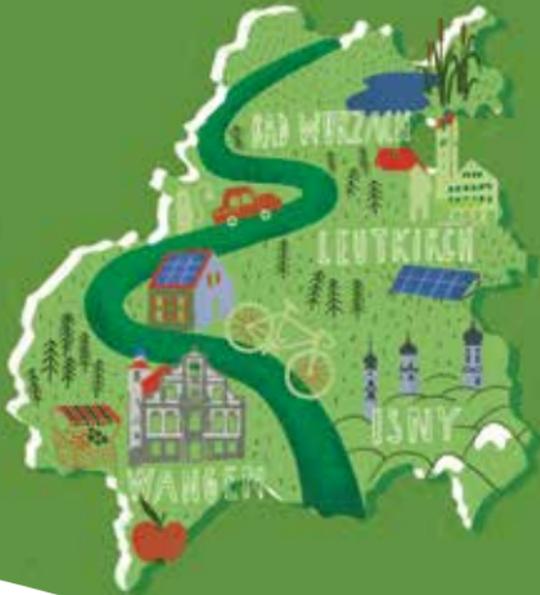


# Klima Sparbuch

Württembergisches Allgäu



**Einfach nachhaltiger leben**

in Bad Wurzach, Isny, Leutkirch & Wangen

Nachhaltig  
handeln.

Daniela Speckle  
Mitarbeiterin Marketing

„Der Weg zu einer besseren Welt  
beginnt nicht nur vor der Haustür...

... sondern auch mit Ihrer Wahl des  
Finanzpartners. Gemeinsam sorgen wir  
dafür, dass Ihr Vermögen im Dreiklang  
aus wirtschaftlichem, ökologischem und  
sozial nachhaltigem Handeln wächst.

Für unsere Zukunft!“

**Volksbank**  
**Allgäu-Oberschwaben eG**  
Für die **Menschen**. Für die **Heimat**.



# Klima Sparbuch

## Württembergisches Allgäu

Klima schützen & Geld sparen



Herausgegeben vom Energiebündnis Leutkirch e. V., gemeinsam mit dem oekom e. V. sowie mit Unterstützung der Kommunen Bad Wurzach, Isny, Leutkirch und Wangen. Das Projekt wurde u. a. durch eine großzügige finanzielle Unterstützung der Deutschen Postcode Lotterie ermöglicht.

# Inhalt

Kleine Taten – große Wirkung .....	3
Grußwort .....	4
Klimaschutz im Württembergischen Allgäu .....	6
Interview .....	10
Der ökologische Fußabdruck .....	11

## Klimatipps

 <b>Gesünder essen und genießen</b> .....	12
 <b>Bewusster leben und konsumieren</b> .....	28
 <b>Nachhaltig unterwegs sein</b> .....	46
 <b>Grüner und schöner wohnen</b> .....	62
 <b>Ökologisch bauen und renovieren</b> .....	78
Klimagutscheine .....	94

Dieses Buch richtet sich an alle Geschlechter gleichermaßen. Deshalb bemühen wir uns um eine geschlechtsneutrale Sprache. In Fällen, in denen eine einfache Lösung nicht möglich ist, verwenden wir die maskuline Form.

# Kleine Taten – große Wirkung

Was wir essen, was wir kaufen, wie wir uns fortbewegen, wie wir wohnen – viele alltägliche Entscheidungen haben Einfluss auf die Menge der klimawirksamen Emissionen, die in die Atmosphäre gelangen. Klimaschutz beginnt also dort, wo wir leben, arbeiten und unsere Freizeit gestalten. Was Sie konkret tun können, verraten Ihnen unsere Klimatipps. Dabei zeigen Ihnen unsere Infokästen, welche Menge klimaschädlicher Emissionen Sie jeweils vermeiden können. Oft geht damit auch ein finanzieller Vorteil einher. Sofern dieser ermittelt werden konnte, werden Sie auch darüber informiert. Die Angaben sind als Näherung zu verstehen – sie basieren in den meisten Fällen auf Durchschnittswerten. Als aufmerksame Konsumenten werden Sie auf interessante Fakten stoßen und vermutlich das eine oder andere Aha-Erlebnis haben.

## **In allen Lebensbereichen gilt:**

- Reduzieren Sie, z. B. den Konsum von Fleisch (S. 17) oder den Verbrauch von Warmwasser (S. 69)
- Suchen Sie Alternativen, z. B. zu Superfoods aus Übersee (S. 18) oder unnötigen Verpackungen (S. 19)
- Und wählen Sie öfter Ausflüge vor der Haustür anstelle der Fernreise (S. 52–53)

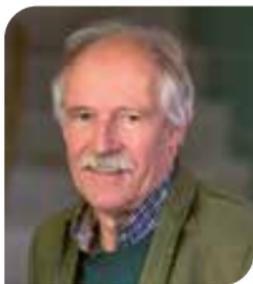


# Grußwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

schon seit vielen Jahren sind die Städte und Gemeinden im württembergischen Allgäu im Klimaschutz besonders aktiv. Bis zum russischen Angriffskrieg auf die Ukraine wurde die Energiewende hauptsächlich als Thema des Klimaschutzes diskutiert. Nun sind Themen wie die Versorgungssicherheit und die Bezahlbarkeit in den Fokus gerückt. Energieeinsparung in allen Sektoren und der beschleunigte Ausbau der erneuerbaren Energien sind zu einer der zentralen Zukunftsaufgaben geworden.

Wir freuen uns sehr, dass unter der Federführung des Energiebündnis Leutkirch e. V. das Klimaschutzbuch für unsere Region entstanden ist. Es bietet viele Informationen, zahlreiche Anregungen und konkrete Tipps zur Umsetzung der Energiewende.



**Gottfried Härle**

Vorstand,  
Energiebündnis Leutkirch e. V.



**Alexandra Scherer**

Bürgermeisterin,  
Bad Wurzach



**Rainer Magenreuter**

Bürgermeister,  
Isny im Allgäu

Unser herzlicher Dank gilt dem Organisationsteam aus unseren Städten und den Unternehmen, die sich mit ihren Angeboten ins Klimaspargbuch eingebracht haben.

Wir wünschen allen Lesern gute neue Anregungen. Nutzen Sie die Informationen und die Gutscheine aus dem Klimaspargbuch.



**Hans-Jörg Henle**  
Oberbürgermeister,  
Leutkirch im Allgäu

A handwritten signature in black ink, appearing to read "H. J. Henle".



**Michael Lang**  
Oberbürgermeister,  
Wangen im Allgäu

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Michael Lang".

# Klimaschutz im Württembergischen Allgäu



*Maria Rosengarten mit Erlebnisausstellung MOOR EXTREM*

## ... in Bad Wurzach

Seit einigen Jahren wird in Bad Wurzach besonders an das Klima gedacht – sei es im Bereich Wohnen und Bauen oder bei der Mobilität. 2014 hat die Stadt ein Energieleitbild beschlossen. Seit 2015 orientiert sie sich an ihrem »Leitfaden Klimaschutz« und ist zertifizierte EEA-Kommune (European Energy Award). Die Stadt und ihre Eigenbetriebe beziehen zu 100 Prozent Ökostrom.

Eine klimafreundliche Mobilität für die Angestellten der Kommune als auch für die Bürger wird gefördert: Für Mitarbeiter ist ein Fahrradleasing möglich, E-Fahrzeuge stehen als Dienstfahrzeuge zur

---

Verfügung. Die Flotte wird seit 2016 schrittweise auf E-Mobilität umgestellt. 2024 wird es das Angebot von deer carsharing (siehe Gutscheinteil) auch in Bad Wurzach geben. Die Stadt Bad Wurzach nimmt am Stadtradeln teil. Für Strecken, die nicht geradelt werden wollen, wurde 2019 der Marktbus als Anreiz zur Nutzung des ÖPNV eingeführt (siehe S. 58).

Nicht zuletzt wird mit vielfältigen Erlebnis- und Bildungsangeboten für das Thema »Moore« sensibilisiert und begeistert, denn das Bad Wurzacher Ried als großer CO<sub>2</sub>-Speicher liegt vor der Haustür (siehe S. 51).

