

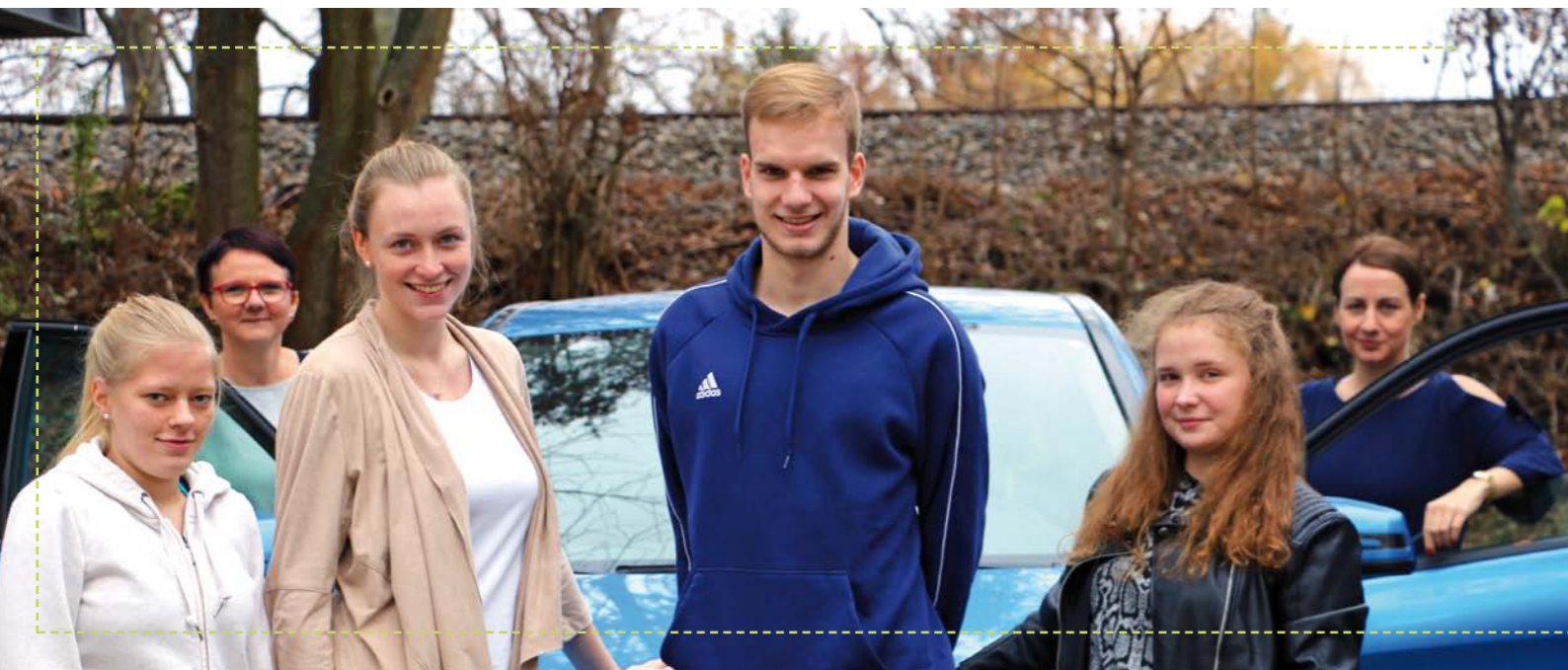
KLIMA-KNIGGE

Ein Wegweiser für einen klimafreundlichen
Fußabdruck im täglichen Arbeitsleben



mittendrin & voller Energie





Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir, das sind Lena Schumacher, Prisca Fellmann, Paul Weckmüller und Jasmin Krättschmann haben am Projekt des Deutschen Instituts für Urbanistik teilgenommen.

Das Projekt beschäftigt sich mit der Frage, wie die Themen Klimaschutz und Energieeinsparung nachhaltig in kommunalen Verwaltungen verankert werden können.

Zwei von uns nahmen am zweitägigen Workshop in Nürnberg teil. Hier erhielten wir Grundlagenwissen zu den Themen Klimaschutz und Energie.

Wir hoffen, dass Sie sich trotz der starken Klimapräsenz in den Medien Zeit für unseren KLIMA-KNIGGE nehmen.

