

# Klima Sparbuch

Bistum Mainz 2022/23



**Einfach nachhaltiger leben:  
Klimatipps, Gutscheine  
und vieles mehr**



Liebe ehren- und hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Bistum Mainz!

Die jungen Menschen der »Fridays for Future«-Bewegung mahnen mit Recht, dass wir in den nächsten Jahren unterschiedener handeln müssen, wenn wir ihnen auch für morgen noch eine lebenswerte Umwelt hinterlassen wollen.

Auch wir im Bistum Mainz wollen unsere Bemühungen um Nachhaltigkeit und Klimaschutz intensivieren. Das dritte Klimaschutzbuch für das Bistum Mainz bietet wieder eine Fülle von Anregungen. Es informiert über die Arbeit in den Umweltgremien und über gute Beispiele in den Gemeinden und Einrichtungen des Bistums, Nachhaltigkeit im Alltag umzusetzen.

Mein Dank gilt dem oekom verlag, dem Umweltbeirat und der AG Klimaschutz unseres Bistums und allen anderen, die zum Gelingen dieses Büchleins beigetragen haben. Mein besonderer Dank gilt Ihnen allen, die Sie sich in den Gemeinden und Einrichtungen, in Schulen und Kindertagesstätten und an vielen anderen Orten unseres Bistums für die Bewahrung der Schöpfung engagieren.

Sehr herzlich grüße ich Sie!

A handwritten signature in black ink that reads "Peter Kohlgraf".

+ Peter Kohlgraf

Bischof von Mainz

## Umweltpreis des Bistums – Die Preisträger 2020

Weihbischof Dr. Udo Markus Bentz hat im Mai 2021, gemeinsam mit dem Umweltbeauftragten des Bistums Mainz, Dr. Franz Jakob Hock, die Gewinnerinnen und Gewinner des Umweltpreises 2021 besucht, und ihnen ihre Preise überreicht. »Es ist ein wahres Kaleidoskop«, sagte Weihbischof Bentz am Ende des Tages. »Mit den Preisen ehren wir Einrichtungen, bei denen sich die Bewahrung der Schöpfung nicht auf einzelne Initiativen beschränkt, sondern bei denen zu spüren ist, dass sie sich zu einem festen Konzept verstetigen«.

Den mit 2.000 Euro dotierten ersten Platz hat das katholische Dekanat Dieburg gemeinsam mit dem evangelischen Dekanat Vorderer Odenwald für die ökumenische Initiative »Lasst es blühen, lasst es summen« bekommen. Die Plätze zwei und drei sowie die Gewinner der drei Sonderpreise finden Sie auf [um-welt-bedacht.de](http://um-welt-bedacht.de).





Schöpfungsgarten Bingen St. Martin

## Umweltpreis Bistum Mainz 2022

Das Bistum Mainz schreibt im Jahr 2022 erneut einen Umweltpreis aus. Gesucht wird *Ihr* Beitrag zur »Biodiversität«, zum Schutz der heimischen Arten und der Artenvielfalt.

Die Preise werden Anfang 2023 im Rahmen einer Feierstunde verliehen. Das Preisgeld beläuft sich auf insgesamt 5.000 Euro. Bis zu vier Projekte werden ausgezeichnet. Zusätzlich werden zwei Sonderpreise des Bischofs für Kindergärten und Schulen in Höhe von je 500 Euro vergeben.

Preiswürdig sind Projekte, die in besonderer Weise die Anregungen des Tippgebers Nr. 6 »Biodiversität – in Vielfalt zusammen (über)leben« umsetzen. Den Tippgeber finden Sie unter [um-welt-bedacht.de](http://um-welt-bedacht.de).

Bewerben können sich alle kirchlichen Einrichtungen, Kindergärten, Schulen, Pfarreien und Klöster im Bistum Mainz – mit Ausnahme der Preisträger 2020.