## **... in Isny im Allgäu**

2006 machte sich Isny auf den Weg zur Freien Energiestadt, mit dem Ziel, die Energiewende aktiv zu gestalten. Das 2008 gegründete Regionale Energieforum Isny e.V. bündelt das bürgerschaftliche Engagement. 2011 beschloss der Gemeinderat das erste Energieleitbild und 2021 zudem die klimaneutrale Stadtverwaltung bis 2030 und die klimaneutrale Gesamtstadt bis 2040. 2016 unterzeichnete die Stadt den Klimaschutzpakt des Landes. Zu den Einzelaktivitäten zählen die Isnyer Biogasanlagen mit jährlich rund 17 Mio. kWh Stromerzeugung, ein Nahwärmenetz, ein quartierbezogenes Wärmenetz das mittels Abwärme eines Obst-Großhandels gespeist wird, Bezug von 100 Prozent Ökostrom, eine kostenlose Energieberatung für Bürger (siehe S. 90), ein Energiegipfel alle zwei Jahre und ein Radverkehrskonzept.

# Klimaschutz im Württembergischen Allgäu

---

## ... in Leutkirch im Allgäu

Der Beitritt zum Klima-Bündnis im Jahr 1995 und der Einstieg in den European Energy Award 2009 waren in Leutkirch wichtige Motivationsgeber für vielfältige Anstrengungen im Klimaschutz. Besonders erfolgreich ist die Stadt bei der Fernwärmeversorgung, die in den vergangenen Jahren Schritt für Schritt erweitert wurde. Mit Quartierskonzepten und der Einführung eines Sanierungsmanagements hat die Stadt die Grundlage für große Netzerweiterungen in den nächsten Jahren geschaffen. Ganz im Sinne der Wärmewende spielt die Nutzung von Abwärme aus Biogasanlagen und der Industrie dabei eine wichtige Rolle.

Im Bereich der regenerativen Stromerzeugung ist Leutkirch sehr vorbildlich. Auf dem Gemeindegebiet der Solarstadt Leutkirch sind über 2.000 Photovoltaikanlagen in Betrieb, von kleinen Anlagen bis zu PV-Parks mit einer installierten Leistung von 10 Megawatt. Auf 26 städtischen Dachflächen erzeugen PV-Anlagen regenerativen Strom. Pro Kopf liegt die installierte Leistung bei über 2 Kilowatt.

## ... in Wangen im Allgäu

Die Große Kreisstadt Wangen im Allgäu nimmt seit 2006 am European Energy Award teil. Für ihre Bemühungen zur Minderung des Energiebedarfs und Reduzierung der CO<sub>2</sub>-Emissionen wurde Wangen im Allgäu bei der letzten Rezertifizierung im Jahr 2020 zum zweiten Mal mit dem European Energy Award Gold ausgezeichnet. Für die Steigerung der Energieeffizienz und den Ausbau der Nutzung erneuerbarer Energien wurden bzw. werden insbesondere folgende Projekte umgesetzt: stetiger Ausbau der Biomasse-Nahwärmeversorgung sowie die Ertüchtigung bzw. Wiederinbetriebnahme



*Fischaufstiegshilfe und Mindestwasserkraftwerk T 8a der Stadtwerke Wangen im Allgäu*

von vier Wasserkraftwerken durch die Stadtwerke. Die Wärmeversorgung aus Abwasserwärme mit Ziel einer Wärmelieferung ab dem Jahr 2023 für den Bereich ERBA-Areal und Auwiesenweg befindet sich in Umsetzung. Wangen investiert in seine Energieinfrastruktur, z. B. in den Aufbau eines eigenen Mittel- und Niederspannungsnetzes für die Stromversorgung kommunaler Gebäude und Anlagen oder in die Umrüstung der Straßenbeleuchtung auf LED als Contracting-Projekt. Auch die konzeptionelle Arbeit wurde gestärkt durch die Erstellung eines Quartierskonzepts und die Einstellung eines städtischen Mobilitätsbeauftragten. Seit dem Sommer 2023 werden die städtischen Klimaschutzbemühungen zusätzlich durch einen Klimaschutzmanager unterstützt.





# Gesünder essen und genießen



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



#### BEISPIEL:

Kauf von 1 kg  
frischen und regio-  
nalen Erdbeeren in  
der Saison statt 1 kg  
Erdbeeren im Winter  
spart:

3,1 kg CO<sub>2</sub>



## Alles zu seiner Zeit

Ob Erdbeeren im Winter oder Äpfel im Frühjahr – zu jeder Jahreszeit bekommen Sie, worauf Sie gerade Appetit haben. Um diese Nachfrage stillen zu können, werden die Lebensmittel oft eingeflogen, über weite Strecken transportiert, lange Zeit in Kühlhäusern gelagert oder energieaufwendig in beheizten Gewächshäusern angebaut. Das hat einen hohen CO<sub>2</sub>-Ausstoß zur Folge: Wird ein Kilo Obst oder Gemüse aus Übersee eingeflogen, verbraucht das im Durchschnitt etwa drei bis fünf Liter Treibstoff. Bei saisonalen Produkten ist das Preis-Leistungs-Verhältnis unschlagbar: Obst und Gemüse kommen erntefrisch und meist ohne lange Transportwege auf Ihren Tisch. Für Ihre Gesundheit sowie die Boden- und Artenvielfalt können Sie etwas tun, indem Sie zusätzlich auf Pestizide verzichten: Bevorzugen Sie (Feld-)Früchte aus dem Bio-Anbau. Vor allem Äpfel und Trauben aus großen Monokulturen sind oft belastet. Welche Lebensmittel gerade Saison haben, zeigt Ihnen unser Saisonkalender auf der nächsten Seite.

## Regionale Vielfalt

Wer im Württembergischen Allgäu lebt, findet ein hervorragendes Angebot an Produkten und Speisen aus der Region vor. Kaufen Sie direkt von den Erzeugern und in Hofläden oder genießen Sie Köstlichkeiten in Cafés und Restaurants, die regionale Produkte verarbeiten. Wer gerne mit Muße regionales Gemüse und Obst sowie Käse und Fleisch einkaufen möchte, schlendert über den Wochenmarkt in der Nähe. Hier haben Sie nicht nur die Möglichkeit, frisch und saisonal einzukaufen, Sie können auch Bekannte treffen und in der Sonne die bunte Pracht regionaler Produkte genießen!

### Wochenmärkte in der Region finden Sie u. a. hier:

- Bad Wurzach: Breiteweg, donnerstags 7.30–13 Uhr
- Isny: Fußgängerzone und Marktplatz, donnerstags 7–13 Uhr
- Leutkirch: Marktplatz, montags 8–13 Uhr; Marktstraße Nord, Bauernmarkt an jedem 1. Samstag im Monat, 9–12 Uhr
- Wangen: Altstadt, mittwochs 8–13 Uhr; im Waltersbühl, donnerstags 8–12 Uhr; Deuchelried, donnerstags 14–18 Uhr; Saumarkt, samstags 9–13 Uhr





## Die liebe Fleischeslust

Fleisch war früher etwas Besonderes. Heute essen wir es fast täglich – dabei ist die Wertschätzung für das Tier und die Arbeit der Landwirte verloren gegangen. Das Motto müsste »Klasse statt Masse« lauten, also weniger und hochwertigeres Fleisch aus artgerechter Haltung – am besten mit Bio-Siegel.

Umweltfreundlich sind auch Produkte von Tieren, die auf den heimischen Weiden Gras fressen – also Rinder, Schafe und Ziegen. Lange Transportwege von Tieren und Tierprodukten werden vermieden, wenn Sie Fleisch- und Wurstwaren von den Bauern aus dem Württembergischen Allgäu kaufen. Verzicht auf Produkte aus der Massentierhaltung. Nutzen Sie Ihre Macht als Verbraucher und stellen Sie beim Einkauf kritische Fragen: Wo kommt das Fleisch her und wie wurden die Tiere gehalten?

## Super local food

Die vitamin- und nährstoffreichen Lebensmittel sind zurzeit in aller Munde. Für die Gesundheit muss es aber nichts Weitgereistes, wie etwa Quinoa, Avocado oder exotische Açai-Beeren, sein. Sehen Sie sich um: Mit heimischem Superfood aus Ihrer Umgebung sparen Sie CO<sub>2</sub>-Emissionen ein 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 z. B. südamerikanisches Superfood. Leinsamen, Leinöl oder ein Kohlkopf kosten etwa nur einen Bruchteil von Chiasamen. Achten Sie dabei auf die Angebote der Saison – unsere Empfehlung lautet: im Winter lieber Kohl, im Sommer lieber Beeren essen. Viele tolle Tipps zu heimischen Superfoods finden Sie im Buch »Super Local Food« aus dem oekom verlag.