Umgerechnet auf die Weltbevölkerung würden wir bei unserem Wert 5 Erden benötigen. Nach dem Schock unseres eigenen Fußabdrucks haben wir uns intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt und das Gefühl bekommen, wir müssen etwas tun – gemeinsam!

Dieser Klimaschutzgedanke hat sich auch in unserem Alltag in unseren Köpfen verankert.

Wir wünschen uns, dass wir gemeinsam und nachhaltig noch mehr für Klimaschutz und Energieeinsparung tun können und hoffen, dass jede/jeder Einzelne von Ihnen seinen persönlichen Beitrag leistet.

Viel Erfolg!
Ihre Klimascouts

HINWEIS IN EIGENER SACHE:
Wir bitten um Verständnis, dass wir im Interesse der besseren Lesbarkeit auf die Unterscheidung weiblich/männlich/divers verzichten. Selbstverständlich sind bei den entsprechenden Formulierungen immer alle Geschlechter gemeint bzw. angesprochen.

IMPRESSUM
Konzept und Inhalt Jasmin Krättschmann, Lena Schumacher, Paul Weckmüller, Prisca Fellmann
Bildnachweise VG Wörstadt, Adobe Stock | **Umsetzung** Sabine Bottler | www.unbelievable.de

Diese Broschüre wurde gedruckt auf 120 g/qm Recyclingpapier aus 100 % Altpapier, ausgezeichnet mit dem blauen Umweltengel

EIN GANZ NORMALER TAG

Eine Übersicht



Hallo, ich bin dein Klima-Maskottchen. Ich begleite dich durch den Knigge und möchte dir mein klimafreundliches Leben vorstellen.

Da unsere Welt ziemlich verschmutzt ist und zu viel CO₂ ausstößt, möchte ich dich dazu animieren, schon auf kleine Dinge zu achten. Dies kann schon einiges bewirken. Folge mir durch den Tagesablauf eines Beschäftigten in der VG.



01 ANREISE



Ich mache mich auf den Weg zur Arbeit. Bei der Wahl meines Verkehrsmittels hilft mir die folgende Gegenüberstellung:

VERKEHRSMITTEL	CO ₂ -EMISSION PRO PERSON	CO ₂ -ERSPARNIS GEGENÜBER DEM PKW
Mittelklasse-PKW	150 g/km	-
Gasauto	98 g/km	98 g/km
Bahn	40 g/km	- 73 %
Hybrid-PKW	28 g/km	- 81 %
Mittelklasse-Elektro-PKW	100 g/km, mit Akkuherstellung: 132 g/km mit Ökostrom: 7 g/km	- 33 % mit Ökostrom: - 95 %
E-Bike / Pedelec	5 g/km	- 97 %
Fahrrad	-	- 100 %



Pkw nur nutzen, wenn es unvermeidbar ist – dann auf Fahrweise achten:

- spritsparende Fahrweise (z.B. niedrigtourig fahren, gleichmäßiger Fahrfluss, vor Ampeln ausrollen lassen) schont Geldbeutel und Klima
- gleichmäßiges, vorausschauendes Fahren

GUT ZU WISSEN

Pedelecs bieten nur dann Motorunterstützung, wenn der Fahrer in die Pedale tritt. Erfolgt die Pedalunterstützung bis 25 Kilometer pro Stunde, gelten Pedelecs als Fahrrad und sind nicht zulassungspflichtig.

E-Bikes fahren auf Knopfdruck auch ohne Pedalunterstützung. Dieses System ist ab sechs Kilometer pro Stunde zulassungspflichtig. Deshalb werden E-Bikes eher selten angeboten.

Das Gasauto überzeugt nicht nur durch günstige Kraftstoffkosten, sondern vor allem durch seine positive Umweltbilanz. Es entstehen im Fahrbetrieb weder Stickoxide noch Feinstaub. Wer Biomethan tankt, fährt nahezu klimaneutral.

Elektromobilität gilt als umweltfreundlich und sauber. Die Förderung der notwendigen Rohstoffe für die Akkuherstellung ist dagegen problematisch und verursacht Umweltschäden.

Multimodalität

Die Nutzung verschiedener Verkehrsmittel für unterschiedliche Wege, z.B. mit Fahrrad zum Bäcker, mit ÖPNV zur Arbeit.

