



Landkreis  
Darmstadt-Dieburg  
Zukunft. Regional. Leben.



# Klima Sparbuch

Darmstadt-Dieburg



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

# Klima Sparbuch

**Landkreis Darmstadt-Dieburg**

Klima schützen & Geld sparen



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

# Inhalt

Grußwort .....	3
Vier Fragen an ... ..	7
Klimaschutz im Landkreis Darmstadt-Dieburg .....	8
ENTEKA – Einfach klimafreundlich für alle.....	10
Der ökologische Fußabdruck .....	12
Top 5: Die wirkungsvollsten Klimatipps .....	13
Lexikon der Nachhaltigkeit .....	14

## Klimatipps

 Gesünder essen und genießen .....	16
 Bewusster leben und konsumieren .....	32
 Nachhaltig unterwegs sein .....	48
 Grüner und schöner wohnen .....	62
 Ökologisch bauen und renovieren .....	78
Klimagutscheine .....	90



**Liebe Leserinnen und Leser,**

der Landkreis Darmstadt-Dieburg setzt sich seit vielen Jahren in verschiedenen Projekten aktiv für den Klimaschutz ein. Dass dies immer nötiger wird, erkennen wir leider schon, wenn wir uns Zuhause umschaun. Unsere gewohnte

Umgebung verändert sich stetig, das

sich ändernde Klima ist daran beteiligt.

Sie halten nun die bereits zweite Auflage des Klimasparbuchs des Landkreises in Ihren Händen und damit ein Buch voller Ideen und Anregungen für einen nachhaltigeren Lebensstil, der zum Ausprobieren einlädt und gleichzeitig das Klima schützt.

Denn Klimaschutz fängt bei uns selbst an, jeder kann seinen Teil beitragen, im ganz Kleinen oder Großen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren

Beste Grüße

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Klaus Peter Schellhaas'.

Klaus Peter Schellhaas

Landrat des Landkreis Darmstadt-Dieburg



## Darmstadt-Dieburg und ENTEGA – ein starkes Team

Als nachhaltiger Energie- und Infrastrukturdienstleister ist es uns ein ganz besonderes Anliegen, auch bei der zweiten Herausgabe des Klimaschutzpartners des Landkreises Darmstadt-Dieburg zu sein.

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

Getreu unserem Motto »Einfach klimafreundlich für alle« bieten wir unseren Kundinnen und Kunden ökologisch hochwertige, wettbewerbsfähige Produkte an. Wir produzieren sauberen Strom aus Windenergie auf dem Land und mit Meereswindparks auf hoher See, aber auch aus Biogas und Wasserkraft oder – über die Photovoltaik – aus der Kraft der Sonne. So können wir mit den eigenen Anlagen knapp eine Mrd. kWh Ökoenergie selbst erzeugen und beliefern allein im Grundversorgungsgebiet inzwischen über 300.000 Kunden ausschließlich mit Ökostrom »made by ENTEKA«. Mit dem Klimaschutzpartner möchten wir Sie motivieren, noch umweltbewusster zu leben und sich aktiv für den Klimaschutz in Ihrer Region einzusetzen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Dr. Marie-Luise Wolff

Vorsitzende des Vorstandes der ENTEKA AG

# Vier Fragen an ...



## Michael Czak

Klimaschutzmanager des Landkreises Darmstadt-Dieburg

### **Was macht eigentlich ein Klimaschutzmanager?**

Das Aufgabengebiet eines Klimaschutzmanagers ist relativ breit gefächert, der Hauptfokus liegt auf der Umsetzung der Maßnahmen im Integrierten Klimaschutzkonzept des Landkreises, hieraus entstehen

eine Vielzahl von Querschnittsaufgaben.

### **Welches Klimaschutzprojekt liegt Ihnen persönlich besonders am Herzen?**

Das Klimaschutzparbuch und die Klimahelden-Darmstadt-Dieburg-App, da hier viele Menschen erreicht werden und rund um das Thema Klimaschutz informiert wird.

### **Was halten Sie in Sachen Klimaschutz für besonders wirksam?**

Energieeinsparung und Energieeffizienz in den Bereichen Wohnen und Mobilität sind große Hebel um den Klimaschutz voranzubringen, denn die beste Energie ist die, die wir nicht verbrauchen. Durch das eigene Verhalten kann in beiden Bereichen viel Einfluss genommen werden.

