoffice nutzen, können Sie Ressourcen und besonders Energie sparen, indem Sie Geräte wie Drucker, Beamer, Kaffeemaschine und Co. gemeinsam mit anderen gebrauchen. Nutzen Sie Coworking, statt ins Büro zu fahren, können Sie zudem Pendeln reduzieren oder an manchen Stellen vielleicht sogar verhindern. Wo Sie in Düsseldorf flexible Büros und Möglichkeiten zum Coworking finden, können Sie zum Beispiel unter coworkingguide.de nachsehen.

Ähnliche Argumente sprechen für gemeinschaftliches Wohnen: Sie sparen Platz und Geld, können einander helfen, sich gegenseitig unterstützen und werden nicht so schnell einsam. Ein Mehrgenerationenhaus ist eine Möglichkeit, eine weitere interessante Form des Miteinanders ist das »Wohnpaar auf Zeit«. Es ermöglicht jungen Menschen gegen Hilfe bei meist älteren Mitmenschen zu wohnen. Mehr dazu unter duesseldorf.de/wohnen/wohnpaar-auf-zeit/.

Seit 2010 werden in Düsseldorf zudem Projekte zum gemeinschaftlichen Wohnen in verschiedenen Stadtteilen unterstützt. Eine Auflistung solcher Wohnprojekte und entsprechender Bauvorhaben in und um Düsseldorf finden Sie unter duesseldorf.de/wohnen/wohnprojekte-in-duesseldorf.





Putzen mit der Kraft der Natur

Haben Sie für jede Verschmutzung ein spezielles Putzmittel? Häufig reichen schon die einfachsten Hausmittel, um neuen Glanz in die Wohnung zu bringen (Seite 99). Von Essigessenz und Zitronensaft haben Sie bestimmt einmal gehört, aber wie sieht es mit Roter Beete, Rhabarber, Kastanien, Efeu oder dem Gewöhnlichen Seifenkraut aus? Rote Beete und Rhabarber verfügen über einen hohen Gehalt Oxalsäure. Angebrannte Töpfe können so wieder glänzen: Lassen Sie einfach die Blätter lange genug mit etwas Wasser im Topf köcheln! Im Fall von Kastanien, Efeu oder dem Gewöhnlichen Seifenkraut heißt der entscheidende Wirkstoff Saponin. Saponine sind in Reinform zwar für Fische giftig, da das Abwasser Ihres Waschganges jedoch verdünnt und geklärt wird, ist ein Waschmittel auf Saponinbasis unbedenklich. Inzwischen gibt es in den Drogeriemärkten und Bio-Läden eine Vielzahl an ökologischen Reinigungsmitteln. Besonders umweltschonend sind Reinigungsmittel mit dem »Blauen Engel« und dem EU-Ecolabel. Grundsätzlich ist es gut, mehr auf Mechanik als auf Chemie zu setzen. Wer intensiv schrubbt, bekommt das gleiche Ergebnis wie durch scharfe Reinigungsmittel. Greifen Sie dabei am besten zu Naturfaser-Schwämmen und Baumwoll-Lappen!



Hausmittelchen: Putzmittel einfach selbst gemacht

- Kalkablagerungen können Sie ganz einfach mit **Essig** oder **Zitronensäure** lösen: einige Zeit einwirken lassen, abspülen und nachpolieren.
- **Sodapulver** eignet sich bestens als Toilettenreiniger. Streuen Sie das Pulver einfach ein und schrubben Sie nach 15 bis 20 Minuten mit der Klobürste. Je länger die Einwirkzeit, desto größer die Reinigungswirkung.
- Abflüsse bekommen Sie mit einer Kombination aus **Natron** und **Essig** wieder frei.
- Mit **Kernseife** können Sie jedes hippe Shampoo ersetzen, sie ist auch als Körperseife genauso gut wie jedes Duschgel. Auch bei Flecken auf der Kleidung können Sie Kernseife zur Vorbehandlung nutzen oder mit **Waschsoda** und **Natron** direkt als Waschmittel einsetzen.
- Wenn Sie mit **Kartoffelschalen** oder **Nudelwasser** putzen, ist die enthaltene Stärke der entscheidende Faktor für gute Reinigungs- und Fettlösekraft. Die im Wasser gelöste Stärke wirkt kraftvoll gegen anhaftendes Fett, Seifenreste und andere oberflächliche Verschmutzungen.
- **Getrockneten Kaffeesatz** können Sie vielseitig nutzen: er eignet sich als nährstoffreicher Pflanzendünger, um Gerüche in Staubsaugern, Tupperdosen oder Sportschuhen zu neutralisieren, in Kombination mit Öl als plastikfreies Körperpeeling oder als natürlicher Scheuermilch-Ersatz gegen Fettreste auf Geschirr.