Goji-Beeren – Brennnessel

Granatapfel – Kohl

Chiasamen – Leinsamen/Leinöl

Matcha – Löwenzahn

Açai-Beere – Kürbiskerne





## Länger frisch

Durch die richtige Lagerung bleiben Lebensmittel länger frisch. Fisch, Fleisch und Milchprodukte müssen im Kühlschrank gelagert werden. Gemüse hat unterschiedliche Vorlieben: Kartoffeln und Zwiebeln mögen es kühl und dunkel, im Kühlschrank ist es ihnen jedoch zu kalt und feucht. Bei Obst kommt es auf die Herkunft an: regionale Sorten mögen es kühl, exotische meist nicht. Äpfel und Tomaten sollten zudem separat gelagert werden, da sie andere Obst- und Gemüsesorten schneller reifen lassen. Backwaren sind in Baumwolltüchern und Brotbeuteln gut aufgehoben, Trockenprodukte wie Nudeln oder Kaffee bewahren Sie am besten in einem luftdicht verschlossenen Behälter auf. Mehr Infos gibt es unter [zugut fuer dietonne.de](http://zugut fuer dietonne.de).



## Zu gut für die Tonne

Passiert es Ihnen häufiger, dass Sie Nahrungsmittel wegwerfen müssen, weil sie nicht mehr gut sind? Wenn Sie das ändern möchten, prüfen Sie vor dem Einkauf, was noch im Kühl- oder Vorratschrank ist, und verwerten Sie diese Reste kreativ. Sie können bestimmte Lebensmittel nicht mehr nutzen? Dann retten Sie diese vor der Tonne, indem Sie mit anderen teilen. Schauen Sie doch mal bei einem Fair-Teiler der Initiative »Foodsharing« vorbei. Hier werden überschüssige Lebensmittel kostenlos zur Abholung angeboten. In Leutkirch gibt es Fair-Teiler im Jugendhaus Leutkirch in der Poststr. 6 und im Café »Sonnentreff« in der Gerberstr. 8. Im »APeVau« in der Lindauerstr. 18 in Wangen stehen täglich gerettete Lebensmittel während der Öffnungszeiten zum Abholen bereit. Übrigens stellen die Fair-Teiler oder andere Lebensmittelrettungsinitiativen keine Konkurrenz zu den Tafeln dar, diese werden zuerst versorgt!

Auch Lebensmittelhändler wie Bäckereien, Cafés oder auch größere Supermarktketten bemühen sich darum, Lebensmittel, die kurz vor dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) sind, vergünstigt anzubieten. Manche machen das über die App »Too Good To Go«. [toogoodtogo.com](https://www.toogoodtogo.com)





## Flaschenwasser statt Plastikflut

Trinken Sie im Württembergischen Allgäu bestes Leitungswasser statt Flaschenwasser – damit vermindern Sie die Plastikflut, tragen zu weniger Lkw-Verkehr bei, sparen sich das Kistenschleppen und schonen obendrein Ihren Geldbeutel. Wer Sprudelwasser möchte, ist mit einem Wassersprudler bestens bedient. Kennen Sie schon die Refill-Initiative? In Deutschland können Sie Ihre Trinkflasche bei Tausenden Refill-Stationen kostenlos mit Leitungswasser auffüllen.

Halten Sie nach dem Refill-Aufkleber Ausschau und vermeiden Sie so ganz einfach unnötige Verpackungen! Kostenlos dürfen Menschen ihre leere Flasche in der Bad Wurzach Info mit Leitungswasser nachfüllen.

Weitere Infos und eine Übersichtskarte mit Refill-Stationen gibt es unter [refill-deutschland.de](https://refill-deutschland.de).



# TOP 5

## Die klimafreundlichsten Ernährungstipps

- 1 Möglichst wenig tierische Lebensmittel:** Pflanzliches verursacht bei seiner Herstellung viel weniger CO<sub>2</sub> 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 CO<sub>2</sub> als Waren aus der Region.
- 4 Bio ist besser:** Die ökologische Landwirtschaft verursacht meistens weniger CO<sub>2</sub>-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!







# Bewusster leben und konsumieren

Im Allgäu haben Werkstätten und Ateliers eine lange Tradition. Dinge zu reparieren oder umzufunktionieren – ganz unter dem Motto »Upcycling« – statt sie wegzuworfen kann nicht nur Spaß machen, sondern erweitert auch Ihren Horizont und den Ihrer Kinder. Wenn Sie außerdem nur kaufen, was Sie wirklich brauchen, sparen Sie Geld, Zeit und Platz in Ihrer Wohnung. Wo Sie in Ihrer Nähe klimafreundlich einkaufen können und welche ökologischen Alternativen es zu herkömmlichen Angeboten gibt, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

## Fair handeln

Kaffee, Schokolade, Kleidung und viele andere Produkte werden oft unter ausbeuterischen Arbeitsbedingungen angebaut. Wenn Sie Waren aus Fairem Handel kaufen, setzen Sie sich für die Menschen ein, die diese Dinge produzieren. Die Produkte finden Sie heutzutage in unzähligen Lebensmittel-Läden. Fachgeschäfte für Fairen Handel sind die Weltläden. Weltläden finden Sie im Württembergischen Allgäu in Isny in der Espantorstr. 3, in Leutkirch in der Marktstr. 17 und in Wangen in der Herrenstr. 36 (Weltladen »El Sol«). Die Fair-Unternehmen GEPA, WeltPartner und El Punte bieten ausschließlich faire Produkte an. Das Fairtrade-Siegel, das Naturland-Fair-Siegel und das Label fair-for-life garantieren im Lebensmittelbereich durch regelmäßige, unabhängige Kontrollen menschenwürdige Produktionsstandards. Isny, Leutkirch und Wangen tragen den Titel »Fairtrade-Stadt« und engagieren sich gezielt für Fairen Handel. Das bedeutet, dass mehrere Dutzend Einzelhändler und Gastronomen fair gehandelte Produkte führen. Zudem nutzen auch Schulen, Vereine und Kirchengemeinden fair gehandelte Waren und informieren mit verschiedenen Aktionen. Kontakt und Infos zur Steuerungsgruppe »Fairtrade-Town-Isny« erhalten Sie per E-Mail an [fairtrade@isny.de](mailto:fairtrade@isny.de) und unter [isny.de/fair-isny](http://isny.de/fair-isny). Kontakt zur Wangener Fairtrade-Steuerungsgruppe erhalten Sie unter [wangen.de/fairtrade](http://wangen.de/fairtrade).



## Kapsel im Schrank

Morgens vor dem Schrank stehen und nicht wissen, welche der vielen Kleidungsstücke wir am bevorstehenden Tag tragen sollen? Abhilfe bei der Qual der Kleiderwahl schafft 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 unsere Finanzen, unsere Ressourcen und unsere Umwelt geschont, vorausgesetzt man achtet auf Nachhaltigkeit und Fairness der neuen Teile. Wir sparen uns 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. Auch Aussortieren und Weitergeben ist eine Option. Anleitungen und weitere Infos zum System finden Sie z. B. unter [utopia.de](https://www.utopia.de), Suchbegriff: »capsule wardrobe«.





## Online vs. Regional

Nachhaltig einkaufen bedeutet, dass wir langlebige, umweltfreundliche und – im Idealfall in Fuß- oder Fahrradnähe erhältliche Produkte kaufen. Denn ohne Nachfrage müssten lokale Geschäfte schließen und unsere Ortschaften würden an Vielfalt verlieren. Doch wie sieht es unabhängig davon mit den digitalen Angeboten aus? Theoretisch wäre der Online-Einkauf ökologischer als die Shoppingtour ins Einkaufszentrum. Pro nach Hause geliefertes Paket kann man mit einem CO<sub>2</sub>-Ausstoß von 200 bis 400 Gramm rechnen, dagegen verursacht das Auto auf 5 Kilometern zwischen 600 und 1.100 Gramm CO<sub>2</sub>. Die geringeren Emissionen liegen an der besseren Fahrzeugauslastung, einer effizienten Gestaltung von Lieferwegen, dem zunehmenden Einsatz von Elektrofahrzeugen und Lastenrädern sowie der vermehrten Nutzung von Abholstationen. Praktisch gesehen fallen beim Kauf im Netz oft zahlreiche Retouren und viel Verpackungsmüll an. Daher sollten Sie Online-Shopping nur in Erwägung ziehen, wenn Sie genau wissen, was Sie benötigen, und keine Einkaufsmöglichkeit in Fuß- und Fahrradnähe gegeben ist. Beim heutigen Päckchen schon ans morgige denken – heben Sie die Versandverpackung beim nächsten Mal auf.