### **Was würden Sie als ersten Schritt Richtung nachhaltigeres Leben empfehlen?**

Für den Anfang zählen kleine Schritte und kleine Ziele. Zum Beispiel ein bis zwei Tage in der Woche auf vegetarische oder vegane Ernährung umstellen, einfach mal ausprobieren.



# Gesünder essen und genießen

**Wir verbringen rund fünf Jahre unseres Lebens nur mit Essen. Deshalb ist es umso wichtiger, dass sich nicht nur der Magen füllt, es soll auch der Umwelt gut bekommen. Anregungen und Tipps, die Spaß und unsere Ernährung nachhaltiger machen, finden Sie in diesem Kapitel.**

## BEISPIEL:

1 kg Biogemüse spart  
im Vergleich zu  
konventionellem  
Gemüse  
23 g CO<sub>2</sub>.



## Der Biolandbau im Kreis & die Ökomodell-Region Süd

Bioprodukte sind gesünder, da im Ökolandbau keine chemisch-synthetischen Mittel erlaubt sind. Zudem werden Grundwasser sowie Artenvielfalt langfristig geschützt. Weitere Vorteile sind der reduzierte CO<sub>2</sub>-Ausstoß, eine artgerechte Tierhaltung sowie der Verzicht auf Gentechnik. Zur Orientierung: Das EU-Biosiegel (Sterneblatt auf Grün) zeigt, dass die EU-weit geltenden Bio-Vorgaben eingehalten werden. Die deutschen Standards und damit das deutsche Biosiegel (Sechseck) sind etwas strenger. Für noch höhere Biostandards stehen die Siegel der Anbauverbände Bioland, Demeter und Naturland.



Die Ökomodell-Region Süd, in der Darmstadt-Dieburg liegt, ist ein öffentliches Projekt zur Förderung des Ökolandbaus als Leitbild einer nachhaltigen Landwirtschaft in Südhessen. Ein Arbeitsergebnis der Ökomodell-Region ist die Plattform [suedhessen-isst-bio.de](https://suedhessen-isst-bio.de), auf der sich alles um nachhaltige Landwirtschaft, den Ökolandbau in der Region und den Austausch aller Beteiligten dreht. Auf der Karte unter »Digitaler Marktplatz« sehen Sie, wo in Ihrer Nähe Bioprodukte verkauft werden.



## Lassen Sie den Hahn krähen

In Darmstadt-Dieburg werden Sie mit bestem Trinkwasser versorgt – direkt aus der Leitung und dazu noch unschlagbar günstig. Wenn Sie Leitungswasser statt Flaschenwasser trinken, vermindern Sie außerdem die Plastikflut, tragen zu weniger Lkw-Verkehr bei und sparen sich das Kistenschleppen. Wer Sprudelwasser möchte, ist mit einem Wassersprudler bestens bedient. Infos zur Zusammensetzung Ihres Leitungswassers finden Sie auf [zvg-dieburg.de](http://zvg-dieburg.de) und [ggew.de](http://ggew.de) > Produkte > Wasser.

Unterwegs können Sie Ihre Trinkflasche in einer von deutschlandweit über 6.000 Refill-Stationen kostenlos mit Leitungswasser auffüllen. Halten Sie dafür einfach nach dem Refill-Aufkleber Ausschau! Weitere Infos und eine Übersichtskarte mit Refill-Stationen gibt es unter [refill-deutschland.de](http://refill-deutschland.de).



## Am PC das Klima schützen

Die ständige Verfügbarkeit von Daten und der Kauf neuer Geräte sind eine Belastung für unser Klima. So geht es umweltschonender:

- Da die Produktion neuer Geräte sehr aufwendig ist, sollten Sie technische Geräte möglichst lang nutzen, reparieren und am Ende richtig recyceln.
- Nutzen Sie Suchmaschinen nur, wenn Sie die Adresse wirklich nicht kennen. [Ecosia.org](https://www.ecosia.org) oder [gexsi.com](https://www.gexsi.com) sind außerdem lohnende Alternativen.
- Gespeicherte Mails brauchen Strom, deshalb ist es sinnvoll, regelmäßig das Postfach zu leeren. Auch der Umstieg zu einem nachhaltigen E-Mail-Anbieter wie z.B. [posteo.de](https://www.posteo.de) lohnt sich.
- Zum Arbeiten reicht oft ein stromsparender Kompakt-PC. Auch Laptops sind deutlich sparsamer als klassische Computer. Bei Monitoren sind kleinere die bessere Wahl. Vergleichen Sie vor dem Kauf den Stromverbrauch. Und: Passen Sie die Bildschirmhelligkeit an die tatsächlichen Lichtbedingungen an.
- Nachhaltiges PC-Zubehör finden Sie beispielsweise auf [vireo.de](https://www.vireo.de), Computermäuse aus Zuckerrohr bietet [nager-it.de](https://www.nager-it.de).