**Bewerbungsschluss:** Letzter Einsendetag ist Samstag, 3. Dezember 2022 (Datum des Poststempels). Den Flyer zum Umweltpreis 2022, ausführliche Informationen und die Bewerbungsunterlagen können Sie unter [bistum-mainz.de/umweltpreis](http://bistum-mainz.de/umweltpreis) herunterladen.

# Gesünder essen und genießen



## **Palmöl: Schädlicher Alleskönner**

In jedem Supermarktregal finden Sie einen der Hauptgründe für die Regenwaldrodung und damit für das Artensterben und die Freisetzung von in Torfböden gebundenem CO<sub>2</sub>: Palmöl.

Davon verbraucht jede Person in Deutschland im Schnitt 18,5 Kilo pro Jahr. Der günstige Allrounder steckt in Kosmetik, »Biosprit« und in zahlreichen Supermarktprodukten, insbesondere in Fertiggerichten, Süßigkeiten, Gebäck und Margarine, sogar in vielen Bio-Produkten. Schwammige Bezeichnungen wie »pflanzliche Öle« verraten, dass hier sehr wahrscheinlich Palmöl im Spiel ist.

Der Einsatz solcher Zutaten zeigt, wie wichtig es ist, dass Sie über Ihre Nahrungsmittel informiert sind. Sicherheit gibt bei Palmöl die App »PoP« ([zeropalmoe.de](http://zeropalmoe.de)), dort finden Sie auch palmölfreie Alternativen.

Für nachhaltiges Palmöl gibt es eine Vielzahl von Siegeln mit verschiedenen Standards. Alle haben jedoch ökosoziale Schwachpunkte. Informieren Sie sich zum Beispiel in »Der Palmöl-Kompass« von Frauke Fischer und Frank Nierula.



## Entscheiden Sie mit – bei der Solidarischen Landwirtschaft

Als Verbrauchende müssen wir das kaufen, was im Supermarkt angeboten wird. Auf die Produktionsbedingungen haben wir keinen Einfluss. Aber halt, es geht auch anders!

Wenn Sie sich einer Solidarischen Landwirtschaft (SoLawi) anschließen, teilen Sie sich die Ernte eines Bauernhofs. So wird die Produktion vorfinanziert und Sie können mitentscheiden, was und wie angebaut wird. Das Ziel ist eine ökologische, vielfältige und faire Landwirtschaft. Im Bistum Mainz gibt es eine Vielzahl an SoLawis. Eine SoLawi in Ihrer Nähe finden Sie unter [solidarischelandwirtschaft.org](https://solidarischelandwirtschaft.org) > SoLawi suchen.

Auch die Initiative [dubisthiederchef.de](https://dubisthiederchef.de) aus Eltville am Rhein bietet Ihnen die Möglichkeit, Einfluss auf Produktionsbedingungen zu nehmen. Über demokratische Abstimmungen entwickelt die Verbraucherinitiative gute, faire und nachhaltige Produkte ganz nach den Wünschen der Verbrauchenden. Von zentraler Bedeutung ist dabei die Transparenz und Rückverfolgbarkeit der Produkte.



demeter



## Bio-Eier oder Eier aus Freilandhaltung: Ei-nerlei?

Die meisten von uns essen gerne Eier. Sie schmecken gut, enthalten wertvolle Nährstoffe und sind – in Maßen – gesund. Die Eierschachteln in den Supermarktregalen werben mit Bildern von glücklichen Hühnern auf grünen Wiesen. Doch welche Eier sollen es sein? Kaufen Sie am besten Bio-Eier oder notfalls Freiland-Eier. Bei Bio-Eiern gelten die strengsten Regeln bezüglich der Anzahl der Hühner pro Quadratmeter sowie der Haltungsform, insbesondere bei Eiern von Anbauverbänden wie Bioland, Naturland oder Demeter. Bio-Eier der Brudertier Initiative Deutschland (BID e.V.) sind aus ethischer Sicht zu bevorzugen: Damit unterstützen Sie nämlich die Aufzucht männlicher Küken, die in vielen Betrieben getötet werden, weil sich ihre Mast nicht rentiert ([brudertier.bio](http://brudertier.bio)). Ab 2022 verbietet Deutschland das Töten von männlichen Eintagsküken. Das Geschlecht des Kükens wird künftig bereits im Ei erkannt, um es dann auszubrüten oder eben nicht. Wenn dies auch eine lange überfällige Verbesserung ist, bleiben die Eier der Brudertier Initiative die bessere Wahl, weil diese gänzlich ohne Selektion auskommen.