# Erst denken, dann kaufen!

Klimafreundlich leben und konsumieren – das klingt erst einmal wie ein Gegensatz. Muss es aber nicht sein, denn mit der richtigen Herangehensweise ist Konsum mit einer nachhaltigen Lebensweise vereinbar.

Am wichtigsten ist dabei Folgendes: Nutzen und verbrauchen Sie immer zuerst, was Sie bereits haben. Idealerweise besteht Konsum nur zu einem kleinen Teil darin, Neuanschaffungen zu tätigen. Nahrungsmittel können selbst gemacht und Gebrauchsgegenstände geliehen werden. Kaputt es kann oft repariert werden statt es zu ersetzen. Upcycling und Umfunktionieren wird so zu einem Abenteuer, das Sie dem Klima und der Umwelt zuliebe wagen sollten. Werden Sie kreativ!



Und wenn hin und wieder doch eine Neuanschaffung nötig ist, achten Sie auf Langlebigkeit, Regionalität und eine faire sowie ökologische Produktion. So schonen Sie nicht nur das Klima, sondern haben auch lange Freude daran.

Als Orientierung dient die Konsumpyramide, die von unten nach oben anzeigt, welche Formen des Konsums zu bevorzugen sind.

## Up- statt Downcycling

Schicke Taschen aus kaputten Fahrradschläuchen? Bequeme Jacken aus ausrangierten Fallschirmen? »Upcycling« heißt der neue Trend, kaputten oder nicht mehr gebrauchten Gegenständen neues Leben einzuhauchen und sie damit im Prinzip zu veredeln. Im Internet unter den Suchbegriffen »Upcycling« oder »Do it Yourself« finden sich unzählige Anregungen für die nächste Bastelaktion. Oder Sie werden in Ihrer Nähe aktiv und lassen sich professionell anleiten.

Upcycling-Kurse und Upcycling-Angebote in Ihrer Nähe finden Sie u. a. hier:

- Volkshochschulen in Ihrer Nähe, Stichwort »Upcycling«
- Veranstaltungen in der Jugendkunstschule Wangen, [jugendkunstschule-wangen.de](http://jugendkunstschule-wangen.de)
- Die kleine Scheune in Isny fertigt aus Altem Neues, [diescheune-online.de](http://diescheune-online.de)
- Stephanuswerk Isny: Ladenlokal in der Maierhöfener Str. 56 oder Onlineshop mit Upcycling-Produkten, [kaffeebohne.shop/handgemachtes-shop](http://kaffeebohne.shop/handgemachtes-shop)
- TANTeEdda, Isny, [tanteedda.de](http://tanteedda.de)
- Touristinfo Leutkirch: Upcyclingprodukte wie Taschen und Rucksäcke aus alten Werbebannern
- Die Schreinerei Sailer aus Bad Wurzach-Arnach hat upgecycelte Möbel in Ihrem Portfolio, [schreinerei-sailer.com](http://schreinerei-sailer.com)



## Probieren zu reparieren

Wussten Sie eigentlich, wie ein Rührgerät von innen aussieht? Wie ein Schaltkreis funktioniert? Und wie das kaputte Waffeleisen wieder duftende Waffeln bäckt? Indem wir Dinge reparieren, lernen wir sie wertzuschätzen und sparen Geld sowie Rohstoffe für Neuanschaffungen. Fachkundige Anleitung bei Kaffee oder Tee gibt's in sogenannten Repair-Cafés. Das macht nicht nur Spaß und bringt vielleicht interessante Kontakte, man lernt auch neue Fertigkeiten im Umgang mit Werkzeug und Maschinen. Und das Beste daran: Die Umwelt freut sich, da die reparierten Produkte so nicht weggeworfen und neu gekauft werden, sondern noch einige Jahre einsatzbereit bleiben. Geben Sie selbst gerne technische Kniffe weiter? Dann engagieren Sie sich doch in einem der Repair Cafés in Ihrer Nähe:

- Reparatur-Treff Leutkirch für Textilien und Technik, Anmeldung erforderlich, regelmäßig Termine unter [reparatur-treff.de](https://reparatur-treff.de)
- Reparatur-Café vom Bürgerforum Wangen im Allgäu e. V., Karlstr. 14, erster Samstag im Monat von 10–14 Uhr (Annahmeschluss: 13.30 Uhr)



## Hausmittel statt Drogerie

Bevor Drogerieregale prall gefüllt waren, gab es bereits einige (mikro-)plastikfreie und kostengünstige Hausmittelchen, die sowohl zur Körperpflege als auch zum Putzen hervorragend geeignet sind:

- Essig ist dabei für fast alles zu verwenden – ob zum Fensterputzen, Entkalken, als Ersatz für Weichspüler oder auch zur Waschmaschinenpflege. Vorsicht bei empfindlichen Oberflächen! Apfelessig kann sogar einige Kosmetikartikel ersetzen.
- Natron als Reinigungsmittel ist wirklich keine Neuheit, doch vermischt mit Kokosöl gibt Natron zudem ein hervorragendes Deo ab.
- Kernseife kann jedes hippe Shampoo ersetzen und ist auch als Körperseife genauso gut wie jedes Duschgel. Auch bei Flecken auf der Kleidung kann man Kernseife zur Vorbehandlung nutzen oder mit Waschsoda und Natron direkt als Waschmittel nutzen.





## Klimaschutz im Heimkino

Laut einer Umfrage geben rund die Hälfte aller Deutschen an, einen kostenpflichtigen Streaming-Dienst zu nutzen. Das scheint auf den ersten Blick eine erfreuliche Nachricht für das Klima zu sein, wenn man die Alternativen DVD und Blu-Ray betrachtet. Es stimmt, dass DVDs durch Transport, Herstellung, etc. Ressourcen verbrauchen und Emissionen verursachen. Aber Streaming-Plattformen wie Netflix, Amazon Prime, YouTube oder Spotify verursachen einen Großteil des globalen Datenvolumens und tonnenweise CO<sub>2</sub> – 2018 waren es ca. 100 Millionen Tonnen – vor allem durch Strom. Dabei spielt auch die Video-Qualität und -Auflösung eine große Rolle. Denn je hochauflösender ein Video ist, desto mehr Strom wird verbraucht. Auf Netflix benötigt eine Stunde bei niedriger Qualität 0,3 Gigabyte (GB), bei voller Hochauflösung in HD 3 GB und bei Kinoqualität 7 GB.

Zum Vergleich: Statt ein Jahr lang täglich ein bis zwei Stunden über den Fernseher Netflix oder Amazon Prime zu streamen, könnte man ein halbes Jahr lang einen Kühlschrank mit einem Verbrauch von 50 kWh laufen lassen. Kaufen oder laden Sie daher Ihren Lieblingsfilm herunter und überlegen Sie beim Stream, ob es wirklich die 4K-Qualität sein muss. Und schauen Sie bei einer Bibliothek in Ihrer Nähe vorbei – auch die hat eine große Auswahl an Filmen für Sie zur Ausleihe parat!



# Nachhaltig unterwegs sein



**Klimaschonend und trotzdem flexibel unterwegs sein ist für Sie ein Gegensatz? Dann lassen Sie sich von unseren Tipps überraschen. Schnell und kostengünstig mobil sein schließt klimabewusstes Verhalten nicht unbedingt aus. Sie können mit dem Fahrrad fahren, Bus und Bahn nutzen oder Ihr Auto teilen. Überlegen Sie sich außerdem, ob Sie für Abenteuer wirklich in ferne Länder reisen müssen oder ob es in den »Naturschatzkammern des Südens« nicht doch noch einiges zu entdecken gibt. Und jetzt rauf aufs Fahrrad gemäß dem Sinnspruch: Für den Klimaschutz müssen wir das Rad nicht neu erfinden, nur öfter nutzen!**



## Angebote rund ums Fahrrad

### Stadtradeln

Isny, Leutkirch, Wangen und Bad Wurzach nehmen regelmäßig am Stadtradeln teil. Wenn Sie mitmachen wollen, informieren Sie sich bei Ihrer Kommune und registrieren Sie sich unter [stadtradeln.de](http://stadtradeln.de) für diese.

Wenn die 21 Tage STADTRADELN in Ihrer Kommune dann starten, einfach losradeln und Kilometer sammeln.

### RadService-Punkte im Württembergischen Allgäu

An einigen RadService-Stationen, z. B. in Wangen, Bad Wurzach, Leutkirch oder Isny, können Radfahrende ihr Gefährt bei Bedarf selbst reparieren und aufpumpen oder eine der auf der Homepage aufgeführten Werkstätten anfahren.

