

in Leichter Sprache



Umdenken für das Klima

Einfache Tipps für den Alltag



Worum geht es?

Auf der Welt ändert sich das Klima.

Es gibt mehr Tage mit starker Hitze, starkem Regen oder starkem Wind.

Darum gibt es öfter Hochwasser und Sturm-Fluten.

Und die Welt wird immer wärmer.

Das nennt man: Klima-Wandel.

Auch in Bremen merken wir den Klima-Wandel.

Wir müssen etwas für den Klima-Schutz tun,

damit wir auch in Zukunft noch auf der Welt leben können.

Über Entscheidungen und Änderungen

Der Klima-Schutz ist eine wichtige Aufgabe für die Politiker.

Es ist aber auch wichtig, was alle Menschen tun.

Alle Menschen treffen jeden Tag Entscheidungen, die wichtig für das Klima sind:

- Womit verreisen wir?
- Was essen wir?
- Was kaufen wir?

Unsere Tipps für Sie – Machen Sie mit!

Vielleicht fragen Sie sich: Was kann ich für den Klima-Schutz tun?

In diesem Heft gibt es viele einfache Tipps, was Sie ändern können.

Sie können die Tipps zu vielen Themen immer wieder lesen.

Sie werden merken: Umdenken im Alltag ist einfach.

Wenn viele Menschen mitmachen, können wir gemeinsam etwas ändern.

Gemeinsam werden wir Helden für das Klima.

Was steht auf welcher Seite?

- Über Klima-Wandel und Klima-Schutz Seite 4
- Umdenken ist einfach: Mach mit Seite 6
- 5 wichtige und einfache Tipps für den Alltag... Seite 9
- Energie klug nutzenSeite 11

Themen und Tipps

- Strom sparen bei Internet und LichtSeite 12
- Richtig heizenSeite 14
- Richtig lüften.....Seite 16
- Weniger Müll und richtig trennenSeite 18
- Unterwegs im Alltag und in der FreizeitSeite 20
- Wasser sparenSeite 22
- Dinge neu nutzen und teilenSeite 24
- Essen und TrinkenSeite 26
- Haushalt und Wohnen.....Seite 28
- Über dieses Heft.....Seite 30



Über Klima-Wandel und Klima-Schutz



Was heißt Klima?

Das Wetter von vielen Jahren an einem Ort nennt man Klima.
Zum Beispiel:

- Wie warm oder wie kalt ist es über eine lange Zeit?
- Wie viel regnet es in vielen Jahren?



Was bedeutet Klima-Wandel?

Das Klima ändert sich.

Das Wetter auf der Erde wird wärmer.

Im Sommer regnet es weniger und im Winter ist es zu warm.

Es gibt weniger Schnee und Eis.

In Deutschland ist das auch so.

Das ist der Klima-Wandel.



Warum gibt es den Klima-Wandel?

Der Klima-Wandel entsteht durch Gase in der Luft.

Zum Beispiel: durch Abgase von Autos oder aus Schornsteinen.

Ein Gas in der Luft ist: **Kohlendioxid**.

Das ist kurz: **CO₂**.

Das Gas macht die Erde wärmer.

Pflanzen und Bäume können das Gas aus der Luft aufnehmen.

Aber es gibt zu viel CO₂ in der Luft.

Die Pflanzen und Bäume können **nicht** alles aufnehmen.

Darum wird es auf der Erde wärmer.



Warum ist der Klima-Wandel gefährlich?

Weil es wärmer wird, schmilzt das Eis am Nordpol, am Südpol und auf den Bergen.
Das Eis wird zu Wasser und fließt in die Meere.
Dann ist mehr Wasser in den Meeren.
Die Meere überschwemmen dann Küsten und Inseln.
Einige Menschen leben an der Küste oder auf Inseln.
Ihre Lebens-Orte werden im Meer untergehen.
An vielen anderen Orten wird es heiß und trocken.
Darum vertrocknen Früchte und Pflanzen auf dem Feld.
Es gibt **nicht** genug Essen.
Die Menschen und Tiere verlieren also Orte, wo sie leben.



Der Klima-Schutz ist für alle Menschen wichtig

Die Menschen machen sich Sorgen:
Was können wir tun,
damit es auf der Erde **nicht** mehr wärmer wird?
Wie können wir die Pflanzen und Tiere schützen?
Darum setzen sich viele ein für den **Klima-Schutz**.
Darum gibt es dieses Heft mit Tipps für den Klima-Schutz.

Umdenken ist einfach: Mach mit

Der Klima-Schutz ist vielen Menschen wichtig.

Sie achten jeden Tag darauf.

Sie überlegen zum Beispiel:

- Was kaufe ich ein?
- Wie heize und lüfte ich richtig?

Bei der Werkstatt Bremen gibt es Menschen, die einfache Tipps für den Klima-Schutz haben.