Intermodalität

Verschiedene Verkehrsmittel werden für einen Weg so kombiniert, dass eine aus individueller Sicht optimale Lösung erreicht wird, z.B. Kombinationen von ÖPNV mit Fahrrad oder Pkw.

Mobilitätsverhalten

Routiniert und läuft nach eingeübten Mustern ab. Wenn das Kombinieren von Verkehrsmitteln leicht und bequem ist, kann sich inter- und multimodales Mobilitätsverhalten allmählich als Routine etablieren.

WEITERE BEISPIELE FÜR DEN ARBEITSWEG

- ÖPNV evtl. in Verbindung mit einem Jobticket
- Mitfahrbänke
- Fahrgemeinschaften: Kollegen auf unmittelbarem Arbeitsweg oder bei Umweg ansprechen
- Carsharing



Wie oft lässt du das Auto stehen, wenn vermeidbar?

- immer 1 Punkt
- oft 0,5 Punkte
- selten 0 Punkte

Scanne den Code und checke dein Mobilitätsverhalten:



JETZTRETENWIRDIEWELT.DE

CHECKE DEIN MOBILITÄTS-VERHALTEN

Wie lange bist du mit welchem Verkehrsmittel unterwegs und welche Alternativen hast du?

TAG/DATUM	STRECKE (KM)	VERKEHRSMITTEL	ZEIT (STD./MIN.)	KOSTEN	GRUND/ZIEL	ALTERNATIVE

02 ANKOMMEN ...

Nun bin ich auf der Arbeit angekommen und gebe Tipps, wie ein vorbildlicher und umweltfreundlicher Dienstbeginn aussehen kann:

- Treppe statt den Aufzug benutzen (wenn möglich)
- Licht im Büro nur bei Bedarf anschalten
- alle Fenster zum Lüften öffnen (stoßlüften bzw. querlüften)
 - Außentemperatur beachten
- je nach Zimmertemperatur nach dem Lüften Heizung wieder hochdrehen
- Zimmertemperatur mehrmals am Tag überprüfen
- ideale Zimmertemperatur für Arbeitszimmer liegt bei 20°C

GUT ZU WISSEN

Zu stark geheizte Räume sind ungesund und zudem wird viel Heizenergie eingespart, wenn in einem gewissen Rahmen geheizt wird. Eine schon um 1°C geringere Raumtemperatur senkt den Energieverbrauch der Heizung um 5 bis 6 %.

Ein gutes Lichtverhältnis ist wichtig, um gut sehen zu können. Deshalb sollte das Raumlicht zu jeder Tageszeit angepasst werden. Dies spart sehr viel Energie und Geld.

Hier siehst du einen Vergleich der Verbräuche von unterschiedlichen Leuchtmitteln:

LED	GLÜHBIRNE
2-3 Watt	15 Watt
4-5 Watt	25 Watt
6-8 Watt	40 Watt
9-12 Watt	60 Watt
13-14 Watt	75 Watt
18-19 Watt	100 Watt

VORTEILE LED

- sehr geringer Stromverbrauch
- ohne Quecksilber und andere Schadstoffe

NACHTEILE LED

- etwas teurer in der Anschaffung (macht sich aber schnell bezahlt)!



... UND WÄHREND DER ARBEIT

Auch an meinem Arbeitsplatz kann ich viel für das Klima tun. Ich habe ein paar tolle Ideen für dich zusammengestellt. Probiere es an deinem Arbeitsplatz doch mal aus!

- Notizen/Termine papierlos in den PC eintragen
- Vorder- und Rückseite von Blättern verwenden
- Fehldrucke als Schmierpapier verwenden
- Formulare (wenn möglich digitalisieren)
- nur unbedingt notwendige E-Mails ausdrucken
- Beleuchtung den gegebenen Lichtverhältnissen anpassen
- Glasflaschen benutzen
- Müll trennen
- auf eine gute Raumtemperatur achten (20° C)
- Holzstifte verwenden
- Mappen aus Papier/Pappe verwenden
- Ordner, Akten, Mappen,... wiederverwenden
- weniger Mails verschicken, unwichtige Mails und Spam-Mails löschen
- anstatt eine Mail zu verschicken besser zu der betroffenen Person hingehen (falls möglich)

GUT ZU WISSEN

1 kg konventionelles Papier benötigt ca. 2,3 kg Holz in der Herstellung. Umweltpapier unterscheidet sich in Qualität und Aussehen nicht von „normalem“ Papier, schont aber zusätzlich Ressourcen.

