

● ERNÄHRUNG

Bio, saisonal, pflanzlich, schwierig?

Geschichtlich ist es nicht so lange her, dass auf landschaftlichen Höfen Kohlenhydrate (z. B. *Kartoffel, Getreide*), Gemüse aus dem Garten und Mehlspeisen konsumiert wurden; Fleisch gab es nur an hohen Feiertagen oder sonntags.

Ein „**Back to the roots**“ ist möglich und gesundheitsförderlich. Ein eigener Garten wirkt entschleunigend, gemeinsames Garteln (z. B. *Urbaner Garten*) ist lehrreich und schafft generationsübergreifenden Austausch.

Ein Anfang könnte sein, einmal pro Woche auf Fleisch zu verzichten. In weiteren Schritten auch an anderen Tagen. So wird die Freude auf den Sonntagsbraten am Ende sogar noch ein bisschen größer.

Je mehr auf **heimische und saisonale Produkte** (z. B. *Tomaten nur im Hochsommer*) geachtet wird und je mehr **pflanzliche Produkte** (z. B. *Pommes Frites, Salat*) konsumiert werden, desto **klimafreundlicher** wird die Ernährung.

- ✓ „Bio“ und „Öko“ sind unabhängige Standards, die EU-weite, bzw. deutschlandweite Gültigkeit haben
- ✓ Fair Trade - Produkte bringen Erzeugern ein höheres und verlässliches Einkommen
- ✓ Saisonkalender für Lebensmittel gibt es u. a. beim Bundesamt für Ernährung
- ✓ Ökologische Fußabdrücke von Nahrungsmitteln werden u. a. vom Umweltbundesamt publiziert



ANSPRECHPARTNER

Weitere Informationen

Beratung zu Energiethemen

Kostenlose telefonische Beratungstermine können bei der Stadt Donauwörth und dem Landratsamt Donau-Ries gebucht werden:

0906 789-106 und 0906 74 – 6068.

Über das Energietelefon des Energiezentrums Allgäu (eza!) wird jeden Dienstag und Donnerstag von 14-16 Uhr kostenlos beraten: 0831 960286-10

Vhs Donauwörth

Die Vhs bietet weitere Informationen zu Veranstaltungen und Kurse zu den unterschiedlichsten Themen an: Ob Ernährung, Urbaner Garten, Tipps zum Energiesparen oder auch Photovoltaik, Heizung oder Mobilität. **vhs-don.de, 0906 80 70**

Verbraucherzentrale

Sowohl auf den Webseiten als auch in Vorträgen und Onlineveranstaltungen werden von den Verbraucherzentralen unabhängig Informationen bereitgestellt. Es gibt auch telefonische Beratungen:

Lebensmittel und Ernährung unter

089 55 27 94 333

Energieberatung unter 0800 80 98 02 40 0

Klimabotschafter Donauwörth

Klimabotschafter Michael Näpfler beantwortet gerne Ihre Fragen:

info@transition-town-donauwoerth.de

Impressum:

Verantwortlich: Stadt Donauwörth, Stefan Rösch
Energie- und Klimaschutzmanagement
Rathausgasse 1, 86609 Donauwörth
Telefon: 0906 789-106

klimaschutz@donauwoerth.de, donauwoerth.de

Ein kleiner Ratgeber

Klimaschutz im Alltag



Jetzt
gemeinsam
handeln:

- Regional
- Effizient
- Lebendig



WÄRME



MOBILITÄT



ERNÄHRUNG



STROM



www.donauwoerth.de

donauwörth

KLIMASCHUTZ IM ALLTAG

So kann jeder dazu beitragen

Das Klima zu schützen ist nicht schwierig, es kann sogar Spaß machen! Jede und jeder kann davon profitieren.

Es bringt Abwechslung und Lebendigkeit in den Alltag, fördert die Gemeinschaft und die Gesundheit, es schafft mehr Grünräume, verbessert die Luft und das Raumklima...