Kostbares Nass

Sauberes Leitungswasser ist in Deutschland in der Regel immer in ausreichender Menge verfügbar. Damit das so bleibt, gibt es einige Dinge, die Sie zum Schutz des kostbaren Gutes beachten können:

- Essensreste und Hygieneartikel entsorgen Sie korrekt im Restmüll und nicht in der Toilette.
- Im Garten sollten Sie das Unkraut lieber per Hand jäten, statt Herbizide einzusetzen. Stellen Sie Ihren Dünger in Form von Kompost am besten selbst her, anstatt Handelsdünger zu kaufen (siehe Seite 103).
- Schütten Sie Putzwasser in die Toilette und nicht in den Straßengully! Gullys sammeln meist Regenwasser, welches in einigen Wohngebieten wieder ungeklärt in Bäche und Flüsse geleitet wird.
- Wasch- und Reinigungsmittel sollten Sie generell sparsam dosieren. Im Haushalt sind Hausmittel eine hervorragende Alternative (Seite 99).
- Lassen Sie Ölwechsel und Autowäsche stets von Fachpersonal in Werkstätten durchführen, denn schon ein Tropfen Motoröl kann rund 600 Liter Trinkwasser verunreinigen!





Schottergärten – Stein vs. Blume

Bei einem Spaziergang durch die Straßen kann man seit einiger Zeit einen fragwürdigen Trend erkennen: Kies und Schotter als Bodenbedeckung im Garten statt Rasen, Pflanzen und Blumen. Sie sind meist gar nicht oder nur spärlich bepflanzt. Ein häufiger Irrglaube ist, so ein Garten sei pflegeleicht, langlebig und kostengünstig. Im Gegenteil: Die Folie unter den Steinen muss regelmäßig erneuert und der Kies gewaschen werden, da er vermoost. Für die Umwelt ist ein solcher Schottergarten ein herber Verlust. Der Boden ist versiegelt, d.h. bei Starkregen kann das Wasser nicht abfließen. Zudem erwärmen sich die Steine stark, was dem Klimawandel noch in die Tasche spielt und in Hitzesommern eine Belastung statt Erfrischung für die Anwohner*innen ist. Nicht zuletzt finden Insekten, Bienen und weitere kleine Lebewesen keine Nahrung oder Unterschlupf in den grauen Steinwüsten. Die Stadt Düsseldorf setzt sich mit der Kampagne »Mach's bunt« daher für klimafreundliche und artenreiche Vorgärten ein, mehr unter duesseldorf.de/vorgaerten.

Tipp: Sie können sich beim Garten-, Friedhofs- und Forstamt, Kaiserswerther Straße 390, kostenlos ein Samentütchen der »Düsseldorfer Mischung« mit Wildblumensamen für Ihre Fensterbank, den Balkon oder Garten abholen.



Urban Gardening

Beim Urban Gardening wird mit Beeten, Blumenkästen und Co. wieder mehr Grün in die Städte gebracht. Gegärtnert wird in Verbänden zusammen auf gemeinschaftlichen Plätzen oder allein. Das trägt nicht nur zu einem verbesserten Stadtklima bei, es ist auch eine kostengünstige Alternative für alle, die sich keinen eigenen Garten leisten können. Daneben wird das soziale Miteinander gefördert sowie das eigene Wohlbefinden gestärkt. Zu guter Letzt gibt es natürlich leckeres Obst und Gemüse für jede*n, der mitmacht – gesund und regional. Sie haben eine Idee für ein neues Urban-Gardening-Projekt in Düsseldorf und möchten dafür eine städtische Fläche nutzen? Dann können Sie beim Gartenamt anfragen (duesseldorf.de/stadtgruen/freizeit/urbanes-gaertnern), dort wird dann geprüft, ob sich Ihr Urban-Gardening-Projekt auf der Fläche realisieren lässt.