Ich nutze an meinem Arbeitsplatz Umweltpapier! Dieses besteht aus wiederverwertetem Altpapier, Pappe sowie Karton. Es dient der Schonung von Holzreserven und verbraucht im Vergleich zur konventionellen Papierherstellung nur 1/3 des Energie- und Wasserverbrauchs.



Fehldrucke für z.B. Kindergärten sammeln und dort als Schmierpapier oder Papier zum Malen nutzen.



Benutzt du den Aufzug, obwohl du in der Lage bist, die Treppen hochzulaufen?

- nie 1 Punkt
- gelegentlich 0,5 Punkte
- immer 0 Punkte

Verwendest du Fehldrucke als Schmierpapier?

- ja 1 Punkt
- manchmal 0,5 Punkte
- nein 0 Punkte

Machst du das Licht aus, wenn es hell genug ist?

- immer 1 Punkt
- manchmal 0,5 Punkte
- ist mir egal 0 Punkte



03 MACH MAL PAUSE IM VEGGIESTYLE



Selbst in meiner Pause kann ich effizient was für die Umwelt tun:

- Ich schalte bei einer Abwesenheit von mindestens 30 Minuten meinen PC auf „Standby“, um Energie zu sparen. Bei einer Abwesenheit ab 1 Stunde fahre ich den PC ganz herunter.
- Außerdem denke ich daran, das Licht auszuschalten, wenn ich nicht im Raum bin und überprüfe die Heizung.
- Ich gehe zu Fuß in die Pause oder bilde Fahrgemeinschaften.
- Ich bringe Essen in wiederverwendbaren Behältern mit bzw. kaufe nur das ein, was ich auch essen werde. Bleibt dennoch etwas übrig, bewahre ich es im Kühlschrank in wiederverwendbaren Behältern auf.
- Beim Einkauf achte ich auf regionale Produkte und verzichte (weitestgehend) auf Fleisch bzw. kaufe Bio-Fleisch.

Beim Händewaschen benutze ich kaltes Wasser und drehe beim Einseifen der Hände das Wasser ab.

- Ich benutze die Spartaste beim WC.
- Ich lasse die Spülmaschine erst laufen, wenn sie voll ist und benutze immer das ECO-Programm.

GUT ZU WISSEN

Erläuterung ECO-Programm:

- dauert 3 Stunden oder länger
- verbraucht weniger Wasser
- wird mit 45°C gewaschen
- einmal pro Monat mit normalem Programm und mit hoher Temperatur spülen (schnelles Programm)

PFANNKUCHEN-MONTAG

PFANNKUCHENREZEPT | 2 PERSONEN

- 2 Eier
- 1 Messerspitze Zucker
- 1 Messerspitze Salz
- 200 g Mehl
- 60 ml Mineralwasser
- Öl zum Ausbacken



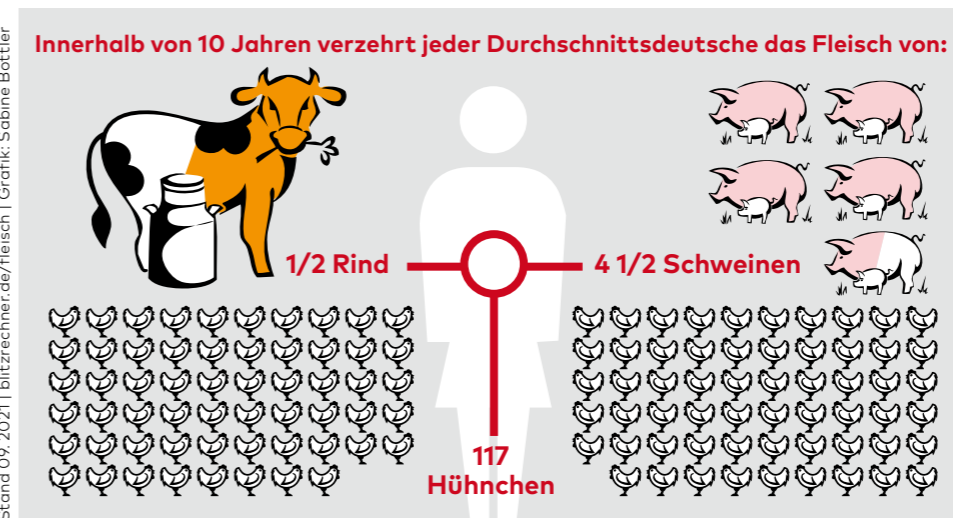
Zuerst werden Eier, Salz, Zucker, Mehl und 60 ml Mineralwasser zu einem glatten Teig verrührt. Wenn die gewünschte Konsistenz noch nicht erreicht ist, gib noch etwas Wasser oder Mehl hinzu. Nun erhitze eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl und gib mit einer Kelle den Teig in die heiße Pfanne. Der Pfannkuchen wird von beiden Seiten ca. 1-2 Minuten bräunlich ausgebacken.