[wuerttembergisches-allgaeu.info](http://wuerttembergisches-allgaeu.info) > Radfahren > Service für Radfahrer

### Mountainbiken

Mountainbiker kommen auch im Württembergischen Allgäu auf Ihre Kosten, z. B. auf der Rundtour Wangen-Ratzenried-Kißlegg. Weitere spannende Touren finden Sie z. B. unter [oberschwaben-tourismus.de](http://oberschwaben-tourismus.de), Suche »mtb-tour«, [outdooractive.com](http://outdooractive.com), [bergfex.de](http://bergfex.de) oder unter [komoot.de](http://komoot.de) und in den dazugehörigen Apps.



## Angebote rund ums Fahrrad

### Aktivitäten des VCD

Die Ortsgruppe des Verkehrsclub Deutschland e.V. (VCD) in Leutkirch bietet zwei Mal im Jahr auf dem Leutkircher Bauernmarkt eine kostenlose Fahrradinspektion inklusive Reparatur an. Die Termine werden in der Tagespresse veröffentlicht.

### Pannenhilfe

Übrigens: Die Pannenhilfe des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club e.V. (ADFC) 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. Weitere Informationen unter [adfc.de/artikel/die-adfc-pannenhilfe](https://adfc.de/artikel/die-adfc-pannenhilfe)

### RadROUTENPLANER Baden-Württemberg

Ihre Radtouren in Alltag oder Freizeit lassen sich mit dem RadROUTENPLANER Baden-Württemberg planen. Hier gibt es auch eine Meldeplattform bei Mängeln an den Radwegen. [radroutenplaner-bw.de](https://radroutenplaner-bw.de)

### ADFC Ortsgruppe Isny/Argenbühl

Die Ortsgruppe bietet regelmäßig Radtouren an und setzt sich seit vielen Jahren dafür ein, dass Radfahren in Isny und Umgebung attraktiver und sicherer wird. Nähere Informationen per E-Mail-Anfrage an [isny@adfc-bw.de](mailto:isny@adfc-bw.de)



## Stille Klimaretter

In Wäldern wird tonnenweise CO<sub>2</sub> in Sauerstoff umgewandelt. Eine noch größere Bedeutung als Klimaretter haben Moore. In ihnen sind etwa 30 Prozent des erdgebundenen CO<sub>2</sub> gespeichert. Sie gleichen so eine gewaltige Menge der weltweiten CO<sub>2</sub>-Emissionen aus – doppelt so viel wie die Wälder. Einen solchen erhaltenswerten und artenreichen Naturraum finden Sie direkt vor Ihrer Haustür: In und um Bad Wurzach dreht sich alles ums Moor, denn das Wurzacher Ried ist die größte intakte Hochmoorfläche Mitteleuropas und eines der größten Naturschutzgebiete Baden-Württembergs. Mit dem historischen Torfbahnle von Frühjahr bis Herbst, auf dem Torflehrpfad und im Oberschwäbischen Torfmuseum kann man ganz in das Vermächtnis der Gletscher und in die ehemalige Nutzung des Moors eintauchen ([torfbahn.de](http://torfbahn.de)). Welch einzigartiger Lebensraum das Moor für seltene Tiere und Pflanzen ist, beleuchtet die multimediale Ausstellung MOOR EXTREM im Naturschutzzentrum Wurzacher Ried ([moorextrem.de](http://moorextrem.de)). Regelmäßige Führungen bietet das Naturschutzzentrum. Wenn Sie einmal nur wenig Zeit haben: Die Bohlenpfade durch das Moor laden zu einem Spaziergang ein.



## Fahren Sie bei anderen mit!

Auf Mitfahrportalen finden Fahrende und Mitfahrende für bundesweite Städtereisen, die tägliche Pendlerfahrt zur Arbeit und für Fahrten durch ganz Europa zusammen. Auf diese Weise tun Sie etwas für Ihren Geldbeutel und fürs Klima, denn umso besser ein Fahrzeug ausgelastet ist, desto positiver ist seine Klimabilanz. Fahrer und Mitfahrer in und um Leutkirch können sich auch über das Portal [zammefahre.de](https://zammefahre.de) finden. Verschiedene weitere Anbieter listet der Mitfahrverband e. V. unter [mitfahrverband.org](https://mitfahrverband.org) auf. Oder Sie inserieren einfach in der Lokalzeitung, dass Sie eine Mitfahrgelegenheit zum Arbeitsort bieten oder suchen.

Und für die nächste Reise hält z. B. die App »BlaBlaCar« die passende Fahrt bereit.





## Teilen ist das neue Haben

Im Durchschnitt ist das Auto 23 Stunden am Tag kein Fahr-, sondern ein »Stehzeug«. Besser Sie teilen Ihr Auto mit anderen. Sie können Ihr Auto bei [de.getaround.com](https://de.getaround.com) oder [snappcar.de](https://snappcar.de) einstellen oder es in der Nachbarschaft verleihen! Das private Teilen des Pkws bringt Ihnen zusätzliche Einnahmen und vielleicht sogar neue Bekanntschaften. Klimafreundlich ist es allemal, wenn sich mehrere Personen ein Fahrzeug teilen und so dessen Auslastung verbessern. Musterverträge gibt es im Internet auf [vcd.org](https://vcd.org) > Themen > Auto. Was Sie alles dabei beachten sollten, können Sie unter [adac.de/verkehr/recht/verkehrsmittel/carsharing](https://adac.de/verkehr/recht/verkehrsmittel/carsharing) nachlesen.

Oder Sie steigen auf ein Carsharing-Angebot um, denn hier teilen sich viele Menschen mehrere Autos, die von einer Zentrale verwaltet werden. Unterschiedliche Autotypen – auch E-Fahrzeuge – stehen an verschiedenen Standorten bereit. In Wangen und Isny können Sie das Angebot vom CarSharing am Bodensee e. V. ([bodenseemobil.de](https://bodenseemobil.de)) nutzen. In Leutkirch bietet das Autohaus Sirch schon seit 2019 Carsharing mit einem Elektroauto an.

In Isny, Wangen und Leutkirch, Kißlegg, Argenbühl, Amtzell und Achberg ist außerdem ab 2023 bzw. 2024 (in Bad Wurzach) ein Carsharing mit dem Anbieter deer carsharing ([deer-carsharing.de](https://deer-carsharing.de)) möglich. Das Besondere an diesem Angebot ist, dass man diese Fahrzeuge an einem Standort ausleihen und beliebigen anderen Standorten abgeben kann.

## Radeln mit Antrieb

E-Bikes sind heute von den Fahrradwegen nicht mehr wegzudenken. Wenn Sie noch skeptisch sind, sich aber für ein E-Bike interessieren, besuchen Sie einmal Anbietende von E-Bikes in Ihrer Nähe, bei denen Sie gegebenenfalls auch Probe fahren können.

An vielen Orten können Sie Ihr E-Bike sogar kostenlos an den Strom hängen. Unter [wuerttembergisches-allgaeu.info](http://wuerttembergisches-allgaeu.info), Suchbegriff »Ladestationen« finden Sie genauere Informationen, wo Sie in der Region Ihr E-Bike laden können. Oft gibt es auch an Rad-Service-Stationen Lademöglichkeiten, wie z. B. in Bad Wurzach.

## Motorisiert? Elektrisiert

Länder, Kreise oder Kommunen versuchen aktuell mit vereinten Kräften in Zukunft treibhausgasneutral zu werden. Elektromotoren sind momentan ein Antrieb der Zukunft, da ein E-Auto nur die Hälfte an CO<sub>2</sub>-Emissionen emittiert als ein herkömmlicher Wagen. Die Anschaffung eines Elektroautos schlägt zwar stärker zu Buche als die eines herkömmlichen Wagens, ist im Verbrauch jedoch wesentlich billiger und verbrennt keine fossilen Brennstoffe. Moderne Elektroautos kommen inzwischen 400 bis 500 Kilometer weit. Wenn Sie häufiger weiter wegfahren, lohnt es sich über eine Mitgliedschaft bei einem Elektromobiliäts-Serviceanbieter bzw. Ladesäulenbetreibenden nachzudenken. Eine Übersicht bietet die Karte unter [goingelectric.de/stromtankstellen](http://goingelectric.de/stromtankstellen).

Ladestationen für Ihr E-Auto finden Sie an vielen Orten im Landkreis Ravensburg.