Weitere Infos unter [verbraucherzentrale.de](http://verbraucherzentrale.de), Suche: »Kükentöten«

# Bewusster leben und konsumieren



## Online-Shopping vs. klein & regional

Theoretisch ist der Online-Einkauf ökologischer als die Shoppingtour in ausgeleuchtete Einkaufszentren in den Städten. Pro Paket kann man mit einem CO<sub>2</sub>-Ausstoß von 500 Gramm rechnen – das ist um ein Vielfaches weniger, als der motorisierte Weg zum Einkauf verursacht.

In der Praxis sind beim Kauf im Netz aber v. a. die Retouren ein Problem, denn oft passt das Kleidungsstück nicht auf Antrieb und muss wieder zurückgeschickt werden. Problematisch daran ist auch, dass Retouren von den Versandhändlern häufig vernichtet werden. Am besten Sie fahren mit den Öffentlichen oder mit dem Fahrrad zu kleinen Geschäften vor Ort und unterstützen so die regionale Wirtschaftskraft.





## Radeln für ein gutes Klima

Wer das Fahrrad nimmt, hat auf kurzen Wegen die Nase vorn – und kommt meist bis vor die Haustür. Radfahren macht nicht nur die Shoppingtour ökologischer, sondern sorgt generell für gute Luft für uns alle und weniger Stau auf den Straßen.

Unter dem Motto »Mit dem Rad zur Arbeit« findet jedes Jahr die große AOK-Mitmach-Sommeraktion für mehr Fitness im Alltag statt. Ziel ist es vom 1. Mai bis zum 31. August an mindestens 20 Tagen mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren. Das fördert Klimaschutz und Lebensqualität zugleich.

Registrieren können Sie sich als Einzelperson oder im Team unter [mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://mit-dem-rad-zur-arbeit.de). Wählen Sie möglichst einen (Team-)Namen der »Bistum Mainz« beinhaltet. Beim Wettbewerb geht es in erster Linie um Freude am Fahrradfahren, tolle Preise und darum, möglichst viele Menschen für das Umsteigen auf das Fahrrad im Alltag zu gewinnen und dadurch einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten.



### BEISPIEL:

Mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zum Bäcker, spart im Jahr bis zu:

**185 kg CO<sub>2</sub>**  
**105 €**





#### BEISPIEL:

Ein Jahr lang täglich auf  
15 Google Suchanfragen  
verzichten spart ca:

1 kg CO<sub>2</sub>



## Mit dem PC das Klima schützen

Ein echter Stromfresser und somit eine Klima-Belastung ist der PC. Das persönliche Datenvolumen kann aber leicht reduziert werden: Mailpostfach regelmäßig leeren, Mails an keinen zu großen Adressatenkreis senden, bei großen Anhängen lieber Download-Links verwenden und – wenn bekannt – die Web-Adresse direkt in den Browser eintippen, anstatt über Suchmaschinen zu suchen. Zusätzlich können Sie eine alternative Suchmaschine benutzen, beispielsweise [ecosia.org](http://ecosia.org). Selbst E-Mail-Postfächer, die mit Ökostrom arbeiten, gibt es schon, wie zum Beispiel [posteo.de](http://posteo.de) oder [mail.lilo.org](http://mail.lilo.org).