Je nach Geschmack kannst du ihn süß, z.B. mit Früchten, Schokocreme, Puderzucker oder Zimt und Zucker, belegen oder herzhaft, z. B. mit Käse, Spargel, Pilzen oder Salat. So hast du eine leckere Alternative zum Fleisch.



Tipps und Infos zum Fleischkonsum und Einkauf

- Beim Fleischkauf auf gute Qualität achten (Bio)
- keine Lebensmittel wegwerfen
- Metzger oder Lebensmittelhändler fragen, woher das Fleisch stammt und womit das Tier gefüttert wurde
- Probiere doch mal den Pfannkuchen-Montag aus
- 15.500 Liter Wasser werden benötigt, um 1 kg Fleisch herzustellen



Stand 09. 2021 | blitzrechner.de/fleisch | Grafik: Sabine Bottler



Fährst du deinen PC ab einer Abwesenheit von 1 Std. runter?

- ja 1 Punkt
- manchmal 0,5 Punkte
- nein 0 Punkte

Wäschst du deine Hände mit kaltem Wasser?

- immer 1 Punkt
- selten 0,5 Punkte
- nie 0 Punkte

Wie oft isst du Fleisch pro Woche?

- nie 1 Punkt
- 1-2 x 0,5 Punkte
- mehr als 2 x 0 Punkte



... UND DEN MÜLL NICHT VERGESSEN!

Bevor du etwas wegschmeißt, reparierst du es oder versuchst es zu verkaufen?

- Ich versuche es zu reparieren 1 Punkt
- Ich schmeiße es weg/ich entsorge es 0,5 Punkte
- Ich kaufe es direkt neu 0 Punkte

Wie gut bist du im Mülltrennen? Probiere es doch mal aus!



Es ist klar, dass ich wenig Müll produziere und Müll trenne.

GUT ZU WISSEN

In Deutschland werden pro Person 220,5 kg Verpackungsmüll pro Jahr produziert (Quelle: Umweltbundesamt, Statistik für das Jahr 2016). Um dies zu vermeiden sollten wir alle so gut wie möglich auf unnötige Einwegverpackungen verzichten.

Laut EU-Gesetzgebung gibt es eine Rangfolge, die vorgibt, was wir tun sollen, um unsere Umwelt zu beschützen!

- Abfall vermeiden
- Dinge wiederverwenden
- Stoffe recyceln
- Müll verwerten
- Müll beseitigen



Einige dieser Aspekte kannst du leicht umsetzen, wenn du in Unverpackt-Läden einkaufst!

UNVERPACKT-LÄDEN IN DEINER NÄHE:

- Unverpackt Rheinhessen** | Pariser Str. 96, 55268 | Nieder-Olm
- Unverpackt Mainz** | Heidelbergerfaßgasse 16a | 55116 Mainz
- BIO-unverpackt Meudt** | Dotzheimer Straße 19 | 65185 Wiesbaden
- Unverpackt Bad Kreuznach** | Zimmergasse 4 | 55543 Bad Kreuznach

PFANDFLASCHEN/MEHRWEGFLASCHEN:

Ich nutze Mehrwegglasflaschen, welche bis zu 50 x wiederverwendbar sind. Falls ich keine Glasflasche zur Hand habe, nutze ich PET-Mehrwegflaschen, diese sind immerhin bis zu 25 x wiederverwendbar. Die PET-Flaschen mit dem Mehrwegsymbol sind dabei zu verwenden, nicht zu verwechseln mit dem bekannten Einwegpfand-Symbol!