Das sind die **Umwelt-Scouts**.

Das spricht man so aus: Umweltskauts.

Die Umwelt-Scouts machen mit bei einem Projekt für den Klima-Schutz.

Das Projekt heißt: **Integratives Klimaquartier**.

Das spricht man so aus: In-te-gra-ti-wes Klima-Kwar-tier.

Hier erzählen die Umwelt-Scouts, welche Themen ihnen besonders wichtig sind.

Nähen, Stopfen oder Reparieren:

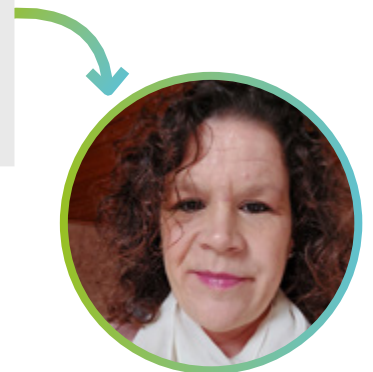
So hat man lange Freude an der Kleidung:

Man näht einen Knopf wieder an oder einen Flicker auf ein Loch.

Gebrauchte Kleidung kaufen oder tauschen macht auch Spaß.

Der Tipp ist von **Heidrun Nolte**.

Sie ist die Projekt-Leiterin vom Integrativen Klimaquartier.



Teilen und Tauschen:

Einige Geräte, Werkzeuge oder Kleidung braucht man selten.

Dann kann man sie mit Freunden oder Nachbarn teilen oder tauschen.

Das ist gut für die Umwelt.



Der Tipp ist vom Umwelt-Scout **Michael Reiss**.

Weniger Fleisch essen:

Für 1 Kilo Fleisch braucht man viel mehr Energie als für 1 Kilo Gemüse.

Und mehr Gemüse essen ist auch gesünder.

Kaufen Sie von Händlern aus der Nähe oder aus Deutschland.

Dann unterstützen Sie die Händler aus der Heimat.

Und Sie schützen das Klima noch mehr.



Der Tipp ist vom Umwelt-Scout **Mirko Mucha**.

Richtig heizen und lüften:

Es ist egal, ob Sie zuhause sind oder bei der Arbeit.

Richtiges Heizen und Lüften macht die Luft im Raum besser.

Und man bekommt **keinen** Schimmel.

Man kann damit auch Geld und CO2 sparen.



Der Tipp ist vom Umwelt-Scout **Yassin Popal**.



5 wichtige und einfache Tipps für den Alltag

Hier zeigen wir Ihnen eine kleine Vorschau,
wie einfach man Energie und Kosten sparen kann.

Die Infos zu den Tipps und viele weitere Tipps finden Sie bei den Themen.

Strom sparen:

Ersetzen Sie alte Lampen durch LED.

Infos zum Thema: Seite 12 und 13.

Beim Heizen sparen:

Drehen Sie die Raum-Temperatur 1 Grad runter.

Infos zum Thema: Seite 14 und 15.

Unterwegs:

Verreisen Sie öfter mit dem Zug und **nicht** mit dem Flugzeug.

Fahren Sie kurze Strecken mit dem Rad und **nicht** mit dem Auto.

Infos zum Thema: Seite 20 und 21.

Wasser sparen:

Sparen Sie Wasser mit einem Spar-Duschkopf.

Infos zum Thema: Seite 22 und 23.

Weniger Fleisch:

Weniger Fleisch essen ist besser für das Klima.

Infos zum Thema: Seite 26 und 27.



Energie klug nutzen



Wir brauchen überall Energie in unserem Leben.
Zum Beispiel:

- Autos und Busse fahren mit Benzin.
- Viele Heizungen brauchen Gas oder Öl.
- Viele Geräte brauchen Strom.

Wir verbrauchen oft mehr Energie als nötig ist.



Etwa ein Viertel von der ganzen Energie
verbrauchen die Menschen zuhause.

Zum Beispiel:

für Heizen, warmes Wasser und elektronische Geräte.
Dabei entsteht sehr viel CO₂.
Das ist schlecht für das Klima.



Die Energie wird immer teurer.

Dabei kann man zu Hause einfach Energie sparen.
Das ist gut für die Natur und das Klima.
Und man spart Geld.

Strom sparen bei Internet und Licht

Die Menschen machen heute viel im Internet.

Die Menschen arbeiten und spielen am Computer.

Sie sind auch mit dem Handy im Internet.

Und viele Programme vom Handy brauchen immer das Internet.

Das schadet dem Klima, weil man viel Energie dafür braucht.

Und die Menschen können heute Filme und Serien ansehen, wann immer sie wollen.

Das machen die Anbieter von den Filmen und Serien auch im Internet.

Dabei entsteht viel CO₂:

- Es braucht Energie, damit man die Filme und Serien ansehen kann.
- Der Anbieter muss die Filme und Serien auf großen Geräten abspeichern.
Die Anbieter müssen diese Geräte mit Energie kühlen.
Sonst werden die Geräte zu heiß und gehen kaputt.