### Um-welt-bedacht-Tipp

Weitere Informationen und Tipps finden Sie im Tippgeber »Technik & Konsum nachhaltig gestalten – Nutzen/Erhalten/Sparen« des Bistums Mainz. Darin wird u.a. angeregt, Elektrogeräte – wenn möglich – zu reparieren oder mit anderen zu teilen statt neu zu kaufen. Das Faltblatt gibt außerdem Entscheidungshilfen beim Kauf von Elektro- oder Elektronikgeräten.

[um-welt-bedacht.de](http://um-welt-bedacht.de) > Tippgeber > Tippgeber Nr. 4

# Umweltfreundlich wohnen und bauen

## Vielfalt im Garten – und auf dem Balkon

Wer sich im Garten oder auf dem Balkon betätigt, verbringt wertvolle Zeit an der frischen Luft und kann wunderbar abschalten. Gleichzeitig können Sie dabei etwas für Wildtiere und Natur tun.

Säen Sie Wildwiese statt Einheitsgrün. Wiesenflockenblume, Wiesensalbei und Borretsch sind ein wahrer Bienenschmaus. Wildblumen gedeihen am besten auf nährstoffarmen Böden. Auch auf Balkon und Terrasse können Sie einen Beitrag leisten: Rankenglockenblume, Kornblume oder Blaukissen sind ideal für die heimischen Wildbienen. Aber auch Küchenkräuter wie Zitronenthymian oder Bohnenkraut sind Bienenparadiese.





Bei Blumen wie Geranien dagegen wurde das Staubblatt, das sonst Pollen liefert, in ein Blütenblatt umgezüchtet. Sieht schön aus, doch für Nektarsammler heißt es: Fehlanzeige!

Lassen Sie außerdem Stauden über den Winter stehen, denn die trockenen Stängel sind ein beliebter Überwinterungsort für Larven von Nützlingen.

In Ihrem Garten können Sie dazu noch einiges tun, um Wildtieren einen angenehmen Unterschlupf zu gewähren. Schaffen Sie kleine Ecken mit Hecken, Laub, Totholz, Steinen und Ästen. Hilfreich dabei sind auch ein Teich, eine Wasserschale oder ein Vogelhäuschen. So fördern Sie ganz nebenbei die Artenvielfalt und holen sich Nützlinge auf Ihr Grundstück. Denn die Leibspeise von Igel sind bekanntlich Schnecken und Meisen lieben Blattläuse.

Weitere Informationen zum Thema und Anleitungen, wie Sie Insektenhotels und Vogelhäuschen selbst bauen können, finden Sie auf der Website des NABU ([nabu.de](http://nabu.de)).



### Um-welt-bedacht-Tipp

Der kürzlich veröffentlichte Tippgeber »Biodiversität – In Vielfalt zusammen (über)leben« bietet Informationen und Tipps zum Schutz der Artenvielfalt (nicht nur) in Pfarrgärten und an kirchlichen Gebäuden.

[um-welt-bedacht.de](http://um-welt-bedacht.de) > Tippgeber > Tippgeber Nr. 6

## Fördergelder nutzen

Bund, Länder und Gemeinden, aber auch manche Energieversorger bieten Beratung und Förderung für alle an, die ihr Haus dämmen möchten. Auch Bund und Länder fördern zum Teil mit zinsgünstigen Darlehen, Zuschüssen oder einer Erleichterung bei der Einkommenssteuer. In der Fördermittel-Datenbank unter [foerderdatenbank.de](http://foerderdatenbank.de) können Sie gezielt nach Fördermitteln zur Unterstützung energieeffizienter Modernisierungen und zum Einsatz Erneuerbarer Energien suchen. Auch die Broschüre »Fördergeld für Klimaschutz, Energieeffizienz und erneuerbare Energien«, die es auf [co2online.de/foerdermittel](http://co2online.de/foerdermittel) herunterzuladen oder zu bestellen gibt, bietet einen Überblick über die 47 Förderprogramme des Bundes mit 240 regionalen Angeboten. Mehr Informationen finden Sie außerdem unter [bafa.de](http://bafa.de) oder [kfw.de](http://kfw.de).