## Steigen Sie ein!

Früher war das eigene Auto ein Symbol individueller Freiheit. Heute setzt sich langsam eine andere Einsicht durch: Öffentliche Verkehrsmittel bedeuten Lebensqualität. Denn sie kosten in der Regel weniger als ein eigenes Auto und die Fahrtzeit können Sie prima nutzen z. B. zum Lesen, Musikhören oder einfach zum Entspannen. Auch für das Klima ist der Unterschied gewaltig – wer Bus und Bahn fährt, spart jede Menge CO<sub>2</sub>!

### **Bus&Bahn-App**

Mit der kostenlosen Bus&Bahn-App von bwegt – Mobilität für Baden-Württemberg oder mit der bodo-Fahrplan-App vom Bodensee-Oberschwaben-Verkehrsverbund (bodo) können Besitzer eines iPhones oder Smartphones mit Android-Betriebssystem jederzeit und überall die mobile Echtzeit-Fahrplanauskunft aufrufen. [bwegt.de](http://bwegt.de), [bodo.de](http://bodo.de)

### **Fahrradmitnahme im bodo-Verbundgebiet:**

»Im Zug fast immer, im Bus fast nie«: Auf welchen Strecken die Fahrradmitnahme kostenlos oder zu welchen Zeiten kostenpflichtig ist, erfahren Sie unter [serviceportal.bodo.de/bodo-service/fahrradmitnahme.html](http://serviceportal.bodo.de/bodo-service/fahrradmitnahme.html).

### **Anbindung an die Ferne**

Die Städte Wangen und Leutkirch werden täglich vom Flixbus angefahren. Die Bahnhöfe in Leutkirch und Wangen bieten im Stundentakt Verbindungen Richtung München, Lindau, Aulendorf oder Memmingen. Die RegioBusse verkehren nach dem Motto »Jede Stunde von früh bis spät« innerhalb des Landkreis Ravensburg und sind sowohl für Pendler als auch für Gelegenheitsfahrer.



# Grüner und schöner wohnen

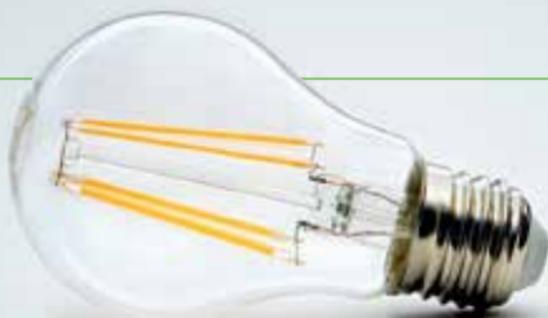


Oft sind es kleinere Maßnahmen, die den Geldbeutel und obendrein das Klima schonen. Denn hätten Sie gedacht, dass Sie durch das Trocknen der Wäsche an der Sonne und Luft, einen Sparduschkopf oder das Absenken der Raumtemperatur um wenige Grad tatsächlich einiges an Geld im Jahr sparen können? Und auch wie Sie zum grünen Gartenglück für sich und die Bienen gelangen, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

## Grüne Energie aus der Steckdose

Der Umstieg auf Ökostrom ist eine der Maßnahmen für mehr Klimaschutz im Bereich Wohnen, die jede und jeder einfach umsetzen kann. Mittlerweile haben fast alle Stromanbieter Ökostrom im Angebot, doch es gibt deutliche Qualitätsunterschiede. Stammt der Strom z. B. aus alten Anlagen oder sorgt ein Unternehmen für den Ausbau von erneuerbaren Energien? Denn der Ausbau neuer regenerativer Kraftwerke senkt die Technologiekosten und fördert den Anteil an Ökostrom im gesamten Stromnetz. Achten Sie darauf, dass der Ökostrom zertifiziert ist – idealerweise mit dem Grüner-Strom-Label, dem ok-power-Siegel oder vom TÜV Süd. Ökostrom-Angebote finden Sie bei Ihrem regionalen Energieversorger. Vergleiche von Ökostrom-Anbietern gibt es unter [oekostromanbieter.org](http://oekostromanbieter.org). Zertifizierungen wie das Grüner-Strom-Label, das ok-power-Siegel oder das Label vom TÜV SÜD sind gute Anhaltspunkte beim Wechsel zum Ökostrom.





## LED's go

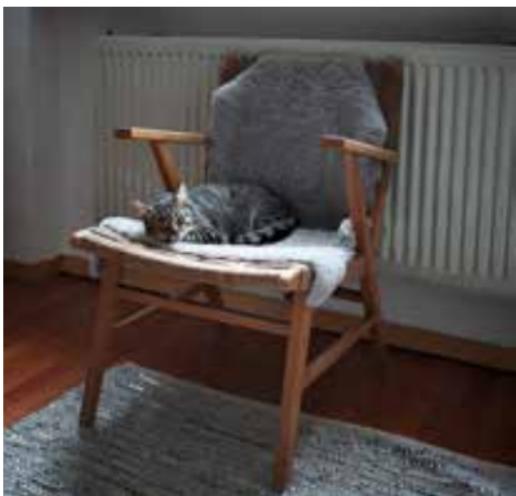
Seit 2021 sind Kompaktleuchtstofflampen, häufig (zu Unrecht) Energiesparlampen genannt, EU-weit verboten. Im September 2023 wurde das Verbot auf weitere energieintensive Leuchtmittel ausgeweitet. Die klima- und geldbeutelfreundliche Alternative? LED-Lampen. Diese Leuchtmittel verbrauchen weniger Energie, halten deutlich länger und überstehen häufiges Ein- und Ausschalten wesentlich besser. Dennoch gibt es beim Kauf von LED-Lampen einiges zu beachten:

- Die Lichtleistung muss ausreichend hoch sein, das heißt möglichst viel Licht (in Lumen, Einheit für die Lichtmenge) muss pro Watt entstehen. So wird die Energie effizient verwertet.
- Farbwiedergabeindex: Damit das blaue Kissen auch bei eingeschaltetem Licht genauso blau aussieht, sollte auf einen hohen Farbwiedergabeindex geachtet werden. Dieser wird auf der Schachtel als RA oder CRI angegeben.
- Lichtfarbe: LED-Licht muss nicht ungemütlich blau-weiß sein. Die Lichtfarbe verrät, wie das Licht wirkt. Wer z. B. gerne das warmweiße Licht herkömmlicher Glühbirnen möchte, kann zu LEDs mit einer Farbtemperatur von 2.700 Kelvin greifen.

## Heizkosten niedrig halten

Einen Großteil unserer Energie verbrauchen wir fürs Heizen. Gut, dass Sie hier durch kleine Veränderungen viel Energie und Geld einsparen können:

- Heizkörper freihalten: Nur so können sie die Wärme in den Raum abgeben. Auch das Trocknen von Wäsche auf der Heizung verbraucht mehr Heizenergie!
- Fenster dicht machen: Zugige Ritzen können Sie ganz leicht mit einem Band aus Gummi, Silikon oder Recycling-Material abdichten – so bleibt die Wärme drinnen!
- Innen dämmen: Durch geschlossene Rollläden oder Vorhänge wird die Wärme im Raum gehalten. Auch das Dämmen von Heizungsrohren bringt viel!
- Gluckernde Heizkörper entlüften: Die Luftblasen verhindern die Wärmezirkulation des Heizwassers. Mit einem Heizungsschlüssel ist das Entlüften ganz einfach. Danach sollte wieder Wasser nachgefüllt werden, um den Druck wiederherzustellen.
- Temperatur senken: Schon eine Absenkung der Raumtemperatur um ein Grad Celsius spart Energie und Heizkosten von ca. sechs Prozent ein. In einem durchschnittlichen Einfamilienhaus mit Gasheizung spart das im Jahr 140 Euro und 405 kg CO<sub>2</sub>, in einer Wohnung etwa 75 Euro und 230 kg CO<sub>2</sub>.





## Wäsche richtig trocknen

Die Sache ist relativ einfach: Am klimafreundlichsten ist es natürlich, beim Wäschetrocknen auf Luft und Sonne zu setzen. Jedoch gibt es auch hier Fälle, in denen das nicht so einfach geht. Wenn z. B. viel Wäsche anfällt, aber wenig Platz in der Wohnung oder im Garten ist. Dann könnte man die Wäsche statt im Garten in den ohnehin schon wärmeren Räumen, z. B. im Bad, auf dem Wäscheständer trocknen – mit häufigerem Lüften und Heizen. Entscheidet man sich doch für einen Wäschetrockner, sollte dieser auf jeden Fall eine gute Energieeffizienzklasse aufweisen.

