



REGENSBURG  
energieagentur



# Klimaschutz- Ratgeber

**75 Gute Taten rund um  
Energie und Klimaschutz**

STADT  
REGENSBURG 

 Landkreis  
Regensburg

 Landkreis  
Kelheim

[www.energieagentur-regensburg.de](http://www.energieagentur-regensburg.de)



# Klimaschutz- Ratgeber

**75 Gute Taten rund um Energie  
und Klimaschutz**



## Sehr geehrte Damen und Herren,

---

als Energieagentur für die Region Regensburg und Kelheim wünschen wir Ihnen mit dem Klimaschutzratgeber weitere Inspirationen für eine klimafreundliche Lebensweise. Mancher Tipp kommt Ihnen möglicherweise bekannt vor, andere werden Sie vielleicht in diesem Ratgeber erst entdecken. Gerne stehen wir Ihnen als unabhängiger und neutraler Ansprechpartner bei Fragen zu Ihrem persönlichen Klimaprojekt, z. B. einem Heizungs-austausch oder der Installation einer Photovoltaik-anlage, zur Verfügung.

Sollten Sie bereits ein Vorzeigeprojekt umgesetzt haben, bewerben Sie sich damit um die attraktiven Umwelt- und Klimapreise der Landkreise Regensburg und Kelheim sowie der Stadt Regensburg und/oder werden Sie mit Ihren Aktivitäten und Maßnahmen Teil der um:welt-Crew. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Ludwig Friedl  
Geschäftsführer  
Energieagentur Regensburg e. V.

[www.energieagentur-regensburg.de](http://www.energieagentur-regensburg.de)

## Im Raumschiff Erde gibt es keine Passagiere. Wir alle sind Teil der Crew!

---

Die Energieagentur betreibt im Haus RUBINA in Regensburg mit der um:welt eine Erlebnis-Ausstellung rund um die Themen Klimaschutz und Nachhaltigkeit. Teil der Ausstellung ist die um:welt-Crew, in der wir verschiedene Beiträge zum Klimaschutz in unserer Region Regensburg und Kelheim zeigen – von Privatpersonen bis hin zu Unternehmen und Kommunen. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren!

Sie möchten mit Ihrem Projekt selbst Mitglied der um:welt-Crew werden? Erzählen Sie uns mehr, kommen Sie ins Team und inspirieren andere! Denn jeder noch so kleine Beitrag zählt ...



**um:welt**  
Energie-Bildungszentrum



**UM:WELT-  
CREW**

[www.um-welt.bayern/umweltcrew](http://www.um-welt.bayern/umweltcrew)

## Inhalt:

Jetzt ist Klimaschutz!	7
Wohnen	11
Haushalt & Garten	19
Konsum	27
Müllvermeidung	35
Ressourcen schonen	41
Ernährung	49
Mobilität	55
Hilfe, Netzwerk & Gemeinschaft	63

# Jetzt ist Klimaschutz!



## 5.200

---

Das ist die ungefähre Anzahl an Luftballons, die jede/r Durchschnittsdeutsche täglich an CO<sub>2</sub> emittiert. Als Ihr Ansprechpartner rund um Energie und Klimaschutz arbeiten wir gerne mit Ihnen daran, diesen Wert zu verringern. Auf den folgenden Seiten finden Sie Tipps und Inspirationen aus verschiedenen Bereichen, die einen einfachen Einstieg in Klimaschutz bieten sollen.

## Kein »Ja, aber«

---

Es gilt: Seien Sie stärker als Ihre stärkste Ausrede. Die Zeit der Ausreden und »Ja, aber...«-Sätze ist vorbei. Wenn wir als Weltgemeinschaft den Klimaschutzkurs nicht beschleunigen, steigen die Wahrscheinlichkeiten, dass nicht umkehrbare Veränderungen eintreten werden.

Die Zeit zu handeln ist jetzt. Spätestens jetzt!

## Energieagentur als Ansprechpartner

---

Gerne stehen wir Ihnen als Ihre Energieagentur bei Ihrem Klimaschutzprojekt neutral und unabhängig zur Seite.

Sie sind schon auf der Seite der Macher? Berichten Sie uns doch über Ihre gute Tat fürs Klima.

Sie wollen aktiv Klimaschutz betreiben, aber wissen nicht wie? Sie haben allgemeine Fragen zum Klimawandel oder ganz konkrete Anliegen zu einem anstehenden Bau- oder Renovierungsprojekt? Ihre Energiekosten steigen jährlich an?

Nutzen Sie das kostenfreie und unabhängige Beratungsangebot der Energieagentur.





## **Gutes tun, Verantwortung übernehmen und sich dafür belohnen lassen**

---

Sowohl Stadt und Landkreis Regensburg, als auch der Landkreis Kelheim möchten vorbildliches Verhalten im Bereich Klima- und Umweltschutz belohnen und zu weiteren Aktivitäten motivieren. Alle zwei Jahre werden deshalb Topleistungen mit einem Preis gewürdigt.

Während in Regensburg Privatpersonen im Mittelpunkt stehen, können sich in Kelheim auch Vereine, Unternehmen, Schulen und weitere Initiativen und Organisationen bewerben.

Den Gewinner\*innen winken lukrative Preisgelder oder Auszeichnungen.

*Weitere Infos unter:*

**[www.regensburger-klimapreis.de](http://www.regensburger-klimapreis.de)**

## Verlinkungen

---

Bei vielen Tipps in diesem Ratgeber finden Sie Verlinkungen zu weiterführenden Informationen. Um Ihnen einheitliche und kurze Adressen anzubieten, haben wir die Links mit Hilfe des Onlinedienstes bit.ly gekürzt.

Geben Sie die Adresse einfach mit oder ohne www in die Adresszeile Ihres Browsers ein und Sie werden automatisch zur richtigen Seite oder zum Download eines pdf weitergeleitet.

*Weiterführende Infos zu Tipp 5 finden Sie z.B. unter **bit.ly/ratgeber-tipp05***



# Wohnen





## A. Heizung

### **1. Entlüften**

---

Entlüften Sie vor Beginn der Heizperiode Ihre Heizkörper, damit die Wärme effizient in alle Räume verteilt werden kann.

### **2. Körper frei machen**

---

Um Energie zu sparen, sollten Heizkörper immer frei zugänglich gemacht werden – nur so können sie ihre volle Wärmeenergie in den Raum abgeben. Gardinen also besser nicht vor die Heizungen hängen, Couch oder Sitzgarnitur von den Heizkörpern wegstellen und alte Verkleidungen an der Heizung entfernen!

### 3. Den Dreh raus

---

Im Raum ist es zu kalt. Häufige Reaktion: »Den Thermostatkopf voll aufdrehen, denn auf diese Weise wird es am schnellsten warm.« Doch das ist ein Irrglaube. Fakt ist: volle Pulle aufdrehen bringt gar nichts. Ein Thermostatventil ist kein Wasserhahn bei dem mehr Wasser kommt, je mehr man ihn aufdreht. Denn im Inneren des Thermostats ist ein komplexer Mechanismus verbaut, der versucht die eingestellte Temperatur sauber zu regeln. Wenn also 21°C im Raum erreicht werden sollen, ist Stufe 3 die beste Wahl.

### 4. Ganz schön abgedreht

---

Heizungsthermostat um ein bis zwei Grad herunterdrehen! Im Frühling kühlt Ihr Haus tagsüber nicht mehr so stark ab, sondern erwärmt sich durch die Kraft der Sonne. Das spart Heizkosten. Indem Sie Ihr Thermostat ein oder zwei Grad herunterdrehen, verbraucht Ihre Heizung fünf bis 15% weniger Energie! Und das ohne, dass Sie einen Unterschied bemerken – außer auf Ihrer Energierechnung!



## 5. Nutze die Sonnenwärme!

---

Nutzen Sie die Sonnenwärme mit staatlicher Förderung: Wäre es nicht schön, im Sommer (fast) ohne Energiekosten duschen zu können? Mit der Installation einer thermischen Solaranlage geht das. Die Errichtung oder Erweiterung von Solarthermieanlagen wird staatlich gefördert.



*Genauere Infos zu Förder-  
sätzen finden Sie hier:  
[bit.ly/ratgeber-tip05a](https://bit.ly/ratgeber-tip05a)*

## 6. Heizen mit Holz – heimelig und heimisch

---

Klimafreundlich Heizen geht zum Beispiel mit einer Pellet-, Scheitholz- oder Hackschnitzelheizung. Dabei wird nur so viel CO<sub>2</sub> abgegeben wie das Holz während des Wachstums aufgenommen hat. Weiterer Vorteil: holzbasierte Brennstoffe sind ressourcenschonend, regional und nachhaltig.





## B. Strom

### 7. Köpfchen an – Geräte aus

---

Sie brummen, leuchten, strahlen Wärme ab – und das, obwohl sie eigentlich aus sind. Die Rede ist von Computer, Fernseher, Deckenfluter, Mikrowelle und anderen Elektrogeräten, die auch im ausgeschalteten Zustand heimtückisch noch immer Strom ziehen. Hier hilft das Überlisten des Standby-Betriebs nur mit Steckerziehen oder einer Steckdosenleiste mit Kippschalter.



## 8. Auch Kleinvieh macht Mist

---

Deshalb gilt: Auch bei kleinen Stromverbrauchern lohnt es sich auf Dauer, die Stecker zu ziehen! Wenn Sie beispielsweise bei Ladegeräten für Smartphones oder Laptops nach dem Laden den Stecker in der Dose lassen, »saugen« die Geräte heimlich Strom, den sie dann in Wärme oder ein leises Surren umwandeln. Völlig unnötig!



## 9. Detektivarbeit, die sich lohnt

---

Mit einem Strommessgerät kommt man auf einfache Weise Stromfressern und großen Verbrauchern auf die Schliche. Sind die Übeltäter erst einmal identifiziert, können Sie entsprechend handeln.



## 10. Finde fragwürdige Elektrogeräte!

---

Batteriebetriebene Pfeffermühlen mit Licht, selbst-rührende Kaffeetassen oder elektrische Fliegenklatschen – in diesen Haushaltsgeräten verrichten Batterien treue Arbeit. Das Problem: Batterien benötigen zu ihrer Herstellung 40- bis 500-mal mehr Energie als sie bei der Nutzung später zur Verfügung stellen. Und: Sind diese Geräte wirklich nötig? Hinterfragen Sie den Einsatz von Batterien.

## 11. Zu »echtem« Ökostrom wechseln

---

Mit der größer werdenden Nachfrage nach Ökostrom steigt auch das Angebot. Aber leider ist Ökostrom nicht immer gleich Ökostrom. Gute Ökostromanbieter bieten Tarife mit Siegel. Die Siegel »ok-power« und »Grüner Strom Label« machen sichtbar, dass Ökostrom zu 100% aus erneuerbaren Energiequellen stammt und sich der betreffende Ökostromanbieter aktiv für den Ausbau Erneuerbarer Energien einsetzt – und bestimmte Mindestkriterien einhält.





## 12. Ernte die Sonne!

---

Ärgert es Sie, dass die Sonne jeden Tag ungenutzt auf Ihr Haus oder Ihre Immobilie scheint? Lohnt sich eine Photovoltaikanlage? In Kooperation mit der Verbraucherzentrale und dem VerbraucherService Bayern bieten wir Ihnen die Möglichkeit an, gemeinsam mit uns Ihr Dach unter die Lupe zu nehmen.



[\*bit.ly/ratgeber-tipp12\*](https://bit.ly/ratgeber-tipp12)

# Haushalt & Garten



## 13. Cooler Waschen

---

Moderne Waschmittel waschen auch bei niedrigen Temperaturen sauber. Auf Kochwäsche mit 90°C kann man so gut wie ganz verzichten. Selbst bei stark verschmutzter Wäsche genügen meist 60°C. Im Normalfall sind Waschttemperaturen mit 30°C oder 40°C ausreichend. Das schont zum einen die Lieblingsklamotten, zum anderen die Haushaltskasse. So bedeuten 40°C statt 60°C beispielsweise eine Stromersparnis von ca. 50%.

## 14. Mit der Schmutzwäsche ab zu Mutti

---

Und zwar zu Mutter Natur. Es gibt viele Möglichkeiten, natürliches Waschmittel herzustellen. Eine sympathische, weil es sich um eine immergrüne, also ganzjährig verfügbare Pflanze handelt, ist Efeu. Daneben eignen sich auch Kastanien für dunkle Wäsche, Seifenkraut auch Waschwurz genannt oder auch Kernseife für helle Wäsche.



*Wie es zubereitet wird,  
verrät der Link:  
**[bit.ly/ratgeber-tipp14](https://bit.ly/ratgeber-tipp14)***



## 15. Wäsche bei Frost ins Freie

---

Zauberwort »Sublimation«. Dahinter verbirgt sich ein physikalischer Vorgang: der direkte Übergang des Wassers von fest zu gasförmig – ohne den flüssigen Aggregatzustand zu durchschreiten. Wird die Wäsche bei Temperaturen unter null Grad Celsius ins Freie gehängt, gefriert das in der Kleidung enthaltene Wasser zunächst, um anschließend gleich zu verdunsten. Ein erneutes Flüssigwerden wird bei der Sublimation übersprungen. Diese »Frosttrocknung« soll die Wäsche sogar besonders weich und Handtücher extra saugfähig machen. Die Wäsche aber nicht abnehmen und reinholen, solange sie noch gefroren ist – dann wird sie nämlich wieder nass.





## 16. Seife kann auch kalt

---

Hände kann man völlig sorglos und ohne Einbußen von Sauberkeit mit kaltem Wasser und Seife waschen. Wie eine Studie der Universität Regensburg belegt, kommt es eher darauf an, mindestens eine halbe Minute zu waschen, um alle Keime und andere unerwünschte Gäste zu beseitigen.



[bit.ly/ratgeber-tipp16](https://bit.ly/ratgeber-tipp16)

## 17. Da muss Luft ran

---

Geringer Aufwand mit hohem Effekt: Wer Durchflussbegrenzer einsetzt, kann enorm Wasser sparen. Die kleine Düse kostet nur rund fünf Euro und ist kinderleicht zu installieren. Die auf den Hahn oder die Dusche aufgesetzten Begrenzer mischen dem Wasser Luft bei, machen den Strahl so weicher und reduzieren auf diese Weise den Wasserverbrauch im Idealfall um bis zu 50%.

## 18. Wasser abdrehen

---

Drehen Sie während des Händewaschens und des Zähneputzens das Wasser ab. Einmalig ist die Energie- und Wassereinsparung natürlich klein, aber bedenken Sie, wie oft Sie das in einem Jahr machen.

## 19. Sinnvoll abtauen

---

Die beste Zeit, Ihren Gefrierschrank abzutauen, ist im Winter. Denn dann können Sie Ihr Gefriergut während der Reinigungszeit einfach nach draußen stellen.





## 20. Richtig lüften

---

Lüften Sie mehrmals täglich für einige Minuten quer: Öffnen Sie dabei gegenüberliegende Fenster und sorgen Sie für Durchzug. Dabei die Heizung abschalten. Ständiges Kippen ist gerade im Winter ein Energiefresser. Außerdem nie bei geöffneter Badezimmertür duschen und Schlafzimmertüren immer geschlossen halten.

## 21. Raus mit der bösen, feuchten Kellerluft

---

Eiskälte im Winter und dazu Sonnenschein? Nutzen Sie diese Wetterlage zum Lüften Ihres Kellers. Wenn bereits Schimmelflecken sichtbar sind und Probleme durch zu feuchte Luft existieren, mehrmals täglich die Gelegenheit zum Lüften nutzen, um Feuchtigkeit im Keller zu reduzieren. Aus energetischen Gründen sollten Sie am besten Stoß- oder Querlüften.



## 22. Trockne an der Sonne!

---

Stellen Sie so oft wie möglich Ihre Wäsche zum Trocknen nach draußen. Die Energie der Sonne steht kostenfrei zur Verfügung.

## 23. Nicht mehr ganz dicht?

---

Nasskaltes Schmuddelwetter kann einem schnell die Stimmung vermiesen. Damit es zu Hause gemütlich bleibt, sollten Fenster und Türen dicht sein. Ganz zu schweigen von der vielen Energie, die durch Zugluft an Fenstern und Türen verloren geht! Dichten Sie poröse und undichte Fenster und Türen mit Schaumdichtungsband oder Gummidichtungen aus dem Baumarkt ab.

## 24. Morgens um 6:30 Uhr

---

Laubsauger oder -bläser verbrauchen Unmengen an Energie und machen Lärm. Nutzen Sie lieber Rechen und Besen. In den meisten Fällen ist es sogar schneller und das Ergebnis gründlicher. P.S.: Nehmen Sie Rücksicht auf Igel!





## 25. Gartenpflege ist Klimaschutz

---

Gartenarbeit und Klimaschutz lassen sich hervorragend miteinander verbinden. Wie? Nutzen Sie Regenwasser, ernten Sie Ihr eigenes Obst und Gemüse, verwerten Sie Reste im Komposthaufen.



*Weitere Tipps für mehr Klimaschutz im eigenen Garten unter:*  
**[bit.ly/ratgeber-tipp25](https://bit.ly/ratgeber-tipp25)**

# Konsum





## 26. Ein Herz für Altes

---

Spielzeug, Bücher, Möbel, Fahrräder oder Kleidung: Secondhandwaren sind günstig, charmant, haben Charakter und sind obendrein gut fürs Klima, denn für Gebrautes müssen weder Rohstoffe noch Energie eingesetzt werden. Vielerorts finden Flohmärkte statt und in Secondhandläden kann man jederzeit klimabewusst einkaufen. Auch im Internet bieten viele Plattformen Altes an, das meist noch gut in Schuss ist.

## 27. Augen auf beim Großgerätekauf

---

Sie stehen vor einer neuen Anschaffung? Egal ob neuer Kühlschrank, Waschmaschine oder Fernseher – die Kennzeichnung für Energieverbrauch nimmt Ihnen aufwändige Rechercharbeit ab. Zentrales Element ist dabei die Einteilung in Energieeffizienzklassen von A bis G. Diese dienen als Bewertungsskala und sollen über den Energiebedarf sowie über zusätzliche Gebrauchseigenschaften des Gerätes Auskunft geben. Das seit März 2021 gültige EU Effizienzlabel ist mit einem QR Code versehen, der die Recherche noch vereinfacht.

## 28. Finde den Holzweg!

---

Naturbelassene Materialien wie Holz, Hanf, Kork & Co. haben gleich einen zweifachen Vorteil gegenüber Kunststoffen: sie dienen als natürlicher Kohlenstoffspeicher – binden also langfristig  $\text{CO}_2$  – und hinterlassen keine biologisch schwer abbaubaren Abfälle. Am Ende ihres Lebens können die Reste und Abfälle noch thermisch verwertet werden ohne extra  $\text{CO}_2$  zu verursachen. Überlegen Sie deshalb beim Einkauf, ob es Alternativen aus natürlichen Materialien gibt, zum Beispiel Strohhalme aus Stroh, Schneidbretter aus Holz oder Topfuntersetzer aus Kork.





## 29. Recyclingpapier macht den Unterschied

---

Kaufen Sie am besten nur noch Recyclingpapier. Ob Küchenrolle, Druckerpapier, Schulhefte oder Toilettenpapier – in der Herstellung benötigt es 60% weniger Energie als normales Frischfaserpapier und ist genauso gut. Achten Sie beim Kauf auf das Gütesiegel mit dem Blauen Engel.



[bit.ly/ratgeber-tipp29a](https://bit.ly/ratgeber-tipp29a)

## 30. Einkauf »dahoam«

---

15% der Pro-Kopf-CO<sub>2</sub>-Emissionen werden durch unsere Ernährung verursacht. Biologischer Anbau, Regionalität sowie möglichst unprozessierte und unverpackte Lebensmittel sind relevante Aspekte, die dem entgegenwirken können. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass Produkte aus der Region stammen und nicht mit einer verheerenden Umweltbilanz aus Übersee eingeflogen werden (z. B. Äpfel aus Neuseeland). Supermärkte haben oft »regionale Ecken« oder besuchen Sie einen Wochenmarkt in Ihrer Nähe.



[bit.ly/ratgeber-tipp30a](https://bit.ly/ratgeber-tipp30a)





### 31. Was habe ich da eigentlich an?

---

Wichtiger als die Frage »Was ziehe ich heute an?« ist die Frage »Was habe ich da eigentlich an?«. Gerade schnelllebige Mode ist häufig mit Chemierückständen hoch belastet und wird wegen des hohen Zeitdrucks meist unter ökologisch unverantwortlichen Bedingungen hergestellt. Beim Neukauf eines Kleidungsstücks gilt: lieber seltener gute Qualität einkaufen als viele schnelllebige Klamotten. Das Problem: Öko-Textilsiegel gibt es so viele, dass kaum noch jemand den Durchblick hat.



*Der Textil-Siegel-Check von Greenpeace ist eine erste Hilfe:  
[bit.ly/ratgeber-tipp31](https://bit.ly/ratgeber-tipp31)*



## 32. Einfacher putzen

---

Die Menge an verschiedenen Haushaltsreinigern, Waschmitteln, Badreinigern, Deos, Seifen und anderen Drogerie-Produkten kann einen erschlagen. Die Versprechen der Hersteller und Marken sind meist groß und erwecken den Anschein, man brauche für jeden Fall ein spezielles Mittel. Dabei gibt es einfache Hausmittel, welche die meisten Herausforderungen im Haushalt meistern. Sie sind nicht nur preiswert, sondern auch vielseitig anwendbar und fast immer umweltschonender als komplexe chemische Supermarktprodukte. Diese Hausmittel sind Natron, Soda, Essig, Alkohol, Kernseife, Zitronensäure und Wasserstoffperoxid.



*Tipps zur Anwendung unter:  
[bit.ly/ratgeber-tipp32](https://bit.ly/ratgeber-tipp32)*



### **33. Clevere Köpfe sparen beim Duschen**

---

Ob daheim, im Sportheim, im Hotel oder im Fitnesscenter: Beim Duschen wird für das Erwärmen des Wassers eine Menge Energie verbraucht. Mit modernen Duschköpfen kann dieser Verbrauch ohne Komforteinbuße reduziert werden – oft um rund 50%.

### **34. Radeln mit Unterstützung**

---

Die CO<sub>2</sub>-freundlichste Art, zur Arbeit zu kommen, ist und bleibt das Fahrrad. Davon profitiert nicht zuletzt auch die eigene Gesundheit. Unternehmen können ihr Team unterstützen, z. B. durch die Anschaffung von Dienstfahrrädern, die privat genutzt werden können. Ob Fahrrad-Leasing, Gehaltsumwandlungsprogramme oder Vorfinanzierung durch den Arbeitgeber, auf diese oder ähnliche Weise können Mitarbeiter\*innen kostenintensive Wunschräder über die monatliche Gehaltsabrechnung bezahlen und so hohe Anschaffungskosten umgehen.

# Müllvermeidung



## 35. Befreie Dich und Deine Umwelt von Plastik!

---

Für die Herstellung von Plastik wird Erdöl verwendet – ein endlicher und umweltschädlicher Rohstoff. Plastik ist das Wegwerfprodukt schlechthin, es baut sich aber auf natürlichem Weg nicht ab. Die Herstellung von Plastik ist mit einem hohen Energieaufwand verbunden, die Nutzungsdauer ist meistens sehr gering. Im schlimmsten Fall landet Plastik aus unseren Abfällen sogar in Flüssen oder im Meer. Eine enorme Belastung für die Umwelt, die Menschen und Meerestiere, die Plastikteile für Nahrung halten.

Zusammengefasst: Wir produzieren etwas aus endlichen Rohstoffen, fahren es um die halbe Welt, verwenden es für irrsinnig kurze Zeit und danach verschmutzt es mehrere hundert Jahre lang unsere Erde.



*Plastik vermeiden – Ideen der  
Verbraucherzentrale NRW:  
[bit.ly/ratgeber-tipp35](https://bit.ly/ratgeber-tipp35)*

## 36. Müll ist Wertstoff

---

Deswegen gilt: Auf die Trennung kommt es an! Die richtige Abfalltrennung ist nachhaltig und schont wertvolle Ressourcen, bewahrt die Umwelt vor noch mehr Zerstörung und ist nicht zuletzt kostensparend. Die meisten Wertstoffe im Müll können durch die Abfalltrennung sinnvoll recycelt werden.



*Wie und wo verrät das Abfall-ABC  
des Landkreises Kelheim:  
[bit.ly/ratgeber-tipp36](https://bit.ly/ratgeber-tipp36)*

## 37. Upcycling

---

Beim Upcycling werden Abfallprodukte oder scheinbar nutzlose Stoffe in neuwertige Produkte umgewandelt, beispielsweise Gartenmöbel aus Paletten, Mund-Nasen-Schutz aus T-Shirts oder Messerblock aus Kochbüchern. Der Kreativität sind nahezu keine Grenzen gesetzt.



*Viele nützliche Anleitungen  
finden sich unter:  
[bit.ly/ratgeber-tipp37](https://bit.ly/ratgeber-tipp37)*



## 38. Windelwechsel

---

Kinder verbrauchen – bis sie trocken sind – im Schnitt ca. 5.000 Windeln. Kommen konventionelle Einmalwindeln zum Einsatz, entsteht dabei eine enorme Menge an Müll. Waschbare Stoffwindeln sind eine Möglichkeit dem entgegenzuwirken. Inzwischen sind verschiedene Stoffwindel-Systeme am Markt, die Müll vermeiden und Ressourcen schonen.

## 39. Grill gut ohne Alu!

---

Aluschalen verbrauchen in der Herstellung relativ viel Energie. Und nach einmaligem Grillen sind sie meist reif für die Tonne. Kostengünstige oder nachhaltigere Alternativen sind: Große Rhabarber- oder Kohlblätter sowie dünne Steinplatten (Schiefer oder Speckstein). Auch dauerhaft wiederverwendbare Produkte aus Edelstahl, Keramik oder Gusseisen schützen das Grillgut und sind auch gesundheitlich weit weniger bis gar nicht bedenklich.





## 40. Bienenwachspapier

---

Die Biene liefert eine grandiose Alternative zu Frischhaltefolie: Bienenwachspapier. Die Verwendung ist genial. Ähnlich wie Frischhaltefolie schmiegt sich das Wachspapier an Schüsseln und Co. an und verschließt sie luftdicht. Zum Einsatz kommen dabei ausschließlich natürliche Materialien.



*Das Papier kann sogar einfach selbst hergestellt werden:*  
**[bit.ly/ratgeber-tipp40](https://bit.ly/ratgeber-tipp40)**



## 41. Batterien und Akkus nicht in den Restmüll

---

Wer Batterien verkauft, ist verpflichtet, Altbatterien zurückzunehmen. Bringen Sie deshalb Ihre Altbatterien zurück ins Geschäft oder zu den Sammelstellen der Wertstoffhöfe. Keinesfalls gehören Altbatterien und Knopfzellen in den Hausmüll oder gar achtlos in die Umwelt. Nur wer richtig entsorgt, macht klimaschonendes Recycling möglich!



*Eine interessante Recherche des BR finden Sie hier:*

***[bit.ly/ratgeber-tipp41](https://bit.ly/ratgeber-tipp41)***





# Ressourcen schonen





## 42. Vermeide Palmöl – Rette den Regenwald!

---

Unser Palmölkonsum hat fatale Folgen für die Regenwälder und deren Bewohner. Um Platz für Ölpalmsplantagen zu schaffen, werden die artenreichsten Ökosysteme der Erde abgeholzt. Gut sechs Millionen Tonnen Palmöl importieren die EU-Länder pro Jahr, Deutschland mehr als eine Million Tonnen. Das tropische Öl steckt in vielen Lebensmitteln, Reinigungs- und Kosmetikprodukten sowie als Biosprit im Dieselkraftstoff.



*Wie Sie Palmöl in Produkten finden? Dabei hilft die  
CODECHECK-App:  
**[bit.ly/ratgeber-tipp42](https://bit.ly/ratgeber-tipp42)***

### 43. Bunter Garten ohne Torf

---

Im Frühling steigt die Nachfrage nach Blumenerde. Aber Vorsicht! Denn dass sich in den Plastiksäcken mit der Aufschrift »Erde« größtenteils Torf befindet – der Stoff, aus dem unsere Moore bestehen – ist meist nicht bekannt. Ohne es zu wissen, tragen viele Menschen tragischerweise dazu bei, dass unersetzliche Moorlandschaften verloren gehen. Dabei sind Moore für den Klimaschutz besonders wichtig. Sie können doppelt so viel CO<sub>2</sub> speichern wie alle Wälder der Erde zusammen. Achten Sie beim Einkauf deshalb auf torffreie Erde!



Der BUND hat dafür einen  
Einkaufsführer:  
***bit.ly/ratgeber-tipp43***



## 44. Verpacke mit Herz!

---

Hier ein paar inspirierende Tipps zur klimaschonenden Geschenkverpackung: Verpacken Sie Geschenke mit Geschenken (Bsp.: Kochbuch in Kochschürze), verwenden Sie Alternativen zum Papier (Tücher, Blechdosen, Geschenkbeutel aus Stoff, Behälter aus Glas) oder achten Sie beim Geschenkpapier auf den Blauen Engel.



## **45. Bring uns Dein altes Handy/Smartphone!**

---

Um Ressourcen zu schützen und eine nachhaltigere Produktion zu ermöglichen, ist die Energieagentur in der Initiative HandysfuerdieUmwelt.de einer von über 200 Sammelpartnern der Deutschen Umwelthilfe. Während unserer Öffnungszeiten können Altgeräte, am besten inklusive Akku und Ladegerät, abgegeben werden.

## **46. Der Rebound-Effekt**

---

LEDs sind effizient und werden immer günstiger. Dies kann zur Folge haben, dass Verbraucher\*innen sich dazu verleiten lassen, das Licht häufiger unnötig brennen zu lassen oder mit der Menge der Beleuchtung zu übertreiben. Dabei spricht man vom Rebound-Effekt: der eigentlich positive Effekt durch gesteigerte Effizienz wird durch unnötige Nutzung und Überdimensionierung zunichte gemacht. Ein weiteres Beispiel: bei der Neuanschaffung eines Kühlschranks sollten Sie nicht das Volumen hochschrauben, sondern nur den Verbrauch nach unten. Erst dann ist es ein Gewinn fürs Klima.





## 47. Raus aus dem Schrank – rein in die Sammlung

---

Jährlich landen in Deutschland ca. eine Million Tonnen Altkleider in Altkleidercontainern oder Sammlungen. Nur, wohin und in welchem Zustand gebe ich meine nicht mehr benötigte Kleidung ab? Anhaltspunkte für seriöse Sammelstellen gibt die Standortsuche von FairWertung e.V., dem Dachverband gemeinnütziger Organisationen, die Altkleider sammeln. Ein immer beliebter Weg für die Weitergabe guter Kleidung ist die Kleiderspende im Paket mit dem kostenlosen Versand zur Deutschen Kleiderstiftung.



*[bit.ly/ratgeber-tipp47](https://bit.ly/ratgeber-tipp47)*



## 48. Der (Kerzen-)Schein trügt

---

Die meisten Kerzen bestehen aus Paraffin, einem Produkt aus dem Klimakiller Erdöl. Aber auch sogenannte »Biokerzen« haben es oft in sich: In ihnen steckt unter Umständen das fragwürdige Palmöl. Einwandfreie, ökologische und nachhaltige Kerzen ohne Erdöl sind schwer zu finden und meist teurer. Zünden Sie Ihr Lichtlein daher nur zu besonderen Anlässen an und greifen Sie zu ökologischen Kerzen aus Bienenwachs, Sojawachs, Raps, nachwachsender Biomasse oder Sonnenblumenöl.



## 49. Weniger verschwenden

---

Bei Lebensmitteln ist Verschwendung besonders ärgerlich. Erste Schritte zur Besserung: Achten Sie schon beim Einkauf auf die benötigte Menge, retten Sie Brot vom Vortag und kaufen Sie Obst mit Makel. Mit solchen kleinen Beispielen tragen Sie zum Klimaschutz bei.



Über den Zusammenhang von Klimawandel und Lebensmittelverschwendung lesen Sie hier: **[bit.ly/ratgeber-tipp49](https://bit.ly/ratgeber-tipp49)**





# Ernährung



## 50. Lieber zu Bio greifen

---

Kaufen Sie bevorzugt Produkte aus regionaler und biologischer Produktion. Diese setzt bei umweltverträglicheren Produktionsbedingungen weniger Chemikalien ein. Auch den Bienen tun Sie damit einen großen Gefallen – sie haben es schwer genug.



## 51. Wem gehört's?

---

Jedes Jahr leuchtet es wieder: das nicht geerntete Obst von Bäumen auf scheinbar herrenlosen Grundstücken. Trauen Sie sich und fragen am besten bei der Gemeinde oder den Nachbarn nach den Eigentümern der Bäume. Es ist schade um das viele reife Obst!



## 52. Trinke Leitungswasser!

---

Leitungswasser hat in unserer Region dank regelmäßiger Kontrollen in der Regel eine sehr gute Qualität. Gekauftes Mineralwasser hingegen wird häufig über weite Strecken transportiert und in aufwendig hergestellte Verpackungen gefüllt, so dass es auf dem Weg ins Glas viel mehr Energie verbraucht. Ganz zu schweigen vom Schleppen!





## 53. Grill Gemüse!

---

Ob gefüllte Auberginen, Knoblauchkarotten oder gar Tofu-Würstchen – all diese kreativen Gerichte sind klimafreundlicher als ein Steak und sorgen zudem für Abwechslung auf dem Rost. Die Produktion von Fleisch verursacht ein Vielfaches an Treibhausgasen im Vergleich zum Gemüse. Das vegetarische Grillgut nehmen Sie natürlich aus der Region oder am besten vom eigenen Balkon oder Garten.

## 54. Auf die Größe kommt es an

---

Verwenden Sie Töpfe, die genau auf die Herdplatte passen. Ist die Platte größer als der Topf, geht viel Energie am Topf vorbei und ist verloren. Schalten Sie den Herd zehn Minuten vor Garende ab und nutzen Sie die Nachwärme. Ach, und übrigens: Jeder Topf hat einen Deckel!

## 55. Eier im Dampf garen

---

Zum Kochen der Frühstückseier – selbstverständlich von freilaufenden Biohühnern – reicht ein Kochtopf aus, dessen Boden mit Wasser bedeckt ist. Die Eier müssen nicht komplett im Wasser liegen; es reicht, wenn sie durch den Dampf gegart werden.

## 56. Vorheizen verheizt Geld und Energie

---

Die meisten Gerichte aus dem Backofen erfordern kein Vorheizen. Wenn Sie also darauf verzichten, sparen Sie Strom. Schalten Sie den Ofen fünf Minuten vor Ende der Backzeit aus und nutzen Sie die Restwärme.





## 57. **Selbst kochen heißt volle Kontrolle**

---

Selbst kochen wirkt sich positiv auf unsere Klimabilanz aus. Denn Fertiggerichte und abgepackte Lebensmittel enthalten oft klimaschädliche Inhaltsstoffe wie Palmöl. Die klimafreundliche Alternative: selbst kochen.

# Mobilität





## 58. Fahre Rad!

---

In den Herbst- und Wintermonaten scheut man die frische Luft. Dabei ist es gerade dann wichtig – auch für die Abwehrkräfte – sich möglichst oft draußen zu bewegen. Legen Sie kurze Strecken wie zur Arbeit oder innerorts mit dem Rad zurück und überlegen Sie vor jeder Fahrt gründlich, ob Sie dafür unbedingt das Auto brauchen. Das schont die überfüllten Straßen, eigene und fremde Nerven und natürlich das Klima.



## 59. Ballast abwerfen

---

Dinge, die nicht benötigt werden, sollten nicht ständig mit dem Auto herumkutschiert werden. Jedes Kilo extra kostet auch extra Energie, also Benzin oder Strom! Klassische Beispiele: Dachgepäckträger und Skiboxen auf dem Dach, Getränkekisten im Kofferraum etc.

## 60. Nimm's sportlich!

---

Das günstigste Fitnessprogramm aller Zeiten: Jede Treppenstufe schützt nicht nur das Klima, sondern verlängert Ihr Leben um einige Sekunden. So haben es Wissenschaftler\*innen einmal ausgerechnet. Nehmen Sie deshalb bei passenden Gelegenheiten lieber die Treppe und lassen Sie den Fahrstuhl links liegen.



## 61. Mach die Schildkröte – Fahre entspannt!

---

Klar: Auf dem Land ist das Auto kaum aus dem Alltag weg zu denken, aber trotzdem können Sie auf den Klimaschutz achten, indem Sie entspannt, spritsparend und vorausschauend fahren. Vermeiden Sie häufiges Beschleunigen und Bremsen, schalten Sie schneller in einen höheren Gang – also Schildkröte statt Hase. Wer umweltfreundlich fährt, braucht nicht gleich ganz auf sein Auto zu verzichten, um etwas für den Klimaschutz zu tun.

## 62. Shoppingtour ohne Verkehrschaos

---

Nutzen Sie für Einkaufstouren in größeren Städten das Angebot des dortigen ÖPNV und lassen Sie das Auto wenn möglich ganz zu Hause! Allen, die an (Advents-)Samstagen nach Regensburg zum Einkauf wollen, sei folgender Tipp ans Herz gelegt:



*Nutzen Sie das »Park + Ride  
West« für Einkäufe in der  
Altstadt.*

***[bit.ly/ratgeber-tipp62a](https://bit.ly/ratgeber-tipp62a)***



### **63. Gib Öffis eine Chance!**

---

Im Vergleich zum öffentlichen Personennahverkehr verursacht der so genannte motorisierte Individualverkehr (Autos, Motorräder usw.) mehr Schadstoffe, mehr Lärm und mehr Eingriffe in die Landschaft, da für den Bau von Straßen mehr Fläche benötigt wird. Daher gilt: So oft es sinnvoll ist (im Urlaub, beim Ausflug in die Stadt oder beim Besuch einer Großveranstaltung), auf das Angebot der öffentlichen Verkehrsmittel zurückgreifen.



## 64. »Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?«

---

Sie träumen von Urlaub ohne Stau, am besten ganz ohne Anreise, in atemberaubender Landschaft, bei sympathischen Menschen, mit einzigartiger Kulinarik und das mit minimaler CO<sub>2</sub>-Belastung? Dann machen Sie Urlaub in der Heimat! Als Inspiration für passende Reiseziele dienen die Informationsseiten unseres Landkreises und aus der Region



*Landkreis Kelheim*  
**[www.herzstueck.bayern](http://www.herzstueck.bayern)**



*Stadt Regensburg*  
**[www.regensburg.de/  
tourismus](http://www.regensburg.de/tourismus)**



*Landkreis Regensburg*  
**[www.landkreis-regensburg.de/  
freizeit-tourismus](http://www.landkreis-regensburg.de/freizeit-tourismus)**



## 65. Abkratzen ohne Aufwärmen

---

Wer den Motor beim Abkratzen der zugefrorenen Windschutzscheibe laufen lässt, richtet gleich 3-fachen Schaden an! Zum einen ist die Aktion zwecks Lärmbelästigung schädlich für die Nachbarn und unter Strafe verboten (§30 StVO).

Der zweite Schaden geht auf das Konto des Klimas und der Umwelt. Ein kalter Motor stößt weit mehr Schadstoffe aus.

Dritter Schaden: Der Motor verschleißt wesentlich schneller, weil kaltes Motoröl nicht ausreichend schmiert.



## 66. Urlaub an – Energie aus

---

Wenn Sie verreisen, sollten Sie den Energieverbrauch bei Ihnen zu Hause reduzieren.

Achten Sie zum Beispiel darauf, dass alle elektronischen Geräte wirklich ausgeschaltet und nicht nur im Stand-by-Modus sind.

Übrigens: Wenn Sie längere Zeit unterwegs sind, können Sie auch den Wasserboiler vom Netz nehmen.



# Hilfe, Netzwerk & Gemeinschaft



## 67. Tut Euch zusammen!

---

Der Klimaschutz und die Energiewende sind eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Logisch, dass Sie diese Herausforderung am besten im Team angehen. Im Austausch mit Familie, Freunden, Nachbarn usw. können Sie sich gegenseitig informieren, Tipps austauschen, miteinander diskutieren und gemeinsame Handlungen planen und durchführen. Viel einfacher, als auf sich allein gestellt zu sein.

## 68. Mach den Check!

---

Wissen Sie, was bei Ihnen Zuhause wie viel Energie verbraucht? In Kooperation mit der Verbraucherzentrale, dem VerbraucherService Bayern u. a. bietet die Energieagentur verschiedene Formen der Energie-Beratung an.



*Eine Übersicht dazu finden  
Sie hier:  
**[www.energieagentur-  
regensburg.de/buergerinnen](http://www.energieagentur-regensburg.de/buergerinnen)***





## 69. Gemeinsam ist es Klimaschutz

---

Energiesparen macht Spaß! Wie das? Durch nette Abende in geselliger Runde: Verabreden Sie sich regelmäßig mit Freunden zu gemeinsamen Koch- oder Spieleabenden. So muss für eine größere Anzahl von Personen nur einmal eingekauft und gekocht werden und das Licht und beispielsweise der Kaminofen brennen. Finden Sie sich regelmäßig zu solchen Treffen zusammen und wechseln dabei den Ort der Reihe nach. So haben am Ende alle Beteiligten Energie gespart.



## **70. Ausdrucken vermindern**

---

Vor jedem Ausdruck sollten Sie sich die Frage stellen, ob er wirklich nötig ist. Ein kleiner »Denkzettel« am PC kann die Erinnerung wachhalten. Wenn Druck, dann achten Sie auf die Verwendung von Recyclingpapier, drucken Sie beidseitig und vorzugsweise schwarzweiß, verwenden Sie fehlerhafte Ausdrücke als Schmierpapier, investieren Sie in energiesparende Drucker und nutzen Sie den Entwurfs-/Tonersparmodus.

## **71. Licht aus bei der »Earth Hour«**

---

Jedes Jahr an einem bestimmten Tag machen Millionen Menschen, Städte und Wahrzeichen auf der ganzen Welt für eine Stunde das Licht aus. Das ist die Earth Hour. 2023 findet sie am 25. März von 20.30 bis 21.30 statt. Gemeinsam wird so ein starkes Zeichen für einen lebendigen Planeten gesetzt und mehr Klimaschutz gefordert. Und es muss ja nicht bei einer Stunde pro Jahr bleiben ;-)

## 72. Vorausgehen – Klimaschutz im Betrieb

---

Für Unternehmen gibt es eine Menge Möglichkeiten, aktiv Klimaschutz zu betreiben, ohne gleich das komplette Geschäftsmodell auf den Kopf zu stellen. Auch kleine Schritte können viel bewirken. Planen Sie Ihre Dienstreisen mit Bus und Bahn, wechseln Sie zu Ökostrom, fördern Sie Rad fahrende Mitarbeiter\*innen (Umkleidemöglichkeiten, finanzielle Anreize beim Fahrradkauf, ausreichend Abstellmöglichkeiten usw.) oder unterstützen Sie eine Baumpflanzaktion des Landkreises Kelheim und der Energieagentur.

Die Energieagentur unterstützt außerdem bei Fragen rund um Klimaschutz, Nachhaltigkeit und den nachhaltigen Umgang mit Energie. Vollendete Projekte präsentieren wir in der um:welt-Crew des Energiebildungszentrums - Lassen Sie sich inspirieren und berichten Sie uns über Ihre gute Tat fürs Klima!



[www.um-welt.bayern/einblicke/  
umwelt-crew](http://www.um-welt.bayern/einblicke/umwelt-crew)



### **73. #parentsforfuture**

---

Schüler\*innen demonstrieren aus Angst und Sorge um ihre Zukunft für aktiven Klimaschutz unter dem Motto #FridaysForFuture. Die Sorgen der Demonstrierenden nehmen wir ernst. Deshalb folgen wir dem Aufruf von Professor Volker Quaschnig, Initiator der Scientists for Future-Bewegung: »Liebe Eltern, lassen Sie uns unsere Solidarität mit den Kindern und Jugendlichen ausdrücken. Zeigen wir ihnen, dass wir ihre Sorgen ernst nehmen und auch bereit sind zu handeln. Stellen wir uns hinter die Forderungen der Kinder ...«

### **74. Pflanze einen Baum!**

---

Bäume leisten für unsere komplexe Welt viele wichtige Beiträge: Sie speichern CO<sub>2</sub>, bieten unzähligen Tieren und Pflanzen einen Lebensraum, filtern das Wasser und die Luft, liefern den nachhaltigen Rohstoff Holz u.v.m.

Deshalb: Pflanzen Sie einen Baum!



## 75. Wer sucht, pflanzt Bäume

---

Wechseln Sie zu Ecosia, der Suchmaschine, die Bäume pflanzt. Anders als die meisten Suchmaschinen im Web nutzt ECOSIA die Einnahmen aus den Suchanzeigen zum Pflanzen von Bäumen. Weiteres Plus: Ecosia verwendet keine Tracker von Drittanbietern.



*Daher unser Tipp, egal ob privat  
oder in Ihrer Arbeit:  
**[bit.ly/ratgeber-tipp75](https://bit.ly/ratgeber-tipp75)***



# Schlusswort



## Einfach mal nichts tun!

---

Zurücklehnen, atmen und das Nichtstun genießen. Kein TV, kein Smartphone, sondern nur gepflegter Müßiggang. Denn hin und wieder schadet es nicht, sich daran zu erinnern, dass die Hektik unserer schnelllebigen Welt manchmal zu nichts führt, uns nicht glücklicher macht und genauso wenig dabei hilft, unsere Ziele schneller zu erreichen. Und weil Sie beim Nichtstun keine Energie verbrauchen, schont das nicht nur Ihren Körper und Geist, sondern auch das Klima.

## Impressum

---

### Herausgeber

Energieagentur Regensburg e. V.  
Rudolf-Vogt-Straße 18, 93053 Regensburg  
Telefon 0941 2984491-0  
kontakt@energieagentur-regensburg.de  
www.energieagentur-regensburg.de

### Redaktion

Ludwig Friedl, Johannes Zange

### Gestaltung

Sebastian Franz

### Produktion

CONCEPTNET GmbH  
www.conceptnet.de

### Druck

kelly-druck GmbH, Abensberg

### Titelbild

stock.adobe.com – pikselstock

### Auflage

2.000

Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier.



## Rechtlicher Hinweis

---

Alle angegebenen Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert. Beachten Sie, dass die angebotenen Informationen und insbesondere Links Anpassungen und Änderungen unterworfen sind. Die Energieagentur übernimmt dafür keine Verantwortung. Für aktuelle Informationen nehmen Sie Kontakt zu uns auf. – *Stand 1. Januar 2023*





**um:welt**

Energie-Bildungszentrum



**WIR SIND ALLE  
ASTRONAUTEN UND  
UNSER RAUMSCHIFF  
IST DIE ERDE**



Dein Weg in die interaktive Erlebnis-Ausstellung:

**um:welt – Energie-Bildungszentrum**

Rudolf-Vogt-Straße 18, 93053 Regensburg

**[www.um-welt.bayern](http://www.um-welt.bayern)**