Das Bistum stellt den Pfarreien und Einrichtungen eine regelmäßig aktualisierte Fördermittelübersicht auf [um-welt-bedacht.de](http://um-welt-bedacht.de) zur Verfügung. Weitere Informationen und unterstützende Beratung: [bauundkunst@bistum-mainz.de](mailto:bauundkunst@bistum-mainz.de)



# IMPRESSUM

Herausgeber: Bistum Mainz sowie  
der oekom e.V. – Verein für ökologische Kommunikation



© 2021 oekom verlag, oekom – Gesellschaft für ökologische Kommunikation mbH,  
München Waltherstraße 29, 80337 München

**Idee und Konzept:** oekom e.V.

**Projektleitung:** Marcus Grünewald (Bistum Mainz), Amelie Thomé (oekom verlag)

**Projektmitarbeit:** Judith Oechsle (oekom verlag)

**Gestaltung und Satz:** Anita Mertz, Augsburg

**Cover:** Anita Mertz, Augsburg

**Druck:** Kern GmbH, Bexbach (kerndruck.de)

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Dieses Buch ist ausgezeichnet mit dem Blauen Engel für Druckerzeugnisse und erfüllt damit die höchsten Standards für umweltschonende Printprodukte (siehe auch Seite 48). Mehr Informationen unter [oekom.de](http://oekom.de)

Die Herausgeber übernehmen keine rechtliche Verantwortung für den Inhalt der aufgeführten Weblinks sowie für die Richtigkeit der CO<sub>2</sub>-Angaben.

Bei der Berechnung der CO<sub>2</sub>-Werte in diesem Buch wurden CO<sub>2</sub>-Äquivalente wie Methan oder Lachgas berücksichtigt.

## **Bildnachweise:**

Bistum Mainz (3, 4, 9), Bistum Mainz, Feldmann (5), Verena Berres (11),

**Fotolia:** Jürgen Fälchle (2), bit24 (20), Eisenhans (28), stokkete (29)

**AdobeStock:** saiko3p (6/7), New Africa (12/13), dietwalther (15), Jacob Lund (16), Joshua Resnick (17), pinkyone (18), Prot (19), DisobeyArt (21), mad\_production (22), New Africa (25), Krailas (24), dusanpetkovic1 (30), Irene's Stock (31), Светлана Мونهاкова (33), Jean Kobben (34), Ingo Bartussek (36), Susansanta Maria (37), Claudi Arndt (38), Ingo Bartussek (39), Sabine Hürdler (40), mojolo (42) **Photocase:** Rina-H. (23), Andrey-fo (41)

# Wir publizieren nachhaltig

Ökologie und Nachhaltigkeit sind im oekom verlag nicht nur Wörter auf dem Papier, sondern bilden das Fundament seiner Unternehmensphilosophie. Kooperation, umweltschonende Produktion und Vielfalt – oekom möchte mit seinen Publikationen Alternativen aufzeigen und selbst eine Alternative sein.

Informieren Sie sich über aktuelle Veröffentlichungen und abonnieren Sie unseren Newsletter unter [oekom.de/newsletter](https://oekom.de/newsletter)



Deutscher  
NACHHALTIGKEITS  
Kodex  
Anwender

## natürlich oekom!

Mit diesem Buch halten Sie ein echtes Stück Nachhaltigkeit in den Händen:

- 100% Recyclingpapier
- mineralölfreie Druckfarben
- Verzicht auf Plastikfolie
- Kompensation aller CO<sub>2</sub>-Emissionen
- kurze Transportwege – in Deutschland gedruckt

Weitere Informationen unter [natürlich-oekom.de](https://natuerlich-oekom.de)  
und [#natuerlich\\_oekom](https://twitter.com/natuerlich_oekom)