### **So wird der Gebrauch des Trockners etwas klimafreundlicher:**

- Wann immer es geht, sollte die Wäsche auf die Leine oder den Wäscheständer. Bei Gebrauch des Trockners nur zwei Mal wöchentlich statt täglich verringern sich die Stromkosten von 180 Euro auf 50 Euro im Jahr.
- Je kräftiger die Wäsche geschleudert ist, desto weniger Strom braucht der Trockner zum Trocknen der Wäsche, genauer gesagt ein Drittel weniger.
- Das Flusensieb sollte stets sauber sein, sonst dauert das Trocknen länger.
- Wenn es ein ECO-Programm gibt, nutzen Sie dieses. Man kann damit bis zur Hälfte an Strom sparen.



## Öfter mal abdrehen

Im Schnitt braucht man pro Kopf 120 Liter Trinkwasser am Tag. Allerdings wird das meiste davon nicht getrunken, sondern zum Duschen oder Baden, Wäschewaschen und für die Toilettenspülung verwendet. Dabei gehen zehn bis 15 Prozent des Energiebedarfs eines Haushalts auf das Konto der Warmwasserbereitung. Deshalb ist es vor allem wichtig, warmes Wasser zu sparen. Herkömmliche Duschköpfe verbrauchen z. B. etwa zwölf bis 15 Liter pro Minute. Ein Sparduschkopf kommt dagegen mit etwa sechs bis sieben Litern pro Minute aus.

### Die fünf besten (Warm-)Wassertipps:

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

### BEISPIEL:

Mit Sparduschkopf spart ein Dreipersonenhaushalt im Jahr rund:

640 kg CO<sub>2</sub>  
410 €





## Wertvoller Elektroschrott

Bei der Neuanschaffung von Elektrogeräten macht es Sinn, auf Qualität und Langlebigkeit der Produkte zu achten. Langfristig spart das Geld und schont Ressourcen, die bei der Herstellung und Entsorgung der Geräte verbraucht werden. Gibt es bei Ihnen auch eine Schublade mit kaputten Elektrogeräten? Dann liegt dort ein Schatz an wertvollen Rohstoffen, der unbedingt in den Kreislauf zurückgeführt werden muss. Außerdem enthalten die Geräte auch Schadstoffe, die nicht unkontrolliert in die Umwelt gelangen dürfen. Sie können Elektrogeräte an einem Wertstoffhof in Ihrer Nähe kostenlos abgeben.

Handys sollten Sie zu einer Sammelstelle in Ihrer Nähe bringen. Bringen Sie Ihr Handy z. B. zum Umweltkreis Leutkirch, wo die alten Handys die Kampagne »Alte Handys für die Havel« unterstützen. Für jedes abgegebene Alt-Handy erhält der NABU 1,60 Euro von Telefónica in Deutschland.

## Kompostiert ist halb gedüngt

Biomüll macht rund 30 bis 40 Prozent unseres gesamten Abfalls aus. Aus diesem wird – sofern wir ihn separat entsorgen – in Kompostier- und Vergärungsanlagen Kompost oder Biogas. Gelangen organische Abfälle jedoch mit dem Restmüll auf eine Deponie, entsteht besonders klimaschädliches Methangas. In der Regel kann die Bio-Tonne benutzt werden, dann wird aus deren Inhalt neue Erde hergestellt. Fragen Sie doch bei Ihrem Abfallwirtschaftszentrum in der Nähe: Oft wird hier die gewonnene Komposterde verkauft. Wenn Sie Ihre Bio-Abfälle selbst kompostieren, entsteht wertvoller Humus, der hervorragend für den Gartenboden ist. Mit einer sogenannten Wurmbox ist die Kompostierung selbst auf dem Balkon möglich (Anleitung zum Selberbauen unter [wurmboxe.at](http://wurmboxe.at)) und dank der Bokashi-Eimer kommt der Kompost geruchsfrei sogar bis in die kleinste Wohnung (im Handel für 50–70 Euro oder zum Selberbauen).





# Ökologisch bauen und renovieren



**Bauen mit Naturmaterialien ist im Allgäu nichts Neues. Über Jahrhunderte wurden Häuser hier mit und aus Holz gebaut. Welche anderen ökologischen Baustoffe es gibt, wie Sie es auch im Winter gemütlich warm haben und wohin Sie sich bei Sanierungen für Fördergelder wenden können, erfahren Sie in diesem Kapitel.**



## Die Natur nutzen

Bevor Sie für Renovierung oder Hausbau die Ärmel hochkrempeln: Überlegen Sie, welches Material Sie verarbeiten möchten. Bau- und Dämmstoffe aus der Natur, wie Holz, Lehm, Kork oder Hanf, erfüllen nicht nur die heutigen technischen und bauphysikalischen Anforderungen in vollem Maße, sondern bieten im Vergleich zu konventionellem Material auch handfeste Vorteile: Sie sind schadstoffarm, können für ein optimales Raumklima sorgen und ihre Verarbeitung und Entsorgung sind unproblematisch. Informationen zu ökologischen Baumaterialien geben die Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe unter [fnr.de](http://fnr.de) und die Website [oekologisch-bauen.info](http://oekologisch-bauen.info).

Mehr zum Thema regionales Holz als Baustoff unter [holzforum-allgaeu.de](http://holzforum-allgaeu.de).

## Leihen statt kaufen

Hammer und Schraubenzieher sind in jedem Haushalt nützlich. Wer öfter selbst werkelt, hat auch gerne Säge und Schleifgerät zur Hand. Doch bei Fliesenschneider und Dampfreiniger lohnt sich die Anschaffung in den meisten Fällen nicht. Werkzeug und Geräte, die man selten nutzt, kann man stattdessen auch leihen. So nehmen die Werkzeuge keinen Platz weg und Sie bekommen immer den neuesten Stand der Technik. Leihen können Sie beispielsweise bei Walter Baustoffe in Leutkirch und Isny ([walter-baustoffe.de/services/mietgeraete-verleih](https://www.walter-baustoffe.de/services/mietgeraete-verleih)), bei Obi in Isny und bei Toom in Leutkirch oder Wangen im Allgäu. Oder Sie fragen einfach Ihre Nachbarn! Gut für das Klima ist das Leihen allemal, denn wenn viele Menschen ein Gerät teilen, erhöht sich dessen Auslastung und es müssen insgesamt weniger Geräte produziert und danach wieder entsorgt werden.





## Wärme mit gutem Gewissen

Die Heizung auf Basis von Ressourcen fossilen Ursprungs ist der mit Abstand größte Erzeuger von CO<sub>2</sub> im Haushalt. Deshalb ist das Ende der Öl- und Gasheizungen beschlossene Sache: Diese Heizungen dürfen ab 2024 nicht mehr eingebaut werden. Unabhängig vom Energieträger muss eine Heizung ausgetauscht werden, sobald sie 30 Jahre alt ist und in einem Leistungsbereich zwischen vier kW und 400 kW betrieben werden kann. Wer seine alte Heizung gegen ein klimafreundlicheres Heizungsmodell auswechselt, soll Fördergelder in Anspruch nehmen können. Und die Heizkosten sinken durch neue, effiziente Heizungen sowieso. Aber welche Alternativen sind ökonomisch und ökologisch sinnvoll?



## Wärmepumpe

Die Wärmepumpe hat es laut Fachverband inzwischen auf Platz eins der beliebtesten Heizsysteme geschafft. Wärmepumpen beziehen rund drei Viertel der benötigten Energie aus der Umwelt – der Außenluft, dem Grundwasser, Oberflächenwasser oder dem Erdreich – und erhöhen so das Temperaturniveau im Haus. Für die Effizienz sind die benötigten Vorlauftemperaturen im Heizungssystem entscheidend. Zahlreiche Informationen finden Sie unter [umweltbundesamt.de](http://umweltbundesamt.de), Stichwort »Wärmepumpe«. Beratungsangebote dazu finden Sie auf Seite 90.