Sharing und Bio-Produkte helfen dem Klima. Zuhause erzeugte erneuerbare Energie schont Ressourcen und entlastet Energienetze.

Dieser kleine Ratgeber gibt Tipps zu den Handlungsfeldern, die ca. 50 % der Treibhausgase einer Privatperson ausmachen.

Lassen Sie sich darauf ein, steigern Sie Ihr Wohlbefinden, sparen Sie durch mehr Effizienz und genießen Sie Klimaschutz.



● WÄRME

Es gibt viele Lösungen!

Der größte Anteil der CO₂-Emissionen einer Privatperson entsteht durch die konventionelle Wärmenutzung. Es gibt viele Möglichkeiten, Alltagsemissionen zu verringern.

Ein Grad weniger bewirkt eine **Heizkostenersparnis von 6 %**. Selten benutzte Räume sollten **nur bei Bedarf beheizt** werden. **Stoßlüften anstatt Dauerlüften** hilft, Energie zu sparen.

Gut gedämmte Wohnungen und Häuser gehen mit bisher unbekannter Behaglichkeit einher.

Erneuerbare Wärmequellen:

- ✓ Wärmepumpe (> 70 % Energieeinsparung)
- ✓ Solarthermie (Warmwasser)
- ✓ Biogas und Holz (Pellets, Hackschnitzel, Scheitholz)
- ✓ Erneuerbar versorgte Nah- und Fernwärmenetze



Bei **Neubauten** empfiehlt es sich ökologisch und gut gedämmt zu bauen. **Nachhaltiges Bauen** (z. B. *weitest möglicher Verzicht auf Beton und Mineralwolle*) spart CO₂ und schont am Ende sogar den Gelbeutel.

Im **Bestandsgebäude** kann es ausreichen, die Fenster zu ertüchtigen. Auch eine Dämmung der obersten Geschossdecke und ein Umbau oder Erneuerung der Heizungsanlage kann positive Auswirkung auf die Energiebilanz haben. Für all dies ist bis zu **70 % staatliche Förderung*** vorgesehen. Auch Energieberatung wird mit bis zu 80 % gefördert.*

Der Mietanstieg durch Sanierungsmaßnahmen wird gedeckelt*, er gleicht sich das durch sinkende Heizkosten wieder aus.

*Stand: 01.08.2023

● MOBILITÄT UND STROM

Fahrrad, Scooter, Bus und Co.

Wie kommen Sie zur Arbeit oder in die Schule? Zwischen Mai und September zu Fuß, mit dem Fahrrad, Pedelec, E-Scooter? Davon kann nicht nur die eigene Gesundheit profitieren. **Frische Luft hilft beim Abschalten und Seele baumeln lassen.**

Auch **Fahrgemeinschaften, Shuttles und die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel reduzieren den Individualverkehr**. Optional kann ein Elektroauto den Verbrauch deutlich reduzieren (*umgerechnet unter 2l / 100km*) und wird dabei Sonnenstrom genutzt ist **nachhaltiges Unterwegssein** möglich.



LED und Photovoltaik

Mittels **LEDs** lassen sich ohne Nachteile bis zu **90 % Energie einsparen**. Empfohlen wird, alle Lampen zu tauschen, die täglich mehr als 1h in Betrieb sind.

Ferner helfen **moderne Geräte** (*Kühlschrank, Gefrierschrank*) den Stromverbrauch im Haushalt zu verringern. Abschaltbare Schukosteckerleisten bringen Sicherheit und helfen den Verbrauch von **Standby-Schaltungen zu reduzieren**.

Es empfiehlt sich, das ganze Hausdach mit **Photovoltaik** zu belegen. Überschüssiger Strom wird mittels EEG (*Energieeinspeisegesetz*) vergütet oder kann zum Speichern, für die Elektromobilität (*siehe oben*) oder zur Wärmeerzeugung (z. B. *Heizstab, Wärmepumpe*) verwendet werden.