## Mikroskopisch klein

In vielen Produkten versteckt sich sogenanntes Mikroplastik, das sich in unseren Gewässern, deren Bewohnern und auch in unserer Nahrung wiederfindet. Auch durch häufiges Waschen von synthetischer Kleidung gelangt Mikroplastik in unser Abwasser, da es nicht ausgefiltert werden kann. Dies schadet nicht nur unseren Ökosystemen, sondern könnte auch gesundheitliche Folgen für uns Menschen haben. Doch ein bewusster Umgang mit den kleinen Übeltätern ist leicht, wenn Sie z. B. zu zertifizierter Naturkosmetik, Wasch- und Reinigungsmittel greifen und auf natürliche statt auf synthetische Stoffe setzen. Damit auch durch das Waschen synthetischer Kleidung kein Mikroplastik mehr in die Umwelt gelangt, können Sie spezielle Waschbeutel nutzen ([guppyfriend.com](http://guppyfriend.com)). So werden Mikrofasern herausgefiltert und können über den Hausmüll entsorgt werden.

Die App »Code Check« (mehr hierzu auf S. 42) und der BUND-Einkaufsratgeber ([bund-hessen.de](http://bund-hessen.de) > Service > Publikationen > BUND-Einkaufsratgeber: Mikroplastik in Kosmetik) können dabei helfen, verstecktes Mikroplastik in Bodylotion, Duschgel oder Waschmittel ausfindig zu machen.



# Nachhaltig unterwegs sein



**Klimaschonend und trotzdem flexibel unterwegs sein ist für Sie ein Gegensatz? Dann lassen Sie sich von diesen Tipps überraschen. Schnell und kostengünstig mobil sein schließt klimabewusstes Verhalten nicht unbedingt aus.**

**Und jetzt rauf aufs Fahrrad gemäß dem Sinnspruch: Für den Klimaschutz müssen wir das Rad nicht neu erfinden, nur öfter nutzen!**

## Rund ums Rad

### FAHRRADFAHRKURSE FÜR ERWACHSENE

Diese bietet der ADFC Hessen e. V. an ([adfc-hessen.de](http://adfc-hessen.de) > Serviceangebote).

### FAHRRADABSTELLANLAGEN UND FAHRRADBOXEN

An den meisten Bahnhöfen und einigen Bushaltestellen im Landkreis gibt es Fahrrad-Abstellmöglichkeiten in Form von Bike+Ride-Stationen oder Fahrrad-Abstellboxen zu mieten. Infos finden Sie unter [dadina.de/service/fahrrad](http://dadina.de/service/fahrrad).

### FAHRRADMITNAHME IM ÖPNV

Die Fahrradmitnahme ist in allen RMV-Verkehrsmitteln kostenlos. Geeignete Abstellplätze in den Fahrzeugen werden mit dem Fahrrad-Symbol gekennzeichnet.





## Auto nutzen statt besitzen

Im Durchschnitt ist das Auto 23 Stunden am Tag kein Fahr-, sondern ein »Stehzeug«. Besser, Sie steigen auf Carsharing um, denn hier teilen sich viele Menschen mehrere Autos, die von einer Zentrale verwaltet werden.

In Darmstadt-Dieburg können Sie das Angebot des ENTEGA E-Carsharings nutzen. An mehreren Standorten im Kreis stehen Ihnen emissionsarme Elektroautos zur Verfügung. Mehr dazu unter [entega.moqo.de](https://entega.moqo.de). Ein weiterer Anbieter in der Region ist book-n-drive ([book-n-drive.de](https://book-n-drive.de)). Dabei können Sie auf über 200 Autos, von Kleinwagen, Cabrio, Kombi bis Transporter, zugreifen – je nachdem, was Sie gerade benötigen. Vielleicht möchten Sie ja auch Ihr Auto in der

Nachbarschaft verleihen? Das private Teilen des Pkws bringt Ihnen zusätzliche Einnahmen und klimafreundlich ist es allemal. Musterverträge gibt es zum Beispiel auf [vcd.org/artikel/auto-teilen-statt-besitzen](https://vcd.org/artikel/auto-teilen-statt-besitzen).