GUT ZU WISSEN

Die richtige Müllentsorgung ist sehr wichtig! Plastik und Aluminiumabfälle kommen in die gelbe Tonne/den gelben Sack. Aluminium beispielsweise braucht bis zu 200 Jahre, bis es zerfallen ist!

04 MEETING, AUSSENDIENST DIENSTREISE

Heute findet ein Meeting statt. Auch hier kann ich auf den Klimaschutz achten.



- Einladungen sowie Protokolle in elektronischer Form → Ressourcen einsparen (1 kg Papier benötigt ca. 2,3 kg Holz)
- stromsparende Geräte verwenden z.B. Kopierer/Drucker, Bildschirme, Beamer (LED-Projektoren statt veralteter Quecksilberbirne) (!) Achte auf Energiesparsymbole **A, B, C, ...**



Sofern es nicht zwingend erforderlich ist, die Konferenzen mit allen Teilnehmern vor Ort durchzuführen, sollten Ressourcen und die Umwelt geschont werden und die Konferenzen per Telefon oder Video abgehalten werden.



Bei der Bewirtung sind energiesparende Maßnahmen möglich. Bei der Auswahl von Kaltgetränken, Kaffee und Gebäck/Essen wähle ich Produkte aus, die regional produziert und vertrieben werden oder wenn möglich Fairtrade-Produkte sind!

GUT ZU WISSEN

Was ist „Fairtrade“? Fairtrade steht für fair angebaute und gehandelte Produkte. Fairtrade ist ein internationales ethisches Zertifizierungssystem mit dem Ziel, die Situation benachteiligter Produzentenfirmer und Kleinbauern in Afrika, Asien und Südamerika durch gerechtere Handelsbeziehungen nachhaltig zu verbessern.

Ich zeige dir Beispiele, wie ich den Außendienst und die Dienstreise klimafreundlich antreten kann:

> Siehe Punkt 1 - ANKOMMEN, hier wurden die Verkehrsmittel thematisiert.

Dienstreise von Wörrstadt nach Berlin → 500 km → Nutzung **ÖPNV** statt **FLUGZEUG**

Außendienst in Saulheim → 2 km → Nutzung **PEDELEC** statt **AUTO**



Achtest du beim Kauf auf FAIRTRADE-Produkte?

- oftmals 1 Punkt
- nein, würde ich, aber ist mir zu teuer 0,5 Punkte
- nein 0 Punkte

Welches Verkehrsmittel benutzt du für eine Dienstreise?

- Zug 1 Punkt
- E-Auto 0,5 Punkte
- Benziner 0 Punkte



05 FEIERABEND

Bevor ich nach Hause gehe, erledige ich noch folgendes, um das Klima zu schützen:

- Computer herunterfahren und Computer und Bildschirm ausschalten
- Überprüfen, ob noch andere Geräte ausgeschaltet werden müssen
- Fenster zu
- Heizung aus oder drosseln
- Licht ausschalten
- Treppe statt Aufzug benutzen.



Elektrogeräte, die im Standby-Modus Strom verbrauchen, sollten nicht direkt in die Steckdose gesteckt werden, sondern in eine Steckdosenleiste, die über einen eigenen Ein-/Aus-Schalter verfügt.

Wieviele Punkte erledigst du täglich zum Feierabend?

<input type="checkbox"/>	5 bis 6	1 Punkt
<input type="checkbox"/>	3 bis 4	0,5 Punkte
<input type="checkbox"/>	1 bis 2	0 Punkte



INTERESSANTES UND NÜTZLICHES zum Nachlesen und Anschauen

ADAC Tipps zum Tanken 1

www.adac.de/verkehr/tanken-kraftstoff-antrieb/tipps-zum-tanken/sprit-sparen-tipps/

CO₂-Rechner für Auto, Flugzeug und Co. 2

www.quarks.de/umwelt/klimawandel/co2-rechner-fuer-auto-flugzeug-und-co/

Fußabdrucktest 3

www.fussabdruck.de

weitere ...

- www.energieagentur.rlp.de
- www.eatsmarter.de/saisonkalender
- www.jetztrettenwirdiewelt.de
- www.utopia.de
- www.umweltschutz-im-alltag.rlp.de/de/monatstipps
- www.proveg.com
- www.ecosia.org
- www.vegan-taste-week.de
- www.klimaretter-lebensretter.co2-app.de/de

YouTube Videos

- > Klimaschutz in Deutschland. Ein Vortrag von Prof. Dr.-Ing. habil Volker Quaschnig 4
- > Geld sparen beim Heizen und Lüften! Mach dich schlau –Das Verbrauchermagazin 5

Dokumentarfilme (Filmtitel)

- > Eine unbequeme Wahrheit
- > Immer noch eine unbequeme Wahrheit
- > Plastic Planet

Apps

klimakompass von world watchers

Bücher

- > Und jetzt retten wir die Welt (Kosmos Verlag)
- > Meine Reise nach Utopia (oekom Verlag)
- > Kosmos Klima Knigge (Kosmos Verlag)
- > Die Generation man müsste mal. Eine Streitschrift (Droemer Verlag)
- > Achtsam grün leben (Mentor Verlag)
- > Anständig essen. Ein Selbstversuch (Galiani Verlag)



Du hast es geschafft!

Zähle deine Punkte zusammen und schau dir dein Ergebnis an. Ich bin schon sehr gespannt.



8 bis 11 Punkte
DU BIST EIN RICHTIGER PROF!
Wir brauchen noch mehr Menschen wie dich!



5 bis 7 Punkte
DU BIST SCHON AUF EINEM GUTEN WEG!
Du steckst noch voller Potential, also starte durch!



unter 5 Punkte
DU BIST EIN KLIMASÜNDER!
Überdenke deine Einstellung und schau dir meine Tipps an. Es ist gar nicht so schwer, einen Beitrag zu leisten.

Auf den folgenden Seiten habe ich für dich noch mehr interessante und nützliche Links zusammengestellt, die dir noch mehr Anregungen vermitteln und dir helfen, schlechte Gewohnheiten zu ändern. Viel Erfolg, du schaffst das!

VORBILDLICH

Tolle Schilder in unserem VG-Gebäude erinnern dich jeden Tag daran, etwas zum Klimaschutz beizutragen



SCHLUSSWORT



Liebe Leserinnen und Leser,

wir haben uns sehr lange und ausgiebig mit dem Thema Klimaschutz beschäftigt und hoffen, dass Sie einige nützliche Tipps mitnehmen konnten und auch umsetzen werden.

Viele Menschen denken, dass ein Einzelner nichts für die Umwelt und für den Klimaschutz tun kann. Das stimmt aber nicht.

WIR KÖNNEN JEDEN TAG ETWAS VERÄNDERN.

Es fängt damit an, dass man im Supermarkt Gemüse einzeln und nicht in Plastik eingepackt kauft. Wir muten unserer Welt einiges zu (Massentierhaltung, Verschmutzung durch Müll, ...) und dies hat Folgen. Nicht nur für uns, sondern auch für die Gesellschaft nach uns (z.B. für unsere Kinder und auch Enkel).

Wir achten, seit wir uns mit dem Projekt beschäftigt haben, auch vermehrt darauf, dass wir unnötige Autofahrten vermeiden und auch mal einen vegetarischen Döner essen statt einen Döner mit Fleisch - schmeckt super!

Es fängt bei den kleinen Dingen an, wie z.B. Müll nicht einfach auf die Straße werfen, sondern in den Mülleimer. Wenn Sie Müll auf der Straße, in den Wäldern, auf Wiesen liegen sehen, lassen Sie ihn nicht liegen, sondern nehmen Sie ihn mit!

Jeder einzelne Mensch kann einen guten Umgang mit der Umwelt entwickeln. Bitte überdenken Sie Ihre Ansicht. Wir wären Ihnen sehr dankbar!

„DU KANNST ETWAS VERÄNDERN – JEDEN TAG UND ZU JEDER ZEIT.“

Jane Goodall

Ihre Klimascouts
Jasmin Krätschmann,
Lena Schumacher,
Paul Weckmüller und
Prisca Fellmann



Herausgeber

Verbandsgemeinde Wörrstadt
Zum Römergrund 2-6 · 55286 Wörrstadt

Pia Eckrich

Fachbereich Zentrale Dienste und Finanzen
Personalsachbearbeiterin/Ausbilderin
06732 601-3111
pia.eckrich@vgwoerrstadt.de

Daria Paluch

Stabsstelle Klimaschutzmanagement
06732 601-1101
daria.paluch@vgwoerrstadt.de

Weitere Informationen

www.vgwoerrstadt.de