Auf der Internetseite der Essbaren Stadt (siehe Seite 31) können Sie sich zudem über Gemeinschaftsgärten in Düsseldorf, Kleingärten und Mietgärten sowie den Lebensmittelanbau zuhause informieren duesseldorf.de/essbarestadt.

Grün gärtnern

Klimaschutz beginnt auf dem Fensterbrett, auf dem Balkon und im eigenen Garten. Wenn Sie Blumenerde ohne Torf verwenden, beteiligen Sie sich an der Bewahrung von Mooren. Diese speichern weltweit 30 Prozent des an Land gebundenen CO₂ – doppelt so viel wie die Wälder. Welche Erde Sie guten Gewissens kaufen können, erfahren Sie im »BUND-Einkaufsführer für torffreie Erden« unter bund.net, Suche »Einkaufsführer Erden«. Zum Düngen verwenden Sie am besten den eigenen Kompost – dafür können Sie sich bei der AWISTA kostenlos beraten lassen: awista.de/privathaushalte/kompostberatung/. Auch wie Sie mittels einer Wurmkomposteimer, zum Beispiel auf dem Balkon oder der Terrasse, fruchtbare Erde gewinnen, erfahren Sie dort in den angebotenen Wurmkomposteimer-Kursen.



Klimagutscheine



Gesünder essen und genießen

Fleischfrei – Der vegan-vegetarische Lieferservice	107
meine ernte	107
Ihr Bäcker Schüren	107
Apfelparadies Wittlaer	109
KochDichTürkisch	109
Hercules Bäckerei	109
Dein Bioshop	111
Raw Honey	111
Ökologische Marktwirtschaft	111



Bewusster leben und konsumieren

koko selected	113
Yavana – Green Concept Store	113
roberta organic fashion	113
Weltladen für Haiti	115
Cash und raus	115
Weltladen Düsseldorf Urdenbach	115
Elementarteilchen	117
Hess Natur-Textilien	117
fairhaus	117
Natur und Söhne	119

Purzel-Baum. Naturtextil & Spiel	119
MAMA AFRIKA spiritwork	119
KLAMOTTE	121
Stauraum	121
Die kulinarische Schnitzeljagd	121



Nachhaltig unterwegs sein

Radstation Düsseldorf	123
NaturFreunde Düsseldorf	123
cambio Rheinland	123
Green Moves	125
awsum	125
ADFC Düsseldorf	125



Umweltfreundlich wohnen und bauen

Ingenieurbüro für energieeffizientes Planen und Bauen Matthias Schmidt	127
Verbraucherzentrale NRW Beratungsstelle Düsseldorf	127
Naturstrom	127

So funktioniert's!

- Die Gutscheinangebote gelten nur, solange der Vorrat reicht.
- Jeder im Klimaspargbuch enthaltene Gutschein darf nur einmal pro Person eingelöst werden.
- Bei online einzulösenden Gutscheinen ist auf Verlangen der Originalgutschein einzusenden.
- Eine Barauszahlung erfolgt nicht.
- Wir übernehmen keine Haftung, wenn ein Gutschein von Gutscheinanbieter*innen nicht eingelöst wird oder nicht eingelöst werden kann. Dies gilt insbesondere bei Besitzerwechsel, Geschäftsauflösung, Insolvenz usw.
- Für die Inhalte der Gutscheine sowie der im Klimaspargbuch aufgeführten Websites und deren Links sind ausschließlich die jeweiligen Betreiber*innen verantwortlich.

Das Gutscheinangebot ist nicht bei Ihnen um die Ecke? Eine gute Gelegenheit, Düsseldorf besser kennenzulernen! Verbinden Sie das Einlösen doch mit einer kleinen Fahrradtour oder nehmen Sie Bus und Bahn.

Viel Vergnügen beim ökofairen Ausprobieren!