## Wer hilft mir weiter?

Drei Viertel aller Häuser wurden vor mehr als dreißig Jahren gebaut. Wegen der damals niedrigen Energiekosten spielten Wärmedämmung, alternative Heizsysteme und Solaranlagen kaum eine Rolle. Eine energetische Sanierung kann sich daher heute richtig lohnen. Bei einer Energieberatung erfahren Sie, wie Sie in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus Energie sparen können. Es gibt viele Beratungsmöglichkeiten, z. B. vom Energiebündnis Leutkirch oder von der Energieagentur Ravensburg. Diese bietet zudem einmal im Monat im Rathaus Isny eine Beratung (Anmeldung bei Frau Dorner, [marisa.dorner@isny.de](mailto:marisa.dorner@isny.de) oder 07562 984154) und jeden zweiten Mittwoch im Bürgeramt Wangen (Anmeldung bei Herrn ABfalg, [reiner.assfalg@wangen.de](mailto:reiner.assfalg@wangen.de) oder 07522 74159) und jeden zweiten Donnerstag im Bürgerbahnhof Leutkirch (Anmeldung bei Frau Sarah Deiss, 07561 87166) an. [energiebueundnis-leutkirch.de/start/beratungsangebote](http://energiebueundnis-leutkirch.de/start/beratungsangebote), [energieagentur-ravensburg.de](http://energieagentur-ravensburg.de)



## Verbrauchsspitzen vermeiden

Bedingt durch die Jahreszeiten verbrauchen wir im Winter wesentlich mehr Energie als im Sommer. Aber nicht nur über das Jahr, sondern auch über den Tag verteilt ist unser aller Energieverbrauch eher unregelmäßig. Verbrauchsspitzen liegen in der Früh zwischen 6 und 10 Uhr und am Abend zwischen 19 und 21 Uhr. Viele Haushalte haben in dieser Zeit Geräte wie Herd, Backofen, PC/Laptop oder den Fernseher in Betrieb. Im Winter brennt aufgrund der Dunkelheit auch früher das Licht. Erst gegen 22 Uhr sinkt die Verbrauchskurve langsam wieder. Um erneuerbare Energien wie Solar- und Windkraft oder Ihre eigene Solaranlage gut zu nutzen, empfiehlt es sich daher, diese Verbrauchs- bzw. Produktionsspitzen abzufedern und auf die Tageszeit zu achten. Mithilfe von Smart-Home-Systemen können Sie Geräte sogar so programmieren, dass sie Verbrauchsspitzen eigenständig abfedern. [co2online.de](https://www.co2online.de), Suchbegriff »Smart Home«



## natürlich oekom!

Mit diesem Klimaschutzbuch 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 [natuerlich-oekom.de](http://natuerlich-oekom.de)  
und #natuerlichoeokom



Wenn Sie dieses Klimaschutzbuch gelesen haben und nicht mehr benötigen, dann schenken Sie ihm doch weitere Leben: Stellen Sie es in den nächsten öffentlichen Bücherschrank, verschenken Sie es weiter oder teilen Sie es mit Ihren Liebsten.

# Klima Gutscheine



**Wie Sie klimafreundlich, regional und fair einkaufen können, zeigen Ihnen die Einzelhändler, Initiativen und Geschäfte in diesem Klimaspargbuch. Machen Sie mit und nutzen Sie die attraktiven Angebote unserer Partner!**

# ÜBERSICHT

## Gesünder essen und genießen

Schäferei Falkenhof.....	97
Brennessel&Co.....	97
Bäckerei Mayer.....	97
Früchte Jork.....	99
Mosterei Milz.....	99
happyend-unverpackt.....	99
Ernährungszentrum Bodensee-Oberschwaben.....	101
Tante Lose.....	101
Ölmühle Sailer.....	101
Kaffeerösterei Jehle.....	103

## Bewusster leben und konsumieren

Mrs. Dunistyle.....	103
Volkshochschule Bad Wurzach.....	103
Änderungsschneiderei MEDIA.....	105
fair handeln.....	105
Tabea Diether.....	105
Weltladen Leutkirch.....	107
Madleine Matheis – Stoffwindelberatung.....	107

## Nachhaltig unterwegs sein

Mobilitätszentrale Isny.....	107
deer carsharing.....	109

## Grüner und schöner wohnen

AllgäuStauden.....	109
Prolana.....	109

## SO FUNKTIONIERT'S!

---

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

Und wenn das Gutscheinangebot mal etwas weiter weg liegt, verbinden Sie das Einlösen doch mit einer kleinen Fahrradtour oder einem Ausflug mit Bus und Bahn.

Viel Vergnügen beim Ausprobieren!



# IMPRESSUM

**Herausgeber:** Energiebündnis Leutkirch mit Unterstützung der Kommunen Bad Wurzach, Isny, Leutkirch und Wangen sowie dem oekom e.V. – Verein für ökologische Kommunikation



**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:** Berthold König (Energiebündnis Leutkirch e.V.), Julia Hermann (oekom verlag)

**Projektmitarbeit:** Dagmar Wild (Bad Wurzach), Hellen Maus (Isny), Sarah Gruner (Leutkirch), Michael Krumböck (Leutkirch), Rainer Aßfalg (Wangen)

**Illustration Cover:** Eva König, Leutkirch

**Umschlag:** Ulrike Huber (uhu-design.de)

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

**Druck:** Aumüller Druck GmbH & Co. KG, Regensburg

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany



Gefördert vom Energiebündnis Leutkirch e.V. mit Mitteln der Deutschen Postcode Lotterie.

Die Herausgebenden 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.

Bei der Gestaltung und Quellenauswahl unserer CO<sub>2</sub>-Beispiele konnten wir nicht alle aktuellen Gegebenheiten, wie steigende Strompreise sowie die Inflation, berücksichtigen. Die Zahlen stellen daher eine Momentaufnahme dar, die ggf. nicht der tagesaktuellen Situation entspricht.

## Bildnachweise:

Gottfried Härle (4), Stadt Bad Wurzach (4,48,76) Stadt Isny im Allgäu (4,88), Stadt Leutkirch (5,50,59,62, 63,64,78,79,87,90,95,111), Stadt Wangen im Allgäu (5,9,19,89), Bad Wurzach Info (6,49,51), Marlies Gaudig (46,47), Berthold König (10,84), Dr. Rainer Jensch (12,13), Barbara Rau (14), foodsharing Deutschland e.V. (21), Gästeamt Wangen/Robert Linhart (27), Martin Schwenger (28,29), Marius Badstuber (52,53), Verallia Deutschland AG (72); **Adobe Stock:** Mirko (24), Sonja Birkelbach (26), Lisa (32), AntonioDiaz (34), DisobeyArt (36), alessmunt (39), golubovy (41), marrakeshh (42), bernardbodo (44), Markus Mainka (60), cybertrone (61), ansi29 (65), LIGHTFIELD STUDIOS (67), stokkete (73), Skórzewiak (74), ppa5 (75), Ingo Bartussek (80), abcmedia (81), petrskogov (83), S. 85 Sevda Ercan (85), AlexGo (86), fizkes (92), fderib (93); **Fotolia:** Countrypixel (17), www.karrastock.com (23), zinkevych (54), Audrius\_Merfeldas (69); **iStock:** Halfpoint (82); **Photocase:** jala (66); **Unsplash:** Laura Mitulla (20), William Iven (33), fancycrave (68), krzysztof-niewolny (77); **The Noun Project:** Red Cross Red Crescent Climate Centre (38), Herbert Spencer (43) Loudoun Design Co. (43), Sergey Demushkin (43), Adrien Coquet (43), Andrejs Kirma (43), ahmad (43), Atif Arshad (43), Alina Oleynik (70), Warunk Icon (70), P Thanga (70), Jino (70), Danil Polshin (70); Mello (71), Graphixs\_Art (71), Arash Design (71), Design Circle (71), Vector Portal (71)

# Mehr fahren – besser wegkommen

**So geht Sparen bei bodo!**  
Übertragbare Tickets nutzen –  
das geht mit der eCard und  
dem bodo-Upgrade zum  
Deutschlandticket.



## Lassen Sie sich nachhaltig inspirieren!

Das Klimaschutzbuch für das Württembergische Allgäu vom Energiebündnis Leutkirch mit den Kommunen Bad Wurzach, Isny, Leutkirch und Wangen lädt Sie ein, Ihre Lebensgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen. Ob Ernährung, Konsum, Mobilität, Wohnen oder Bauen – das Klimaschutzbuch macht Vorschläge, wie wir alle unser Leben klimafreundlicher, nachhaltiger und oft auch kostengünstiger gestalten können.

21 Gutscheine von Anbietern aus der Region regen zum Ausprobieren von regionalen, klimafreundlichen Alternativen an. Machen Sie mit und probieren Sie u. a. regionale Genüsse, spannende Bildungsangebote und nachhaltige Mobilität aus!



Isny Allgäu



Erfahren Sie mehr unter  
[klimasparbuch.de](http://klimasparbuch.de)

 oekom