### BEISPIEL:

Carsharing nutzen statt eigenes Auto besitzen (bei 9.500 km im Jahr) spart **280 kg CO<sub>2</sub>**.





# Grüner und schöner wohnen

**Zu Hause kann man richtig was tun für den Klimaschutz. Selbst auf einem noch so kleinen Balkon können Sie Blumen pflanzen, auf die Bienen fliegen. Auch alltägliche Handlungen, wie das richtige Heizen und Lüften, bewirken eine CO<sub>2</sub>-Ersparnis. Ganz nebenbei sparen Sie auch noch viel Geld.**

## Klimaschutz aus der Steckdose



Der Umstieg auf Ökostrom ist eine der wichtigsten Maßnahmen für mehr Klimaschutz. Doch hierbei gibt es deutliche Qua-

litätsunterschiede. Stammt der Strom aus alten Anlagen oder sorgt ein Unternehmen aktiv für den Ausbau von Erzeugungsanlagen für erneuerbare Energien? Das ist wichtig, denn der Ausbau regenerativer Kraftwerke senkt die Technologiekosten und fördert den Ökostromanteil im gesamten Stromnetz. Gut ist es außerdem, wenn Anbieter ihre eigenen Anlagen betreiben. So wird Strom aus 100 Prozent Ökostrom ohne Beimischen von z. B. Kohlestrom garantiert.

Achten Sie darauf, dass der Ökostrom zertifiziert ist – idealerweise mit dem Grüner-Strom-Label, dem ok-power-Siegel oder vom TÜV Süd. Das Ökostromangebot von ENTEGA ist mit dem ok-power-Label ausgezeichnet. Mehr Infos dazu erhalten Sie unter [entega.de/oekostrom](https://entega.de/oekostrom). Unter [entega.de/oekoenergie](https://entega.de/oekoenergie) finden Sie zusätzlich Angebote zu Ökogas und Ökohaizstrom. Vergleiche von Ökostromanbietern gibt es unter [oekostromanbieter.org](https://oekostromanbieter.org)

### BEISPIEL:

Ein Jahr Ökostrom statt konventioneller Strom (3-Personen-Haushalt mit Verbrauch von 3.600 kWh im Jahr) spart **1.570 kg CO<sub>2</sub>**.





## Grüne Häuser

Eine Begrünung Ihres Hauses hat viele Vorteile und kann einige Auswirkungen des Klimawandels abmildern. So verbessert eine begrünte Fassade das Stadtklima durch Verdunstungskühle. Außerdem können begrünte Häuser Feinstaub binden. Vögeln und Insekten dienen sie zudem als Lebensraum und Nahrungsquelle – und nebenbei verbessern sie die Luftqualität, indem sie CO<sub>2</sub> zu Sauerstoff umwandeln.

Auch für Sie hat eine bepflanzte Hauswand Vorteile: Sie schützt das Haus vor Schmutzablagerung, Regen sowie direkter UV-Strahlung und isoliert das Haus im Sommer vor Hitze und im Winter vor Kälte. Selbst vor Lärm schützt eine berankte Fassade: Das Blattwerk kann bis zu zehn Dezibel abschwächen. Achten Sie bei einer Fassadenbegrünung auf geeignete Pflanzen, um Schäden zu vermeiden. Infos dazu unter [oekologisch-bauen.info](http://oekologisch-bauen.info) > Baustoffe > Dach & Fassade > Fassadenbegrünung.





# Ökologisch bauen und renovieren

**Durch kleine und große Veränderungen rund ums 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 auf den folgenden Seiten.**

## Stein auf Stein...

... aber bitte mit nachhaltigen Baustoffen! Neben nachwachsenden Rohstoffen wie Holz aus der Region sind das vor allem recycelte Baustoffe. Sie haben den Vorteil, dass für sie keine neuen Ressourcen gewonnen werden müssen und gleichzeitig die Menge der Bauabfälle verringert wird. Auf [restado.de](http://restado.de) können Sie z.B. Recyclingbeton aus Ihrer Umgebung anfragen. Bei Recyclingbeton wird ein Teil der Gesteinskörnung durch recycelten Bauschutt ersetzt. Noch besser als das häufig energieaufwendige Recyceln von Baustoffen ist die Wiederverwendung. Das heißt, beim Rückbau angefallene Bodenplatten, Dachziegel, Balken und Bretter, Ziegelsteine, Türen, Fenster und vieles mehr werden verschenkt oder günstig abgegeben und können dann in eine andere Wohnung oder ein anderes Haus direkt eingebaut werden. Informationen dazu, wie das am besten gelingt und was zu beachten ist, finden Sie auf [wiebauin.de](http://wiebauin.de). Oder Sie schauen einmal unter [bauteilnetz.de](http://bauteilnetz.de).