Impressum

Herausgegeben von der Landeshauptstadt Düsseldorf sowie dem
oekom e.V. – Verein für ökologische Kommunikation



Landeshauptstadt Düsseldorf
Umwelt- und Verbraucherschutz

oekom e.V.
Verein für ökologische Kommunikation

© 2023 oekom verlag, München
oekom – Gesellschaft für ökologische Kommunikation mbH
Goethestraße 28, 80336 München

Idee und Konzept: oekom e.V.

Projektleitung: Silke Scheiber (Landeshauptstadt Düsseldorf),
Jasmin Dameris (oekom verlag)

Projektmitarbeit: Valentin Irlor, Mareike Hülsbusch (oekom verlag)

Umschlag, Illustrationen, Gestaltung und Satz: Ulrike Huber, Kolbermoor (uhu-design.de)

Druck: Druckstudio GmbH, Düsseldorf

Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany



Mit diesem Klimaschutzbuch halten Sie ein echtes Stück Nachhaltigkeit in den
Händen. Weitere Informationen unter natuerlich-oekom.de und #natuerlich_oekom

Dieses Buch ist ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.



klimateutrales Druckerzeugnis | durch CO₂-Ausgleich | www.natureoffice.com/EE-EEE-EEEEEE

Die Herausgebenden übernehmen keine rechtliche Verantwortung für den Inhalt der auf
geführten 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:

Düsseldorf Tourismus GmbH (U1,5,6,7,8), Landeshauptstadt Düsseldorf (3,4, 31), RECUP (27),
informationszentrum-mobilfunk.de (61), Landeshauptstadt Düsseldorf und André Loessel
(71), Connected Mobility Düsseldorf GmbH (76), Sulamith Sallmann (85); **Adobe Stock:**
fotofuerst (14), Sph(16), Dmitry Ersler (18), LIGHTFIELD STUDIOS (20), NDABCREATIVITY
(21), Syda Productions (22), Monkey Business (23), Robert Kneschke (24), StratfordPro-
ductions (26), fahrwasser (29), Viktor Pravdica (30), New Africa (32), benjaminolte (33),
Angela Kohlschmitt (34), Brian Jackson (35), aamulya (36), aamulya (37), bridgephotography
(38), Alexander Raths (40), Space_Cat (42), Kadmy (44), Olesia Bilkei (45), Natalia Klenova
(46), phichak (49), marrakeshh (50), phenphayom (51), nikkimeel (54), erphotographer (55),
LoloStock (56), altitudevisual (57), igishevamaria (58), Rawpixel.com (59), petrrogoskov_ret2
(60), Edler von Rabenstein (62, 63), by studio (62,63), AlenKadr (62,63), Shiva3D (62,63),
karandaev (62,63), Igor Normann (62,63), Halfpoint (64), tuk69tuk (65), Peeradontax (66),
Nattakorn (70), Eugenio Marongiu (77), ArTo (79), 3D Station (80), Andrey_Popov (82), Kra-
kenimages.com (84), Pixel-Shot (86), Yvonne Weis (87), Zerbor (88), Cornelia Kalkhoff (89),
jarts (92), WaniWani (95), deegreez (97), artshuramarine (100), Cookie Studio (102), loreanto
(103); **Alamy Stock:** Komkrit Suwanwela (78); **Photocase:** N.O.B (14); **Pixabay:** Coyot (10);
Shutterstock: vi mart (48); **Unsplash:** Mariana Medvedeva (16), Lauren_Mancke (98),
krzysztof-niewolny (101)

Einfach klimafreundlicher Leben in Düsseldorf!

Auch die fünfte Auflage des beliebten Ratgeber- und Gutscheinbuches ist vollgepackt mit interessanten Tipps und Tricks rund um einen grünen Alltag in Düsseldorf. 33 Gratis- und Rabattangebote laden Sie zum Ausprobieren ein. Lassen Sie sich inspirieren, reduzieren Sie spielend Ihre CO₂-Emissionen – während Sie gleichzeitig Ihren Geldbeutel schonen – und entdecken Sie nebenbei die grünen Seiten unserer Stadt!

**Erfahren Sie mehr unter
Klimasparbuch.de**



www.blauer-engel.de/uz

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet.



Landeshauptstadt Düsseldorf
Umwelt- und Verbraucherschutz