

#KlimaMachen

# Klima fibel



## Mach's für dich und Düsseldorf

Schalt ab, hol Luft, iss frisch, hol  
dein Rad raus, rette die Welt!

**Mach, was du willst – aber mach's!**

**Düsseldorf**  
**Nähe trifft Freiheit**



Landeshauptstadt  
Düsseldorf



# Mach's!

## Spiel deine Hauptrolle – für dich und Düsseldorf!

Das Klima machen auch wir in Düsseldorf – jede und jeder Einzelne von uns jeden Tag. Die eine macht's besser, der andere etwas schlechter. Wir möchten dir mit unserer Kampagne zeigen, wie du ganz einfach Kleinigkeiten ändern kannst, um unser Klima zu schonen. Und ganz nebenbei gewinnst du noch an Lebensqualität. Lass dich überraschen! Blättere durch die folgenden Seiten und achte auf unsere Kampagne in der Stadt.

Viele deiner täglichen Aktivitäten und Routinen wirken sich messbar auf das Klima aus. Wie du zum Sport, zum Bäcker oder zur Arbeit kommst, wie du einkaufst, heizt, chillst oder wohnst. Immer wieder machst du Klima. Multipliziere deine Möglichkeiten mit 630.000 Düsseldorferinnen und Düsseldorfern – dann verstehst du, was es bedeutet, wenn du etwas anders machst.



## Du lebst in einer tollen Stadt, aber nicht im Naturparadies

Wir sind mehr als 630.000 Düsseldorferinnen und Düsseldorfer auf engem Raum. Wir können nicht barfuß ans Meer laufen, statt zu arbeiten, oder relaxt angeln, statt zum Einkauf zu fahren.

Aber brauchen wir deshalb über 300.000 Autos auf knapp 15 mal 15 Kilometern?

Als Ausgleich zum beruflichen Stress versuchen wir gerne, freie Momente möglichst intensiv zu nutzen. Dafür fahren wir oft weit und geben richtig Gas: hinter dem Steuer, bei der Mega-Party oder auf dem Kurztrip über den Atlantik. Das haben wir uns doch verdient! Aber tut uns das wirklich ständig gut? Oder wären etwas mehr Muße und Entschleunigung nicht manchmal wohltuender?

## Du bist nicht allein!

Du glaubst, dein kleiner Beitrag hat keine Wirkung auf das Klima? Dann pass mal auf:

Wenn jede oder jeder Zehnte von uns pro Tag einen einzigen Kilometer weniger mit dem Auto fährt, ersparen wir Düsseldorf den CO<sub>2</sub>-Ausstoß einer ganzen Erdumrundung mit dem Auto – pro Tag! Wenn jede oder jeder Zehnte mit einer schaltbaren Steckerleiste drei Standby-Geräte abschaltet, sparen wir in Düsseldorf ca. 25 Millionen Watt – ebenfalls pro Tag! Wenn jede oder jeder Zehnte die Temperatur im eigenen Schlafzimmer dauerhaft um 1°C herunterregelt, sparen wir durchschnittlich 6 Prozent Heizwärme. Mit dem Rad erreichst du viele Ziele in der Stadt schneller als mit dem Auto und zum Einkaufen kannst du direkt vor dem Laden parken – ganz stressfrei.

Die folgenden Seiten bieten dir einige Anregungen, wie du besser für dich und gleichzeitig für das Klima sorgen kannst. Du kannst selbst entscheiden, wie stark du dich einbringst. Egal, ob im Großen oder im Kleinen – mach es auf deinem persönlichen Level. Unsere Tipps sollen dich inspirieren, dein Verhalten zu ändern. Zu größeren Investitionen für Sanierungen oder Solaranlagen informieren wir dich auch gerne.



Weitere Informationen dazu findest du auch auf unserer Webseite: [www.duesseldorf.de/klimamachen](http://www.duesseldorf.de/klimamachen)



# Mach's! Bauch weg, Kopf frei, schneller da

Wenn du bis in den Herbst oder Winter ein- oder zweimal die Woche bei passendem Wetter radelst, stärkst du dein Immunsystem und viele Erkältungen und Durchhänger gehören der Vergangenheit an. Auf dem Heimweg von der Arbeit bekommst du den Kopf frei. Nebenbei verlierst du das ein oder andere Kilo, und mit jedem Kilo fällt meist auch der Blutdruck um 2 Punkte. Durchschnittsgeschwindigkeiten von Autos liegen in Düsseldorf je nach Uhrzeit und Stadtteil bei 8–30 Stundenkilometern. Im Stundenschnitt bist du als Radfahrerin oder Radfahrer nicht nur zu Stoßzeiten deutlich schneller. Und die Parkplatzsuche entfällt auch noch. Kosten für Sprit, Steuer, Versicherung, Wartung, Parkhäuser, Anschaffung sowieso. Du musst es nur machen!

**Mach's für dich und deine Gesundheit!**

Und wenn es mal nieselt, nimm unseren Geheimtipp: die ... Regenjacke!

## Entspannt in Bus und Bahn

Du bist skeptisch gegenüber öffentlichen Verkehrsmitteln? Gönn dir wenigstens einen Versuch, ob du mit den öffentlichen Verkehrsmitteln besser zurecht kommst. Selbst wenn du 10 Minuten länger brauchst, gewinnst du oft 40 Minuten zum Lernen, Schreiben, Dösen und Entspannen – und eine Menge Geld und Nerven sparst Du auch.

**Oder du nutzt diese Variante nur am Wochenende. Wichtig ist: Mach's!**



# Lastenräder – Kinder günstig fahren und Kästen transportieren

Falls du Gefallen an der Bewegung durch deine eigene Kraft gefunden hast, bieten verschiedene Lastenräder eine günstige Alternative zum Auto. Sie lassen sich sehr einfach fahren mit oder ohne Elektroantrieb. Überraschend mühelos beförderst du deine Kinder sicher durch die Stadt, transportierst Getränkekisten oder viele Einkaufstaschen.

## Mach's für deine „Resilienz“!

Es ist zum Beispiel nicht einfach, mitten im Stau auf dem Weg zurück von der Arbeit zu entspannen. Körperliche Bewegung und Spaß durch Sport helfen da viel besser. Sie stärken unsere eigenen Abwehrkräfte und erhalten unsere sogenannte „Resilienz“. Damit ist die Fähigkeit gemeint, Druck, Stress und Krisen unbeschadet zu überstehen, anstatt in eine Burn-Out-Spirale zu geraten.

**Probiere doch mal Freizeitaktivitäten aus, die dir viel Energie bringen, aber wenig Energie verbrauchen.**

Ein Picknick mit Freunden am Rhein kann genauso dazugehören wie Spaziergehen im Grafenberger Wald, Kicken im Park, ein Museumsbesuch, Frisbee, GeoCaching, Lesen eines guten Buches oder Wenden von Grillgut – natürlich aus der Region.



Weitere Informationen dazu findest du auch auf unserer Webseite: [www.duesseldorf.de/klimamachen](http://www.duesseldorf.de/klimamachen)





# Nähe trifft Frische: Rheinische Bauernmärkte

Regionale Märkte sind doppelt gut: Sie liefern dir nicht nur absolute Frische aus der Region, sie bieten mit ihrer gemütlichen Atmosphäre oft eine kleine Auszeit vom Alltag und sind ein schöner Ort für Gesellschaft. Du schmeckst, ob eine Frucht oder ein Gemüse sonnengereift und frisch gepflückt ist oder noch grün auf eine weite Reise ging. Der kurze Weg schont nicht nur das Klima, sondern vor allem auch die Vitamine.

## Märkte

### **Lessingplatz (Oberbilk)**

Donnerstag: 8 – 13.30 Uhr

### **Friedensplätzchen (Unterbilk)**

Dienstag: 8 – 13 Uhr

Freitag: 10 – 18 Uhr

### **Kolpingplatz (Pempelfort)**

Mittwoch: 9 – 13 Uhr

Samstag: 8.30 – 13.30 Uhr

### **Hanns-Heuer-Platz (Heerdt)**

Freitag: 09 – 13 Uhr

Von Montag bis Samstag geöffnet ist der Markt auf dem Carlsplatz – eine echte Düsseldorfer Institution! Dort sind aber nicht alle Produkte aus der Region – frag am besten einfach nach.



# Hast du schon einmal etwas selbst angebaut und geerntet? Urban Gardening ist auch ohne Garten möglich!

Selbst wenn du keinen eigenen Garten hast, kannst du dich zum Beispiel denkbar einfach mit frischen Kräutern von der Fensterbank versorgen. Du wirst den gewaltigen Unterschied schmecken, wenn du von Petersilie über Schnittlauch bis Thymian und Majoran alles selber anbaust und verarbeitest.

Ebenso kannst du mit wenig oder viel Platz auch auf dem Balkon Tomaten, Zucchini, Kürbisse und vieles mehr anpflanzen. Das ist lecker und lehrreich und du bist ganz nah an der Natur – so ganz anders als am Computer.

Wenn du mehr willst, bietet dir ein Schrebergarten oder ein „Mietgarten“ z.B. direkt am Rhein auch in der Stadt die Möglichkeit, zum Selbstversorger zu werden.

Dabei kannst du prima entspannen, „runterkommen“ und vom stressigen Alltag abschalten. Weitere Informationen dazu findest Du auch in unserem Klimaspargbuch, dass Du bei uns bestellen kannst (S. 23)!

## Fleisch wertschätzen

Fleisch ist und bleibt für viele die wichtigste Zutat bei jedem Essen. Dem Klima hilft es sehr, wenn wir Fleisch nicht in beliebigen Mengen konsumieren, nur weil es so billig ist. Ein Kilo Fleisch benötigt bis zu seiner





Schlachtreife im Vergleich zu einem Kilo Gemüse oder anderen vegetarischen Produkten mehr als das 50-Fache an Energie! Eine Kuh muss in ihrer Lebenszeit etwa 60 Kilo „Salat“ essen, damit du ein Kilo Kotelett auf den Teller bekommst – plus aller Transportwege und Kühlung. Gönn dir ein Stück Biofleisch aus der Region. Das ist zwar teurer, aber du machst es nicht nur für dich und das Klima, sondern auch für die Tiere, die konventionell unter zum Teil unwürdigen Bedingungen gehalten werden.

## Mach's frisch und selbst!

Überleg doch mal, ob es sich bei manchen Produkten überhaupt lohnt, sie einzufrieren. Viele Tiefkühlpizzen haben nicht mehr Nährwert als ihr bedruckter Karton. Sie monatelang teuer bei -18°C einzufrieren und dann wieder zu erhitzen, kostet viel Energie und bringt deinem Körper sehr wenig Gutes.

Knete deinen Teig selbst, beleg ihn mit frischen Zutaten und würz ihn mit frischen Kräutern! Das sorgt für Genuss und das gute Gefühl, etwas selbst gemacht zu haben. Nicht zuletzt sparst du so enorm viel Verpackungsmüll.



Weitere Informationen dazu findest du auch auf unserer Webseite: [www.duesseldorf.de/klimamachen](http://www.duesseldorf.de/klimamachen)

## Jeder Haushalt spielt eine Hauptrolle

### Mehr Energie aus weniger Strom: Gutes und günstiges Licht

LEDs verbrauchen nicht nur enorm wenig Strom und halten lange, es gibt sie in ansprechenden warmen Tageslichtfarben passend für alle Fassungen.

Lass dich zu ihrer belebenden oder beruhigenden Wirkung beraten!



Aktuelle Forschungen zeigen, dass es dem Menschen immer schwerer fällt, bei falschem Licht, der jährlichen Uhrumstellung und meist zu wenig Schlaf permanent gegen den naturgegebenen Tag-Nacht-Rhythmus zu leben.



# Heiz bewusster und gesünder!

Prüf einmal mit einem einfachen Thermometer, ob du in mehreren Räumen nicht zu stark heizt. 18°C im Schlafzimmer sind gesund, und im Wohnzimmer sollten es nicht mehr als 22°C sein.

Trag einen bequemen Sweater oder dicke Socken in der Wohnung und kuschle dich beim Lesen oder Entspannen unter eine warme Decke – du wirst dich wohlfühlen. Grundsätzlich mag es der Kopf etwas kühler als der restliche Körper.

# Wohnen, wie es wirklich zu dir passt

In unterschiedlichen Lebensphasen ändern sich die Anforderungen an deine Wohnung. Je nachdem wie alt du bist und ob du alleine oder in einer Familie oder Gemeinschaft wohnst, lohnt es sich, darüber konsequent nachzudenken. Unnötige Räume zu heizen und sauber zu halten, kostet Energie. Täglich weite Wege zum Lebensmittelpunkt oder zum Arbeitsplatz oder zur Uni zu fahren, kostet viel Zeit, Nerven und Sprit. Es ist nie zu spät, sich für einen neuen Lebensabschnitt einzurichten und Wohnraum für zum Beispiel Neubürgerinnen und Neubürger frei zu machen. Mach's für dich und für die Düsseldorferinnen und Düsseldorfer!



# Mach's zukunftsfähig und günstig für dich und Düsseldorf!

Wenn du lange in deiner eigenen Altbauwohnung bleiben willst, bieten wir dir verschiedene neutrale Beratungen für eine kosteneffiziente Sanierung und Förderung an. Ebenso gibt es kostenlose Beratungen und Informationen zu Förderungen für nachhaltige Strom- und Wärmeversorgung.



Kostenlose Beratung unter 0211-8921015  
Infos zu Förderungen unter 0211-8925955  
[www.düsseldorf.de/klimamachen](http://www.düsseldorf.de/klimamachen)

## Kauf keine Wegwerf-Ware und achte auf überflüssige Verpackungen!

Viele Produkte sind so unerklärlich günstig, dass es uns wenig stört, wenn sie nach einem kurzen Einsatz nicht mehr funktionieren. Viele sind sogar ausdrücklich nur für einen Einsatz gebaut, wie etwa Einmalgrills oder Fertigménüs aus Alu und Plastik. Andere Produkte sind offensichtlich so minderwertig, dass sie kaum einen einzigen Einsatz überstehen. Gib lieber etwas mehr Geld aus, um ein besseres Produkt zu kaufen, das länger hält. Wenn Produkte als supergünstiges Gesamtset angeboten werden, überlege, was du wirklich davon brauchst. Wenn du von den 20 Knopf-batterien nur eine benötigst, dann kauf nur eine! Nimm statt 16 schwachen Einmalbatterien lieber zwei starke Akkus, die du wieder aufladen kannst! Auch bei größeren Anschaffungen spielen zum Teil nur saisonale

Trends leider eine immer größere Rolle. Manche Billigmöbel schmeißen wir nach wenigen Jahren auf den Müll. Oft wäre es günstiger, einmal etwas Gutes zu kaufen, das lange hält. Achte außerdem darauf, dass du für ein banales Produkt nicht den doppelten Wert für eine spektakuläre, aber unnötige Verpackung aus gibst.

Entscheide dich, wenn möglich, gegen solche Produkte.

Ablehnendes Kundenverhalten lässt Produzenten umlernen. So ist es auch nicht sinnvoll, Wasser in Einmalplastik zu kaufen – klimafreundlich ist es sowieso nicht. Sodastreamer oder Leitungswasser sind nur in seltenen Fällen schlechter.

## Repair-Café – Werte erhalten

Bei guten Möbeln, Schuhen oder manchen Elektrogeräten lohnt sich manchmal eine einfache Reparatur. Überhaupt lohnt es sich, über Qualität und Erhalt von Produkten nachzudenken. Für hochwertige Lieblingsstücke wie HiFi-Geräte, gute Küchengeräte, elektrische Werkzeuge oder Möbel, die man nicht aufgeben möchte, gibt es neben Fachadressen auch sogenannte Repair-Cafés. Dort erhältst du gemeinschaftlich organisierte Hilfe zur Selbsthilfe und kannst mit Reparierenden dein Lieblingsstück wieder zum Laufen bringen.







## **Spiel eine von 630.000 Hauptrollen!**

Selbst wenn nur jede und jeder zwanzigste Düsseldorf-er ein bisschen an seinem Alltag ändert, ohne auf Komfort zu verzichten, summiert sich dieses zu einem enormen Beitrag für das Klima. Wenn in jedem Jahr 10.000 von uns nur für 30 Tage das Rad anstatt das Auto nutzen, drei Elektrogeräte ausschalten statt auf Standby stellen, Lebensmittel aus der Region kaufen, einen Sparduschkopf nutzen, effiziente Leuchtmittel einsetzen oder das Wohnen nachhaltig verändern, ist das ein großer Schritt und nimmt die nächsten mit.



Wenn du noch mehr Tipps und Informationen brauchst, besuch uns unter [www.duesseldorf.de/klimamachen](http://www.duesseldorf.de/klimamachen).

Oder bestell dir das Klimaschutzbuch unter [klimaschutz@duesseldorf.de](mailto:klimaschutz@duesseldorf.de) oder unter der Telefonnummer 0211-8921015.


## **Mach's!**

## **Für dich und Düsseldorf.**

# Anlaufstellen, Initiativen und Adressen


## ServiceAgentur Altbausanierung – SAGA

Die ServiceAgentur Altbausanierung SAGA berät sowohl Eigentümerinnen und Eigentümer im selbstbewohnten Eigentum als auch Vermieterinnen und Vermieter, die ihre Gebäude energetisch fitmachen wollen.

 Kostenlose Beratung unter 0211-8921015  
[www.duesseldorf.de/saga](http://www.duesseldorf.de/saga)

## Förderprogramm „Klimafreundliches Wohnen und Arbeiten in Düsseldorf“

Die Stadt möchte dir mit dem Förderprogramm dabei helfen, deine Nebenkosten zu senken und einen Beitrag für den Klimaschutz zu leisten.

 Kostenlose Beratung unter 0211-8925955 oder 0211-8925038. Mehr Informationen unter:  
[www.duesseldorf.de/umweltamt/projekte/klimafreundliches-wohnen-und-arbeiten](http://www.duesseldorf.de/umweltamt/projekte/klimafreundliches-wohnen-und-arbeiten)

## RADschlag – besser Radfahren in Düsseldorf

Mit der RADschlag-App hast du alles, was du zum Radfahren brauchst, auf deinem Smartphone unterwegs dabei. Die Navigation in der App führt dich auf ausgewählten Wegen von A nach B. Du entscheidest zwischen schnellen, ruhigen und grünen Routen.

 Kostenlose Beratung unter 0211-8994682  
[www.duesseldorf.de/radschlag](http://www.duesseldorf.de/radschlag)

## Nachhaltiger Konsum

Die neue Arbeitsgemeinschaft „Nachhaltiger Konsum“ präsentiert konkrete Projekte aus Düsseldorf und gibt Initiativen die Möglichkeit, ihre Ideen und sich

selbst bekannter zu machen. Wir wollen Projekte und Aktionen realisieren und dich einladen, deinen Konsum nachhaltiger zu gestalten.

 [www.duesseldorf.de/agenda21/aktuelles/arbeitsgemeinschaft-nachhaltiger-konsum](http://www.duesseldorf.de/agenda21/aktuelles/arbeitsgemeinschaft-nachhaltiger-konsum)


## Zu schade für den Müll

Möchtest du gut erhaltene Möbel, Elektrogeräte, Kleidung, Werk- und Spielzeuge, Fahrräder oder sonstigen Hausrat spenden, verschenken, tauschen, verkaufen oder reparieren? Hast du Lebensmittel übrig? Wende dich an:

 [www.duesseldorf.de/umweltamt/umwelthemen-von-a-z/abfall/zuschademuell](http://www.duesseldorf.de/umweltamt/umwelthemen-von-a-z/abfall/zuschademuell)


## Solar- und Gründachpotenzialkataster

Das Kataster ist eine unverbindliche Planungshilfe, die Laien und Fachleuten wichtige Hinweise für die Planung einer Solaranlage oder eines Gründachs gibt. In wenigen Schritten siehst du, ob die Dachfläche deines Gebäudes für die Installation einer Photovoltaikanlage, einer Solarthermieanlage oder für eine Dachbegrünung geeignet ist.

 [www.duesseldorf.de/umweltamt/umwelthemen-von-a-z/klimaschutz/solkataster](http://www.duesseldorf.de/umweltamt/umwelthemen-von-a-z/klimaschutz/solkataster)

## Klimasparbuch

Wenn du erfahren möchtest, wie du in Düsseldorf noch klimafreundlicher – und dabei genussvoll – leben, einkaufen, ausgehen und vorwärts kommen kannst, blättere einfach mal in unserem Klimaschutzbuch!

 Zu bestellen bei  
[silke.scheiber@duesseldorf.de](mailto:silke.scheiber@duesseldorf.de)  
oder telefonisch 0211-8921094





**Herausgegeben von der**

Landeshauptstadt Düsseldorf  
Der Oberbürgermeister  
Umweltamt

**Verantwortlich**

Thomas Loosen

**Bildnachweise**

Fotograf André Loessel  
shutterstock 532681990 // r.classen  
shutterstock 60187261 // Dja65

**Layout & Druckbetreuung**

Corporate Values GmbH, Bottrop  
Dr. Jens Watenphul  
Art Direktion: Jessica Hecht

Stadtbetrieb Zentrale Dienste II/18 -300.  
[www.duesseldorf.de/umweltamt](http://www.duesseldorf.de/umweltamt)