## 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 [#natuerlich\\_oekom](https://twitter.com/natuerlich_oekom)



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.

# IMPRESSUM

Herausgeber:

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



**oekom e.V.**  
Verein für ökologische Kommunikation

© 2023 oekom verlag, München

oekom – Gesellschaft für ökologische Kommunikation mbH

Waltherstraße 29, 80337 München

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

**Projektleitung:** Michael Czak (Landkreis Darmstadt-Dieburg), Alicia Walter (oekom verlag)

**Projektmitarbeit:** Isabell Blank (ENTEKA), Franz Rimmele (oekom verlag)

**Gestaltung und Satz:** Diana Schmidt (pfadfinderin.com)

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

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

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Wir lassen unsere Publikationen ausschließlich in FSC-zertifizierten, möglichst regionalen Druckereien drucken. Die dabei anfallenden CO<sub>2</sub>-Emissionen kompensieren wir. Gleiches gilt auch für alle weiteren vom Verlagsgeschäft verursachten und unvermeidbaren CO<sub>2</sub>-Emissionen. Wir nutzen Recyclingpapiere mit und ohne Blauem Engel (RAL-UZ 14). Mehr 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:** Landkreis Darmstadt-Dieburg (3, 7, 48), Ulrike Bernauer (4, 74), ENTEKA AG (5), Bernd Dörwald (8, 22, 31, 51, 52, 54, 73, 75, 78), ENTEKA (10, 59, 60), Anita Mertz (13), Michael Czak (16, 66, 76, 77), Charly Braun (18), Sarah Neuendorf von »Gretas Schwester« ([gretasschwester.com](http://gretasschwester.com)) (19), Christoph Rau (20), Emmas Erben (28), Fotostudio Anke Schemion (53), DADINA (58), Susanne Mengler (83); **Adobe Stock:** surassawadee (14), naturalbox (21), sergiophoto (25), Alexander Raths (26), fahrwasser (29), JenkoAtaman (30), Daniel Ernst (37), Dmitri Mkitenko (40), vimart (41), Alessandro Biascioli (44), Halfpoint (45, 56), DisobeyArt (46), photoguns (47), pikselstock (57), Markus Mainka (61), Photographee.eu (62), Oleksandr (64), Eisenhans (65), Robert Kneschke (67), weixx (68), Pixel-Shot (80), Ingo Bartussek (81), schulzfoto (82), WaniWani (89); **Getty:** Cultura RM Exclusive. Stephen Lux (86); **iStock:** NAPA74 (84); **Photocase:** manun (12); **The Noun Project:** Alina Oleynik (70), Warunk Icon (70), P Thanga Vignesh (70), Jino (70), Danil Polshin (70), Mello (71), Graphixs\_Art (71), ArashDesign (71), Design Circle (71), Vector Portal (71); **Unsplash:** Cam Morin (32), Priscilla Du Preez (38), Rawpixel (42), Prudence Earl (72)

## Lassen Sie sich nachhaltig inspirieren!

Wie wir uns kleiden, was wir essen, wie wir wohnen, wo wir unsere Freizeit verbringen und womit wir uns fortbewegen – viele unserer alltäglichen Entscheidungen haben Einfluss auf das Klima. Das zweite Klimaspargbuch des Landkreises Darmstadt-Dieburg lädt mit praktischen Tipps dazu ein, den Alltag klimafreundlicher zu gestalten. In den Bereichen Ernährung, Konsum, Mobilität, Wohnen und Bauen warten Vorschläge und Anregungen für ein nachhaltigeres Leben auf Sie.

Daneben laden 27 Gutscheine zum Ausprobieren lokaler Produkte und Dienstleistungen ein. Vom unverpackten Einkauf über Secondhand-Kleidung, vom E-Carsharing bis zur kostenlosen Energieberatung – die nachhaltigen Angebote im Landkreis Darmstadt-Dieburg sind vielfältig.

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

 oekom

Hier finden Sie  
die Onlineversion:

