



KONSTANZ | KLIMASCHUTZ

# WIR IM QUARTIER

*Ansätze für ein gutes und klimagerechtes Leben in Konstanz*

 ERNÄHRUNG

 KONSUM

 MOBILITÄT

 MÜLL

 WOHNEN



## VORWORT

*LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,*

egal ob in der Politik, der Verwaltung oder auch bei uns zu Hause: Fast immer prägen eingespielte Routinen unseren Alltag und machen diesen an vielen Stellen leichter zu bewältigen, als wenn stets alles neu erlernt werden müsste. Doch Routinen haben auch ihre Tücken: Sie machen uns bequem und sie bringen einen Ressourcenverbrauch mit sich, wie wir ihn uns schon lange nicht mehr leisten können: Für 2018 hat Deutschland „seine Ressourcen“ bereits am 2. Mai aufgebraucht, global liegt der Termin noch etwa drei Monate später. Gleichzeitig waren die vergangenen vier Jahre unter den fünf heißesten seit der Industrialisierung.

Es führt also kein Weg mehr daran vorbei, beim eigenen Handeln ökonomische, ökologische und soziale Kriterien zusammenzudenken und sich gegenseitig zum „Mehrtun“ zu motivieren. Aus diesem Grund hat die Stadt Anfang 2018 das Projekt „Wir im Quartier“ ins Leben gerufen, in dessen Rahmen Bürgerinnen und Bürger sich unter ExpertInnenanleitung an einem klimafreundlicheren Leben in den Bereichen Ernährung, Konsum, Mobilität, Müll und Wiederverwertung sowie Wohnen versuchen konnten.

Die folgende Broschüre bereitet die Erfahrungen und Tipps aus dem Projekt Thema für Thema auf – schauen Sie doch mal rein und informieren Sie sich darüber, wie man mit weniger Verpackung einkauft, den Stromverbrauch zu Hause reduziert oder sich auch als Leistungssportler klimafreundlich ernährt. Vielleicht schlagen wir dann in einigen Jahren die Broschüre noch einmal auf und stellen fest: Verrückt, es hat sich doch Einiges getan!

Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Karl Langensteiner-Schönborn'.

Karl Langensteiner-Schönborn  
Baubürgermeister



## ESSEN FÜR DIE ZUKUNFT – WIE DU DEINER GESUNDHEIT UND DER UMWELT GUTES TUST

Laut Institut für Energie- und Umweltforschung (ifeu) entfallen in Deutschland etwa 15 % der durchschnittlichen Treibhausgasbilanz einer Person auf die Ernährung (ca. 1,5 – 2 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente) – ganz zu schweigen von weiteren negativen Umwelteinwirkungen der industriellen Landwirtschaft. Das Positive ist, dass hier jede/r Einzelne mit ein paar einfachen Schritten bereits viel erreichen kann!

## GUTE GRÜNDE:

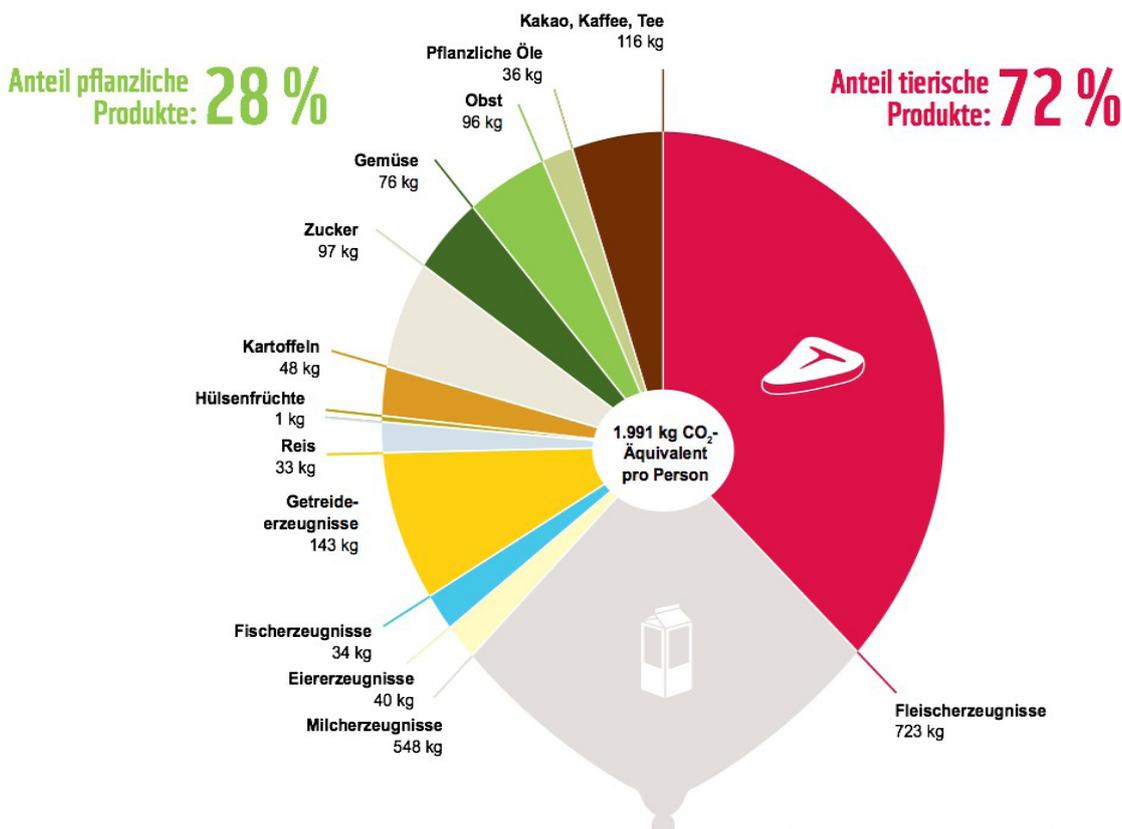
Unsere Ernährung hat Einfluss auf:

- **Flächen:** Bei heutigen Ernährungsgewohnheiten [...] benötigt eine Person in Deutschland im Durchschnitt rund 0,25 Hektar [2500 Quadratmeter] landwirtschaftliche Nutzfläche<sup>2</sup>
- **Wasser:** 70 % der global erschlossenen Süßwasserressourcen werden für die Landwirtschaft eingesetzt, Tendenz steigend<sup>3</sup>
- Klimabudget (Treibhausgasemissionen)
- **Biodiversität,** da die industrielle Landwirtschaft vielen Tier- und Pflanzenarten keine Lebensräume mehr bietet.



### Treibhausgasemissionen unserer Ernährung, 2012 (in kg CO<sub>2</sub>-Äquivalent/Person)

Quelle: Eigene Darstellung auf der Basis von Steffen Noleppa und Matti Carlsburg, 2015



Treibhausgasemissionen der Ernährung in Deutschland <sup>1</sup>

1 [http://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Treibhausgasemissionen\\_unserer\\_Ernaehrung.pdf](http://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Treibhausgasemissionen_unserer_Ernaehrung.pdf)

2 S. 7 in: Destatis 2013: Flächenbelegung von Ernährungsgütern 2010. Online: <https://tinyurl.com/y7kkfaqy>

3 <https://www.weltagrabericht.de/themen-des-weltagraberichts/wasser.html>



*„So richtig genießen kann ich mein Essen erst, wenn ich weiß, dass es so klima- und tiergerecht wie möglich hergestellt wurde.“*

## FÜR „WIR IM QUARTIER“ WAR SUSANNA GÜTTLER UNSERE EXPERTIN FÜR ERNÄHRUNG:

Kontakt: [susanna@soulfood-nutrition.de](mailto:susanna@soulfood-nutrition.de)

### **Wer bin ich?**

- Diplom-Ökotrophologin (Haushalts- und Ernährungswissenschaftlerin)
- zertifizierte Ernährungsberaterin
- Yogalehrerin

### **Wieso bin ich dabei?**

Ich gebe gerne mein Wissen weiter und freue mich, wenn ich andere mit meiner Begeisterung für gesunde Ernährung, hochwertige Lebensmittel und Nachhaltigkeit anstecken kann. Um mich gegen Lebensmittelverschwendung einzusetzen, habe ich 2013 mit FreundInnen die Gruppe „Foodsharing Konstanz“ gegründet. Gerne lebe ich vor, dass es Spaß macht, respektvoll mit der Umwelt und Ihren Ressourcen umzugehen und damit etwas für die eigene Gesundheit zu tun.



## GENUSSVOLL ESSEN IN KONSTANZ – ANREGUNGEN ZUR CO<sub>2</sub>-DIÄT

- Genieße besseres Fleisch und dafür weniger. Versuche auch, anderer tierischer Produkte zu minimieren. Weniger tierische Produkte zu konsumieren bedeutet neben dem Klimaschutz:
  - weniger Regenwaldrodung zur Produktion von Soja als Futtermittel
  - weniger Gülle, die unsere Trinkwasserqualität verschlechtert
  - weniger Cholesterin, ungesunde Fette, Hormone und Antibiotika im eigenen Körper
- Bevorzuge gering verarbeitete Lebensmittel, denn mit jedem Verarbeitungsschritt eines Lebensmittels verschlechtert sich seine Energiebilanz. Konkret:
  - Esse Gemüse so oft wie möglich roh oder leicht gedämpft. Es bleiben dann auch mehr Nährstoffe erhalten.
  - Konsumiere bevorzugt Vollkornprodukte.
- Kaufe regional, mit kurzen Transportwegen, ohne Flugtransport:
  - Ernähre dich saisonal und vermeide Produkte, die tiefgefroren/konserviert sind oder aus dem Gewächshaus stammen.
  - Bevorzuge biologische Lebensmittel. Sie verursachen zwischen 10 und 30 Prozent weniger Treibhausgasemissionen, schonen Wasser und Böden und helfen, die Artenvielfalt und Kulturlandschaften zu erhalten.
- Vermeide Lebensmittelabfälle, indem du:
  - richtig planst und lagerst
  - das Mindesthaltbarkeitsdatum richtig bewertest
  - Lebensmittelreste verwertest
  - „Missfits“, sprich krumm gewachsenes Gemüse und Obst, kaufst
  - überflüssige Lebensmittel rechtzeitig mit anderen teilst
- Vermeide Einkäufe mit dem Auto.



# LEISTUNGSSPORT UND VEGANE ERNÄHRUNG – GEHT DAS?



Im Bild: Alexander und Veronika: sportlich unterwegs mit veganer Ernährung!

## VERONIKA M., TEILNEHMERIN VON „WIR IM QUARTIER“ BERICHTET:

„Als ich meinen Partner Alexander, der seit 6 Jahren vegan lebt und Leistungssport betreibt, kennenlernte, hatte er mich schnell von der veganen Lebensweise überzeugt. Wie? Durch Fakten! Es ist nicht schwer, belegbare Informationen über die Produktion tierischer Lebensmittel zu erhalten.

Ich möchte keine Antibiotika und Hormone essen, keine Umweltgifte wie Dioxine, Schwermetalle und Plastik durch Nahrung aufnehmen – alles nachweisbar in Fleisch und Milchprodukten.

Ich möchte nicht, dass unfassbar viel Trinkwasser für die Herstellung von Fleisch verschwendet und gleichzeitig verunreinigt wird durch Überdüngung bzw. die Entsorgung von Gülle auf den Feldern. Es werden nämlich unsagbare 15000 Liter Wasser für 1 kg Fleisch verbraucht und in Deutschland fallen durch die Masttierhaltung jährlich mehr als 3 Tonnen Jauche pro Einwohner an, allein die Schweine produzieren doppelt so viele Exkremente wie die gesamte deutsche Bevölkerung! Diese Unmengen an Gülle

werden jährlich auf die Felder gekippt, nicht etwa zur Düngung der Felder, sondern zur «Entsorgung». Ich möchte nicht, dass Tiere gezüchtet werden, um getötet zu werden oder in irgendeiner Form zu leiden.

Ich versuche so oft es geht frisch und regional zu kochen und finde es immer spannend, neue Rezepte auszuprobieren; vor allem dann, wenn am Ende nicht nur der Geschmack stimmt, sondern ich gleichzeitig meinem Körper etwas Gutes tue. Als Sportlerin und Frau versuche ich zum Beispiel durch einen geschickten Mix an Zutaten für ausreichende Eisen- und Aminosäureaufnahme zu achten.

Durch regelmäßige Untersuchungen kenne ich meine Blutwerte genau. Natürlich bin ich nicht perfekt und es gibt auch mal Pommes, Oreos oder Mannerschnitten – die sind nämlich vegan 😊

Vegan bedeutet für mich nicht Verzicht. Vegan ist für mich keine „Modeerscheinung“, sondern eine Lebenseinstellung, die zum Beispiel auch die Bereiche Müllvermeidung und bewussten Konsum einschließt. Es bedeutet für mich, nachhaltig zu leben.“



## BESTEHENDE ANLAUFPUNKTE UND ANGEBOTE:

**Wochenmarkt:** dienstags und freitags am Sankt-Stephans-Platz, mittwochs und samstags am Sankt-Gebhard-Platz

### **Bioläden:**

- Alnatura Super Natur Markt, Münzgasse 4a
- denn's Biomarkt, Bodanstr. 19
- Biotop Naturkost Konstanz, Hütlinstraße 32
- Biowelt Konstanz, Schneckenburgstraße 4
- Wegwarte, Cherisy-Straße 6

**Hofläden:** z. B. Hättelihof, Mainaustraße 185

### **Weltläden:**

- Weltladen Konstanz, Rheingasse 13
- Weltladen Dettingen, Dingelsdorfer Str. 2

### **Bio-Bäcker:**

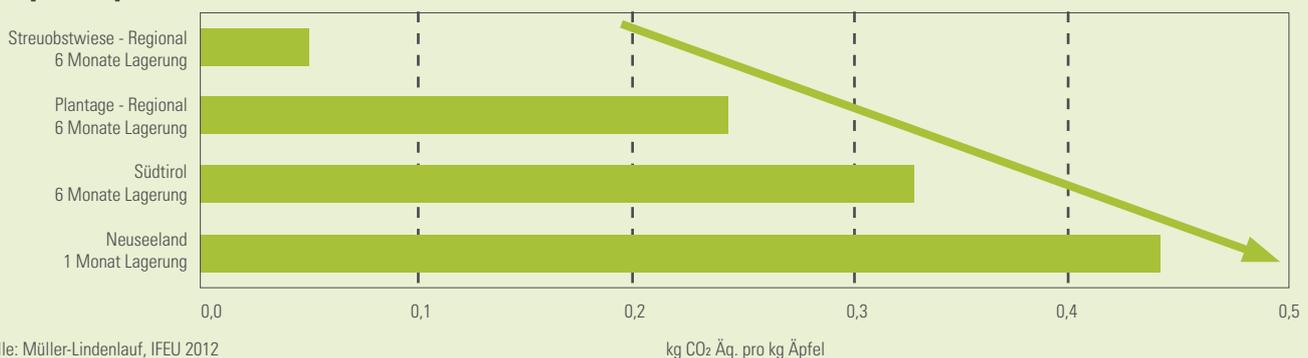
- Reginbrot, Münzgasse 16
- Zuck & Kaun, Gottmannplatz 2, Großherzog-Friedrich-Straße 3

**Unverpackt-Laden:** Mosbruggerstraße 16

## IDEEN ZUM SELBST AKTIV WERDEN:

- **Einkaufsgemeinschaft** (Food Coop) gründen: [www.good-food-coop.de](http://www.good-food-coop.de)
- **Solidarische Landwirtschaft** (SoLaWi) [www.solawi-konstanz.de](http://www.solawi-konstanz.de), [info@solawi-konstanz.de](mailto:info@solawi-konstanz.de)
- **Gemeinschaftsgärten:**
  - Urban Gardening: [essbares-konstanz@posteo.de](mailto:essbares-konstanz@posteo.de)  
Facebook: „Essbares Konstanz – Urban Gardening“
  - Gemeinsam-Garten: [gemeinsamgarten@posteo.de](mailto:gemeinsamgarten@posteo.de)  
Facebook: "GemeinsamGarten Konstanz"
- **Foodsharing:** [konstanz@lebensmittelretten.de](mailto:konstanz@lebensmittelretten.de) | Facebook: „Foodsharing Konstanz (und Kreuzlingen)“ – Fairteiler beim BUND, Zum Hussenstein 12 und bei der Musikschule, Benediktinerplatz 6
- **Obstbaumpatenschaften** des BUND: <http://www.bund-konstanz.de/mitmachen/rent-a-tree/>
- **Online-Anlaufstellen:** [biobodensee.net](http://biobodensee.net) und [ichmagbio.de](http://ichmagbio.de)

## Beispiel: Äpfel





Im Bild: Die Gruppe „Konsum“ auf einer Fahrradtour zu verschiedenen Stationen in Konstanz

## MEHR ERLEBEN, WENIGER BESITZEN?

Mehr erleben, weniger besitzen? Diese Frage hat sich die Gruppe „Konsum“ gestellt – schließlich wird in Deutschland für den Konsum etwa ein Viertel unserer CO<sub>2</sub>-Emissionen veranschlagt (im Nachbarland Österreich geht man gar von einem Drittel aus)<sup>4</sup>. Die Krux am Konsum ist, dass viele unserer Produkte tausende Kilometer zurücklegen und der ökologische Fußabdruck, den sie dabei hinterlassen, beim Kauf oft nicht gleich ersichtlich ist.

## GUTE GRÜNDE:

- Konsumgüter machen nur für eine kurze Zeit glücklich, es tritt schnell ein Gewöhnungseffekt ein. Langfristig glücklich machen dagegen schöne Erlebnisse und Momente mit Freunden und der Familie.
- Shoppen hat viel mit Emotionen zu tun. Viele Händler nutzen dies, indem sie uns mit kurzzeitigen Rabatten und geringen Stückzahlen zum Kaufen bewegen wollen.
- Wir haben meist mehr, als wir tatsächlich brauchen. Der Kleiderschrank ist hierfür ein gutes Beispiel: Er platzt aus allen Nähten, dennoch ziehen wir oft nur einen kleinen Teil davon an und haben gleichzeitig das Gefühl, nicht genug zu haben.
- Alles, was neu für uns produziert wird, bedeutet neue Ressourcenverbräuche (Energie, Wasser, Ausgangsstoffe usw.).



## FÜR „WIR IM QUARTIER“ WAR JUDITH WEHR UNSERE EXPERTIN FÜR KONSUM:

Kontakt: [j.wehr@greentours.de](mailto:j.wehr@greentours.de)

### Wer bin ich?

- Politikwissenschaftlerin
- Gründerin der grünen Stadtrundgänge in Konstanz (greentours)

### Wieso bin ich dabei?

Als ich 2009 nach Konstanz gezogen bin, habe ich nach unterschiedlichen Möglichkeiten gesucht, wie man umweltbewusst einkaufen und leben kann und habe dabei festgestellt, dass Konstanz viel und immer mehr zu bieten hat. Nach einiger Zeit habe ich mich dafür entschieden, diese vielen Möglichkeiten Interessierten in Form einer Stadtführung anzubieten. Mein persönliches Ziel ist es, nicht zu belehren, sondern zu informieren, inspirieren und zu motivieren.

*„Konstanz ist eine Stadt des Konsums, sie profitiert an vielen Stellen auch von den Gästen aus der Schweiz. Doch auch beim Konsum gibt es viele Entscheidungsmöglichkeiten, die bei der CO<sub>2</sub>-Bilanz den Ausschlag in die eine oder andere Richtung vorgeben.“*



## TIPPS ZUM KONSUMIEREN MIT SINN

- **Konsumregel:** Unnötige Käufe vermeiden: Bei der 30 Tage Regel werden alle Kaufimpulse für 30 Tage aufgeschoben. Erst dann entscheidest du, ob du den Gegenstand wirklich brauchst oder nicht. Sie eignet sich bei etwas größeren Anschaffungen. Bei kleineren Impulsivkäufen reichen 10 Minuten aus, um zu beurteilen, ob das Objekt der Begierde wirklich das Leben bereichern würde oder nicht.
- **Konsumdiät:** Nehme deinen gesamten Haushalt oder nur einen Teil davon unter die Lupe, wie den Kleiderschrank, Schuhschrank, Keller etc. Liste alles auf, was du seit einem Jahr oder länger nicht mehr benutzt hast und entscheide, ob du es abgeben kannst. Kannst du dich von bestimmten Sachen noch nicht trennen, kannst du die Entscheidung auf einen vorher festgelegten Tag verschieben (diesen am besten gut sichtbar im Kalender eintragen).

Erich aus Allmannsdorf, zum Besuch eines „Repair Cafés“:

*„Das Kennenlernen des Quartierszentrums Berchen war eine schöne Erfahrung. Mir wurde bewusst, wie man mit nachbarschaftlicher Hilfe Alltagsgegenstände reparieren und damit zur nachhaltigen Nutzung kommen kann, ohne Defektes gleich wegzuwerfen.“*

### STIMMEN AUS „WIR IM QUARTIER“ ZUM KONSUM

Evelyn aus der Altstadt:

*„Da ich noch nicht so lange in Konstanz wohne, freue ich mich über jeden Hinweis zu nachhaltigem Leben in dieser schönen Stadt [...]. Nun weiß ich, wo ich meine Kleidung reparieren lassen werde und wer hinter den 3Freunden steckt. Danke dafür! Außerdem werde ich beim Gassenfreitag nach der Upcyclingkollektion von „Stoffwechsel“ Ausschau halten.“*

Fabienne aus Petershausen:

*„Ich fand es schön, aufgezeigt zu bekommen, wo man mit wenig Geld oder auch ganz ohne Geld Dinge bekommen kann und auch abgeben kann. Da gibt es ja einige Möglichkeiten hier in unserer Stadt. So spart man Geld und auch gleich noch Ressourcen. Des Weiteren fand ich den Erfahrungsaustausch über: „Was ist eigentlich Glück“ sehr interessant. Diese Diskussion hat mich in meinem Handeln noch einmal bestärkt und mir aufgezeigt, [dass wir], wenn wir weniger konsumieren, eher glücklich sein können, da wir unsere Zeit nicht damit verschwenden, uns um Konsumgüter zu kümmern.“*



## ANLAUFSTELLEN – BESTEHENDE ANGEBOTE

### 1. Kauf und Verkauf:

Grenzüberschreitender Flohmarkt Konstanz / Kreuzlingen	<a href="http://www.flohmarkt-konstanz.de">www.flohmarkt-konstanz.de</a>
Basare für Kinderkleidung und Spielsachen	<a href="http://www.hermine-termine.de/pages/termine/basare.php">www.hermine-termine.de/pages/termine/basare.php</a>
Secondhand-Läden, z. B.:	
• Luvín neu & Secondhand	Sankt-Stephans-Platz 41
• Seconda Mano	Paradiesstr. 6
• Froschkönig Kinder-Secondhand-Shop	Hüetlinstr. 10
• Nachbarschaftsladen Weitergetragen	Hüetlinstr. 34

Online lassen sich zudem über bekannte Kleinanzeigenportale oder die Facebookgruppe „Virtual Flohmarkt Konstanz“ gebrauchte Dinge kaufen und verkaufen.

### Verschenken und gebraucht beschaffen:

Kleiderwerk Konstanz	Von-Emmich-Str. 2
Fairkauf	Gartenstr. 48
GiveBox	Hansegartenstr. 15

Auch die Facebookgruppe „Verschenk's Konstanz“ erfreut sich großer Beliebtheit.

### 3. Reparieren und Verleihen:

Repair Café im Quartierszentrum Berchen	ca. 4-mal jährlich, Termine unter <a href="http://www.miteinander-konstanz.de">www.miteinander-konstanz.de</a>
Reparaturwerkstatt im Café Mondial	Termine und Öffnungszeiten über den Newsletter: <a href="https://cafe-mondial.org">https://cafe-mondial.org</a>
Schneider- und Kreativwerkstatt im Quartierszentrum Berchen	Termine unter <a href="http://www.miteinander-konstanz.de">http://www.miteinander-konstanz.de</a>
Leihladen (LeiLa) im Treffpunkt Petershausen	Georg-Elser-Platz 1

Des Weiteren kann man Kleidung und Schuhe in Änderungsschneidereien bzw. beim Schuster reparieren lassen. Verleihen kann man über die Facebookgruppe „Verleih Konstanz/Umgebung“ oder einfach per Briefkastensticker (<http://www.pumpipumpe.ch/>) oder Verleihposter im Hausflur (siehe Folgeseiten).

# KAUFST DU NOCH ODER LEIHST DU SCHON?

😊 Teilen macht glücklich, denn es verbindet Menschen

😊 Leihen spart richtig Geld

😊 Leihen hilft, weniger Zeug anzuhäufen

😊 Leihen verringert den Rohstoffverbrauch und ist damit nachhaltig

Hier Etage und/oder Wohnungsnummer eintragen



--	--	--	--	--

Kategorie Freizeit:



Campingausrüstung



--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--



Feuerschale



--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--



--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--



--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

*Kategorie Werkzeuge:*



--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--



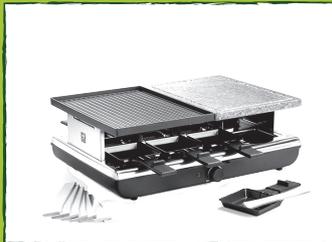
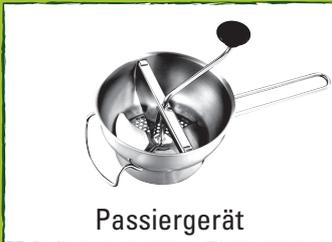
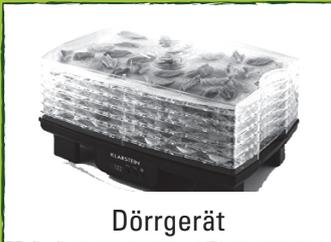
--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

*Kategorie Küchengeräte:*



--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--



--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--



## Möchtest du einkaufen?

Brauchst du es wirklich?

Ja

Nein

Kannst du etwas umfunktionieren, es reparieren oder selber herstellen?



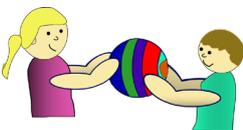
Reparaturservice für Elektrogeräte, Änderungsschneidereien, Repair Café, Gemeinschaftswerkstatt im Café Mondial

Nein

Ja

Kannst du es dir ausleihen?

Möglichkeiten:  
Nachbarn, Freunde, Leila, Pumpipumpe, Bücherei, öffentliche Bücherschränke, Online-Verleihportale etc.



Ja

Nein

Kaufe Langlebiges

Nein

Ja

Kannst du ein nachhaltiges Produkt kaufen?

Labels helfen hierbei

**Kleidung:** GOTS, IVN Best, Fairtrade Textilstandard, bluesign

**Möbel:** FSC, Blauer Engel

**IT-Geräte:** TCO certified, Blauer Engel

Ja

Nein

Muss es neu sein?



Gebrauchte Sachen findet man z.B. auf Flohmärkten, im Fairkauf, bei Secondhand-Läden, auf ebay-Kleinanzeigen oder in der GiveBox



im Bild: Die Gruppe „Mobilität“ am Ecocampingplatz Klausenhorn

## LASST UNS DIE MOBILITÄT VERÄNDERN, NICHT DIE FREUDE DARAN!

Fast ein Viertel unserer Treibhausgasemissionen entfällt auf die Mobilität – damit kann sie gut mit dem Konsum mithalten. Häufig gehen Mobilität und Konsum auch miteinander Hand in Hand, sei es beim Shoppingausflug oder beim Antritt der Pauschalreise in die Ferne. Fast 20 % unserer jährlichen Emissionen in der Mobilität entstehen übrigens laut Bundesumweltministerium über den Urlaub!<sup>5</sup> Doch gerade in und um Konstanz gibt es viele Möglichkeiten zur nachhaltigen Ausgestaltung der Alltags- und Freizeitmobilität.

## GUTE GRÜNDE:

- Heute bedeutet Mobilität nicht nur Flexibilität, sondern auch Abgase, Verkehrslärm und verbaute Landschaften. Spätestens der Dieselskandal zeigt die Notwendigkeit von Veränderungen im Mobilitätssystem, aber auch unserem individuellen Mobilitätsverhalten.
- Zukunftsfähige Lösungen für eine nachhaltige Mobilität gibt es bereits – auch in Konstanz!

<sup>5</sup> vgl. <https://www.mein-klimaschutz.de/unterwegs/>



## FÜR „WIR IM QUARTIER“ WAR CLAUDIA BIERBAUM UNSERE EXPERTIN FÜR MOBILITÄT:

Kontakt: [claudia.bierbaum@hotmail.com](mailto:claudia.bierbaum@hotmail.com)

### Wer bin ich?

- Geowissenschaftlerin
- Ingenieurin mit Schwerpunkt nachhaltige Mobilität
- Radverkehrskordinatorin beim Landkreis Konstanz

### Wieso bin ich dabei?

Mobilität spielt eine große Rolle in meinem Leben. Häufig stellt(e) sich bei mir die Frage nach einem flexiblen Gefährt, durch Auslandsaufenthalte, wechselnde Studienorte und meine Freude an Aktivitäten in der Natur. Konstanz und die Bodenseeregion lassen sich jedoch gut ohne Abgase, Lärm und Parkplatznot erkunden!

*„Viele, die an anderer Stelle bereits klimafreundlich leben, stellt die Mobilität auf die Probe: Die Möglichkeit, mit Auto oder Flugzeug fast überall hinzukommen, wird mit Freiheit assoziiert. Gleichzeitig ist der Mobilitätssektor weiterhin der einzige Sektor, in dem in Deutschland seit den 1990er-Jahren keine Emissionsreduktion erzielt werden konnte.“*





Salome aus Allmannsdorf:

*„Das Angebot nachhaltiger ‚Mobilitätstechniken‘ ist in unserer schönen Stadt bereits breit gefächert und aufgestellt. Jetzt geht es darum, dieses in den eigenen Alltag zu integrieren.“*

Sabine aus Allmannsdorf:

*„Umdenken! Weitere Leute gewinnen, um Carsharing zu betreiben.“*

## STIMMEN AUS „WIR IM QUARTIER“ UND VON EXPERTEN ZUR MOBILITÄT

Stephan Rammler, Mobilitäts- und Zukunftsforscher:

*„Machen wir aber so weiter wie bisher, dann sitzen wir auch noch in 20 Jahren so in den Autos wie heute. Letztlich wird eine nachhaltige Mobilität nur dann gelingen, wenn alle Marktpartner an einem Strang ziehen. Angefangen von den Autoherstellern über die Politik bis hin zu den Verbrauchern.“<sup>6</sup>*

Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung: *„Die umweltfreundlichste Mobilität ist die, die erst gar nicht entsteht. Jeder Einzelne kann dabei helfen, den Waren- oder Personenverkehr zu verringern. Das gelingt, indem zum Beispiel beim Einkauf auf die regionale Herkunft von Produkten geachtet wird. Oder wenn kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigt werden. Auch die Politik ist in der Pflicht: Weniger Verkehr entsteht beispielsweise durch die Förderung regionaler Wirtschaftskreisläufe oder durch eine Stadt- und Raumplanung, die kurze Wege zwischen Wohnung und Arbeitsplatz ermöglicht.“<sup>7</sup>*

<sup>6</sup> Volk ohne Wagen – Streitschrift für eine neue Mobilität (2017), Fischer Taschenbuch.

<sup>7</sup> Ideen für eine nachhaltige Mobilität. Die Bürgerdialoge zur Mobilitäts- und Kraftstoffstrategie. Online: <https://tinyurl.com/y7vryyoo>



## ANLAUFSTELLEN

### 1. Im Alltag

#### Transportieren

- TINK-Lastenfahrradverleih • [www.tink-konstanz.de](http://www.tink-konstanz.de)
- FAKT-Fahrradkurierdienst • [www.fakt-kn.de](http://www.fakt-kn.de)

#### Fahrrad reparieren

- Selbsthilfe-Werkstatt Universität (inkl. Fahrradverleih) • [www.bike.uni-konstanz.de](http://www.bike.uni-konstanz.de)
- Fahrradwerkstatt Stahlross • [www.stahlross-kn.de/selbsthilfe](http://www.stahlross-kn.de/selbsthilfe)

#### Fahrrad mieten

- Fahrradverleihsystem KonRad • [www.stadtwerke-konstanz.de/mobilitaet/rad-mietsystem](http://www.stadtwerke-konstanz.de/mobilitaet/rad-mietsystem)
- Indigo-Fahrradverleih • [www.indigo-konstanz.de](http://www.indigo-konstanz.de)

#### Öffentlichen Nahverkehr nutzen

- in Konstanz: am einfachsten über die App „Mein Konstanz“
- im Verkehrsverbund: [www.vhb-info.de](http://www.vhb-info.de)

### 2. In der Freizeit

#### Mitfahrgelegenheiten nutzen

z.B. über BlaBlaCar ([www.blablacar.de](http://www.blablacar.de))

#### Touristische „Kulturradtouren“ mitmachen

[www.kultur-raedle.de/pdf/Tagesexkursionen\\_2018.pdf](http://www.kultur-raedle.de/pdf/Tagesexkursionen_2018.pdf)

#### Radreise-Veranstalter nutzen

z. B. Radurlaub Zeitreisen GmbH, Radweg-Reisen GmbH, velotours Touristik GmbH

#### Mit Schweizer Bahn und Postbussen in die Schweiz

Für regelmäßige Nutzung empfiehlt sich das Halbtax-Abo: für 185 Franken fährt man ein Jahr zum halben Preis an fast jeden Ort der Schweiz

#### Ökologisch campen

z. B. Ecocamping-Platz Klausenhorn, Hornwiesenstraße 40/42 in Dingelsdorf

#### Carsharing, falls es ohne Auto nicht geht:

- CarSharing Südbaden • [www.stadtmobil-suedbaden.de](http://www.stadtmobil-suedbaden.de)
- Car-ship • [www.pendlerservice.info](http://www.pendlerservice.info)



im Bild: Susan Rößner erläutert Müllvermeidungsstrategien

## MÜLL VERMEIDEN MACHT SINN UND SPASS – UND ES IST GAR NICHT SO SCHWER

Als Konstanzerinnen und Konstanzer sind wir unmittelbar von unserem Müll betroffen: Nicht nur ganz sichtbar, etwa durch Müllberge am Straßenrand kurz vorm Abholtermin oder achtlos Weggeworfenes in der Stadt und in der Natur, sondern manchmal auch unseren Augen verborgen, etwa in Form von Mikroplastik im Bodensee oder als Kohlendioxid, das bei der Verbrennung unseres Restmülls in Weinfelden (Schweiz) entsteht. Mülltrennung und Müllvermeidung erhöhen unsere Lebensqualität – und machen Spaß!

## GUTE GRÜNDE:

- Alles, was wir wegwerfen, ist irgendwann einmal unter hohem Ressourcenaufwand hergestellt worden. Weniger Müll zu erzeugen ist daher aktiver Klimaschutz.
- Viele Abfälle werden gar nicht oder in geringem Umfang und mit viel Energie recycelt. Müll vermeiden ist immer die bessere Lösung.
- Pro verbrannter Tonne Restmüll fällt eine Tonne CO<sub>2</sub> an, außerdem 250 kg Schlacke und 30 kg Filterstaub. Je weniger von alledem, desto besser! <sup>8</sup>



## FÜR „WIR IM QUARTIER“ WAR SUSAN RÖSSNER UNSERE EXPERTIN FÜR MÜLL UND WIEDERVERWERTUNG:

Kontakt: [susan.roessner@posteo.de](mailto:susan.roessner@posteo.de)

### Wer bin ich?

- Müllvermeidungsaktivistin
- Gründerin eines plastikfreien Online-Shops

### Wieso bin ich dabei?

Seit 2013 lebe ich plastikfrei und vermeide neues, fossiles Plastik. Am Anfang war dies gar nicht so leicht: Denn wie bloß sollte ich Zahnbürste, Flip-Flops und Kartoffelchips durch plastikfreie Alternativen ersetzen? Inzwischen ist Müllvermeidung für mich zur Routine geworden. Ich produziere einen Gelben Sack im Jahr; längst geht es bei mir jedoch nicht mehr nur um Plastik, sondern um Müll jeder Art („zero waste“). Mein Motto: Jede/r kann ein bisschen Müll vermeiden, ohne an Lebensqualität einzubüßen. Ein Leben mit weniger Müll ist nicht kompliziert, sondern einfach: Ich genieße meine Selbstbestimmtheit als Konsumentin – und die Tatsache, dass ich nicht ständig den Müll rausbringen muss.

*„Eingeschweißte Gurken, Einweg statt Mehrweg, und alle drei Jahre geht die Kaffeemaschine kaputt: In Deutschland wird immer mehr Müll produziert. Viele fragen sich, ob sich Mülltrennung wirklich lohnt – und wie es im hektischen Alltag gelingen kann, Müll zu vermeiden. Doch kleine Schritte können bereits viel bewirken.“*





## WIE KANN ICH VORGEHEN, UM MÜLL ZU REDUZIEREN?

### Für den Einstieg:

- mit einem Stoffbeutel einkaufen
- Wasser in Glas- statt in Plastikflaschen kaufen
- statt Duschgel ein Seifenstück benutzen

### Für Fortgeschrittene:

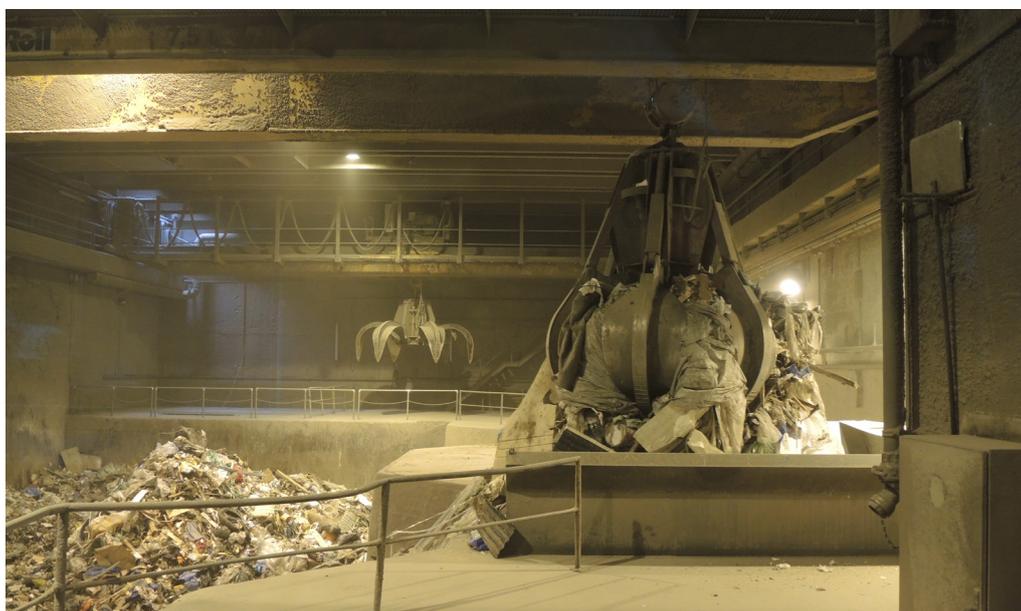
- Für den Einkauf beim Bäcker einen Brotbeutel mitnehmen
- statt Mineralwasser Leitungswasser trinken
- statt Flüssigshampoo eine Shampooseife verwenden

**Generell:** Müll lässt sich auf vielfältige Art vermeiden. Es ist hilfreich, sich bei jedem Produkt zu fragen: Kann ich das vielleicht selberrichten, wiederverwenden, reparieren, meinen Gebrauch davon reduzieren, eine müllarme Alternative finden? Kann ich mir das Produkt ausleihen oder ist es gebraucht erhältlich? Und benötige ich das Produkt überhaupt? Manchmal ist Verzicht die effektivste Müllvermeidungsstrategie. Müll vermeiden heißt auch, sich mit seinem Konsumverhalten grundlegend auseinanderzusetzen.

### Müllarme Produktalternativen müssen nicht teuer sein:

Hemdchentüten aus Plastik zum Beispiel, wie wir sie am Obst- und Gemüsestand finden, können zwar durch im Handel erhältliche Gemüsebeutel aus Stoff ersetzt werden. Diese kann man aus Stoffresten aber auch selber nähen. Oder man nimmt leere Mehl- und Zuckertüten, verwendet die Hemdchentüten weiter oder greift zu einem x-beliebigen Stoffbeutel.

**Kleine Schritte bewirken Wunder:** Die Milch im Tetrapak durch die in der Pfandflasche zu ersetzen, lässt den Gelben Sack sichtbar schrumpfen und ist eine minimale Verhaltensänderung beim Einkauf im Supermarkt. Wer sein Müllaufkommen jedoch radikal reduzieren will, muss das Einkaufen noch einmal neu lernen. Doch keine Sorge: Innerhalb kurzer Zeit hat man seine Gewohnheiten umgestellt.



Im Bild: Kehrrichtverbrennungsanlage Weinfelden - hier wird auch der Konstanzer Müll verbrannt.



## ANLAUFSTELLEN

- |  |   |
|--|---|
| • Unverpackt-Laden   | Fürstenbergstr. 93  |
| • Wochenmarkt  | siehe Kapitel zur „Ernährung“   |
| • Farben Gradmann (Wasch- und Putzmittel zum Selberabfüllen) | Carl-Benz-Str. 8  |
| • monomeer (plastikfreie Artikel)                            | Online unter <a href="http://www.monomeer.de/">http://www.monomeer.de/</a> ,<br>in Konstanz auch Auslieferung |

Empfohlen wird außerdem der Einkauf im inhabergeführten Fachhandel. Mehrere Geschäfte in Konstanz bieten lose Lebensmittel zum Selberabfüllen an und/oder akzeptieren mitgebrachte Gefäße.

Christine aus der Altstadt:

*„Ich bin überrascht, wie viele Plastikquellen es noch gibt, an die man oft nicht denkt [...]. Ich hoffe, wir können zusammen auch etwas gestalten, um den Impuls zur Müllvermeidung auch außerhalb dieser Gruppe zu tragen.“*

Oliver aus der Niederburg:

*„Entspanntes, interessantes Beieinandersein. Danke für den gemütlichen Rahmen. Tolles Thema, tolle Referentin.“*

## STIMMEN AUS „WIR IM QUARTIER“ ZU MÜLL UND WIEDERVERWERTUNG

Kerstin aus dem Paradies:

*„Weitere spannende Anregung, wo man unverpackte Lebensmittel bekommt (z. B. Frischkäse, Kaffee). Klasse, dass wir wieder die Chance hatten, Dinge selbst herzustellen! Das erleichtert das Weiterführen daheim enorm!“*



Im Bild: Energieberater Hans-Joachim Horn bei einer Energieberatung mit Schlagersänger Matthias Reim (2014)

## ENERGIEVERBRAUCHER IN HAUS UND WOHNUNG VERSTECKEN SICH AN VIELEN STELLEN

Rund die Hälfte des Energieverbrauchs in Konstanz wird durch Privathaushalte verursacht. Dabei entfallen die meisten Treibhausgasemissionen unseres täglichen Lebens auf Heizung und Strom. Wer hier ansetzt, kann also durch wenige aber effektive Veränderungen besonders viel für den Klimaschutz erreichen.

### GUTE GRÜNDE:

- Die Hälfte der sogenannten energiebedingten Emissionen von Konstanz (Emissionen durch Umwandlung von Energieträgern in Strom und Wärme) wird durch Privathaushalte verursacht.
- Um eine Chance auf Erreichung der weltweiten Klimaziele (max. 2 Grad Erwärmung) zu wahren, müssen wir bis 2030 beim Wohnen unseren CO<sub>2</sub>-Ausstoß mindestens halbieren, bis 2050 auf nahe Null senken.
- Jeder Haushalt birgt Effizienzpotenziale und ein bewussterer Umgang mit Energie bringt finanzielle Einsparpotenziale mit sich!



## FÜR „WIR IM QUARTIER“ WAR SVEN FITZ UNSER EXPERTE FÜR WOHNEN:

Kontakt: [sven.fitz@energie-360.de](mailto:sven.fitz@energie-360.de)

### Wer bin ich?

- Geograph
- Projektleiter kommunale Energieplanung/Klimaschutz
- Technikbegeisterter Tüftler

### Wieso bin ich dabei?

Der Umgang mit Energie im Gebäude ist für mich nicht nur beruflicher Alltag, sondern auch zu einem Hobby geworden. Sind erste Energiefresser identifiziert und ersetzt, finden sich schnell weitere Maßnahmen, die die Strom- und Heizungsrechnung reduzieren können!

*„Sich zu Hause wohlfühlen und dabei wenig Energie verbrauchen - dafür kann man auch als Mieter bereits viel tun! Gerade Eigentümer und Anbieter von Energieversorgungslösungen wie die Stadtwerke sind aber gefragt, um den Gesamtrahmen zu verbessern. Ein Haus, in dem es im Winter nicht mehr kalt zieht, bedeutet eine Win-Win-Situation: Wertsteigerung für die Eigentümer, Komfortgewinn für die Bewohner – und Klimaschutz!“*





## STELLSCHRAUBEN BEIM HEIZEN UND HAUSHALTSGROSSGERÄTEN

### Heizen

- Je mehr Quadratmeter wir beheizen und je schlechter diese gedämmt sind, desto größer ist der Heizenergie-Bedarf und damit der Treibhausgas-Ausstoß.
- Gesunde Richtwerte sind laut Umweltbundesamt 20°C für den Wohnbereich, 18°C für die Küche und 17°C für den Schlafbereich – wobei es stark auf die individuelle Behaglichkeitstemperatur ankommt.
- Das Heizen mit Holz, Umweltwärme oder Sonnenenergie ist umwelt- und klimafreundlich, unterstützt das lokale Gewerbe und ist oftmals langfristig günstiger als die Alternative mit Öl oder Gas. Infos zu technischen Möglichkeiten und Fördermitteln sind bei der Energieagentur Kreis Konstanz erhältlich ([info@energieagentur-kreis-konstanz.de](mailto:info@energieagentur-kreis-konstanz.de)).

**Wer seine 70 m<sup>2</sup>-Wohnung auf 22 °C heizt und zum Lüften viele Fenster kippt, kann künftig etwa eine Tonne Treibhausgase im Jahr sparen, wenn er seine Raumtemperatur um 1 °C senkt und per Stoßlüften für Frischluft sorgt.**

### Stromverbrauch von Haushaltsgroßgeräten

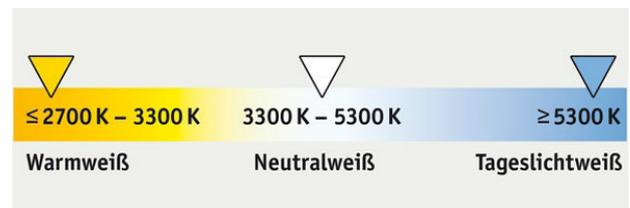
- Kühlschrank, Herd oder Heizungsumwälzpumpe sind die großen Stromfresser im Haushalt. Mit Strommessgeräten (Verleih im Amt für Stadtplanung und Umwelt, Anfrage über [lorenz.heublein@konstanz.de](mailto:lorenz.heublein@konstanz.de)) können auch andere Energiefresser identifiziert werden.
- Bei Neuanschaffungen hilft das EU-Energieverbrauchslabel. Bisher sind A++/A+++-Geräte die effizientesten – frühestens ab 2020 wird wieder „A“ die energiesparendste Kategorie sein, die „+“- Zeichen werden dann abgeschafft.

**Wer eine Steckdosenleiste mit einigen Stand-by-Geräten während seiner Abwesenheit ausschaltet, spart 17 kWh Strom bzw. 10 Kilogramm CO<sub>2</sub> pro Jahr ein.**

## STELLSCHRAUBEN BEI BELEUCHTUNG UND BEIM WASSERVERBRAUCH

### Effiziente Beleuchtung mit LED-Lampen

- LED-Lampen verbrauchen wenig Strom und sind langlebig. Der etwas höhere Verkaufspreis im Vergleich zu Halogen- und Energiesparlampen macht sich schnell bezahlt. Laut Stiftung Warentest sind LEDs auf Dauer mit Abstand die günstigsten Leuchtmittel.
- Wie hell LEDs leuchten, wird auf der Verpackung in der Einheit Lumen (lm) angegeben. Eine alte 40-Watt-Glühlampe leuchtet beispielsweise mit einer Helligkeit von etwa 390 lm. Als grobe Faustformel kann man die Wattzahl der früheren Glühlampe mal zehn nehmen, um in etwa den Lumen-Wert zu erhalten.
- Die Farbtemperatur oder auch Lichtfarbe wird in der Einheit Kelvin (K) angegeben und beschreibt, ob das weiße Licht eher gelblich-warm oder bläulich-kühl ist. Warmweißes Licht gleicht dem späten Tageslicht, es wirkt gemütlich und entspannend. Neutralweißes Licht wirkt aktivierend, Tageslichtweiß fördert die Konzentration:



Quelle: Paulmann Licht GmbH

**Wer eine 60-Watt-Glühbirne durch eine 9-Watt-LED ersetzt, spart 40kWh Strom bzw. 20 Kilogramm CO<sub>2</sub> pro Jahr ein.**

### Wassersparen

- Das Aufwärmen von einem Liter Wasser auf 100°C benötigt bereits eine Energiemenge in Höhe von 0,1kWh. Je nachdem welche Energie hierfür eingesetzt wird, entstehen mehr (Öl/Gas) oder weniger (Ökostrom, Solarthermie) CO<sub>2</sub>-Emissionen.
- Durch Wasserspararmaturen kann der Wasserverbrauch bei voll aufgedrehtem Hahn von 30 auf 6 bis 12 Liter pro Minute beschränkt werden. Das spart nicht nur Wasser, sondern auch die Energie, um dieses zu erwärmen.

**Mit Sparduschkopf können bei täglichem Duschen (5 Min.) bereits ca. 350 kg CO<sub>2</sub>-Emissionen pro Jahr eingespart werden.**



Cornelia aus Petershausen

*„Die Infos waren für mich sehr interessant, gerade beim Thema Beleuchtung war alles neu für mich. Toll finde ich, dass durch die zur Verfügung gestellten Materialien manches zu Hause ausprobiert werden kann.“*

## STIMMEN AUS „WIR IM QUARTIER“ ZUM WOHNEN

Lisa aus dem Paradies:

*„Interessante Themen mit spannendem Austausch. Tolles Testmaterial zum mit nach Hause nehmen. Ich teste schon fleißig den Stromverbraucher [Stromverbrauchsmessgerät]. Nette Leitung durch den Abend mit großer Gastfreundschaft.“*

## ANLAUFSTELLEN

- |   |  |
|---|--|
| • Energieagentur Landkreis Konstanz: Beratung zu technischen Fragen und Fördermöglichkeiten | 07732/939-1234<br>info@energieagentur-kreis-konstanz.de  |
| • Energieberatung für Stadtwerke-Kunden   | 07531/803-4050<br>energieberatung@stadtwerke-konstanz.de |
| • Stromsparcheck des Caritasverbands Konstanz für bedürftige Haushalte                      | 07531/1200-442<br>stromspar-check@caritas-kn.de          |

# WAS BRÄCHTE EIN PROJEKT WIE „WIR IM QUARTIER“ EIGENTLICH, WENN 20 % DER BEVÖLKERUNG MITMACHEN WÜRDEN?

## Beispiel Wohnen:

Austausch von drei 60W-Glühbirnen mit einer täglichen Nutzungsdauer von drei Stunden gegen LED-Lampen: Einsparung von 197 kWh Strom bzw. 104 kg CO<sub>2</sub> (Grundlage: Strommix Deutschland 2016).

Austausch eines herkömmlichen Duschkopfs (14 l/min) gegen einen Sparduschkopf (9l/min): Einsparung von 650 kWh Strom bzw. 350 kg CO<sub>2</sub>.

**20 % der Konstanzer: 7.761 Tonnen CO<sub>2</sub>**

## Beispiel Mobilität:

2 Personen machen ab sofort einmal im Jahr eine fünftägige Radreise anstatt eines fünftägigen Autotrips à 1.000 km: Einsparung von 107 kg CO<sub>2</sub>/Person.

**20 % der Konstanzer: 1.821 Tonnen CO<sub>2</sub>**

## Beispiel Ernährung:

Halbierung des durchschnittlichen Konsums von Schweinefleisch- und Rindfleisch: 5 kg weniger Rindfleisch, 18 kg weniger Schweinefleisch – 130 kg weniger Emissionen in CO<sub>2</sub>-Äquivalenten.

**20 % der Konstanzer: 2.213 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente**

## Beispiel Konsum:

Durchschnittlicher CO<sub>2</sub>-Ausstoß für Konsum: ca. 3 Tonnen pro Person und Jahr.

**Würden 20 % der Konstanzer BürgerInnen ihren Konsum um 5 % weniger klimaschädlich gestalten bzw. reduzieren: 1.754 Tonnen CO<sub>2</sub>**

## Beispiel Müll:

In Deutschland entstehen pro Jahr 14.147.000 Tonnen Hausmüll. Auf Konstanz entfallen rechnerisch somit etwa 15.000 Tonnen Hausmüll. Legt man 0,549 Tonnen CO<sub>2</sub> pro verbrannter Tonne zugrunde (Datengrundlage Kehrichtverbrennungsanlage Thurgau), kommt man auf 8.235 Tonnen CO<sub>2</sub>.

**Würden 20 % der Konstanzer BürgerInnen ihren Hausmüll um 10 % reduzieren: 165 Tonnen CO<sub>2</sub>.**

## Insgesamt mit den genannten Maßnahmen:

**13.714 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr (0,8 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Person).**

In Deutschland wurden 2017 insgesamt 904,7 Millionen Tonnen Treibhausgase freigesetzt, also etwa 11 Tonnen pro Person. Bis 2030 wird eine Halbierung angestrebt, 2050 darf es nur mehr maximal eine Tonne pro Mensch und Jahr sein.

*Dass man mit den beschriebenen Maßnahmen bereits um fast eine Tonne „abspeckt“ zeigt: Jede/r kann einen nennenswerten Beitrag leisten!*

# DANKSAGUNG UND IMPRESSUM

# DENK WENDE

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz  
und nukleare Sicherheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



NATIONALE  
KLIMASCHUTZ  
INITIATIVE

## DANKSAGUNG

Für die erfolgreiche Projektumsetzung gilt Daniel Ette von Denkwende neben den in dieser Broschüre vorgestellten ExpertInnen besonderer Dank. Auch die größtenteils durch das Bundesumweltministerium erfolgte Finanzierung im Rahmen des Förderprogramms „Kurze Wege für den Klimaschutz“ verdient Erwähnung – ohne sie wäre das Projekt „Wir im Quartier“ nicht zu realisieren gewesen.

## IMPRESSUM

**Amt für Stadtplanung und Umwelt Konstanz**

Untere Laube 24  
78459 Konstanz

Ansprechpartner in der Verwaltung:  
Lorenz Heublein  
lorenz.heublein@konstanz.de  
07531/900-544

**17 DER 18 HEISSESTEN JEMALS GEMESSENEN JAHRE  
SIND SEIT 2001 AUFGETRETEN.**

*Die vergangenen vier Jahre waren die heißesten überhaupt.*



Quelle: NASA/GISS