Unsere Tipps:

Mit dem Handy im Internet

Wenn Sie zu Hause mit dem Handy ins Internet gehen:

Nutzen Sie möglichst **nicht** die **Mobilen Daten**.

Nutzen Sie besser das **WLAN**.

WLAN verbraucht weniger Strom als die Mobilen Daten.

Internet-Angebote mit Öko-Strom

Es gibt viele Angebote im Internet. Zum Beispiel: Spiele, Filme und Videos.

Prüfen Sie bei Angeboten:

Nutzt der Anbieter Strom, der gut für das Klima ist?

Der Strom ist dann zum Beispiel aus Windkraft und Sonnenlicht.

Man sagt dazu auch: **Öko-Strom**.

Geräte lange nutzen

Nutzen Sie Geräte so lange, wie sie in Ordnung sind.

Zum Beispiel: TV, PC oder Handy.

Wenn man neue Geräte herstellt, braucht man viel Energie.

Bildschirme von PC und Handy

Es gibt oft die: Energie-Spar-Funktion.

Damit geht der Bildschirm aus, wenn Sie ihn **nicht** brauchen.

Achten Sie auch auf die Helligkeit:

Wenn der Bildschirm dunkler ist, braucht er weniger Energie.

Lampen

Kaufen Sie am besten LED-Leuchten.

Es gibt verschiedene LEDs, damit sie in alle Lampen passen.

LEDs verbrauchen sehr wenig Strom und sie halten sehr lange.

Licht ausschalten

Überlegen Sie immer,

welches Licht an sein muss.

Machen Sie nur dort Licht an, wo Sie es brauchen.

Hinweis: Schalten Sie Geräte ganz aus, wenn Sie diese **nicht** brauchen.

Richtig heizen

Die Menschen verbrauchen die meiste Energie für die Wärme in Räumen.
Oft heizt man von Oktober bis März.

Wie viel Energie man für das Heizen braucht, hängt davon ab:

- wie groß die Wohnung oder das Haus ist.
- wie viele Menschen darin leben.
- wie gut die Heizungs-Anlage ist.

Und es ist wichtig, wie man selbst die Heizung benutzt.


Mit unseren einfachen Tipps verbrauchen Sie weniger Energie.

Damit sparen Sie Heizkosten.

Und Sie tun etwas für das Klima.



Info-Box: Thermostat



Ein Thermostat ist der Regler an der Heizung. Damit stellt man die Temperatur ein. Mit elektronischen Thermostaten geht es noch leichter. Der Regler fühlt die Raum-Temperatur.

Die Zahlen 1 bis 5 stehen für die Temperatur:

Bei 1 wird der Raum 12 Grad warm.

Bei 2 wird es 16 Grad warm.

Bei 3 wird es 20 Grad warm.

Bei 4 wird es 24 Grad warm.

Bei 5 wird es 28 Grad warm.

Unsere Tipps:

Temperatur runterdrehen

Nur 1 Grad weniger Raum-Temperatur spart schon Energie.

Das sind die Temperatur-Empfehlungen für verschiedene Räume:

- 19 Grad bis 22 Grad in Räumen, die Sie viel nutzen.
Zum Beispiel: das Wohnzimmer.
- 15 Grad bis 17 Grad im Schlafzimmer.

Hinweis:

Es wird **nicht** schneller warm, wenn man die Heizung stark hochdreht. Der Raum wird dann zu warm.

Temperatur, wenn man weg ist

Wenn Sie weg gehen, schalten Sie die Heizung **nicht** aus. Stellen Sie die Temperatur auf 15 Grad. Heizen Sie also ein wenig. Dann verbraucht man weniger Energie, damit der Raum wieder warm wird.

Heizung prüfen

Hören Sie ein Blubbern in der Heizung? Dann ist Luft in der Heizung.

Und die Heizung wird **nicht** mehr richtig warm.

Dann muss man die Heizung entlüften. Das macht man mit einem bestimmten Schlüssel an der Heizung.

Rollos und Vorhänge schließen

Wenn es dunkel wird, schließen Sie die Rollos oder Vorhänge. Dann geht weniger Wärme über die Fenster nach draußen.

Wände dämmen

Oft ist hinter Heizungen die Wand nach draußen dünn.

Man kann spezielle Platten anbringen. Die **Dämmplatten** muss man richtig anbringen.

Wie das geht, steht auf der Verpackung. Weitere Tipps zum Dämmen von Fenstern und Türen stehen auf Seite 29.

Richtig lüften

Wenn man im Winter heizt, ist auch gutes Lüften wichtig. Mit diesen Tipps lüften Sie die Räume richtig und verlieren dabei **keine** Energie. Das ist besser für das Klima.



Unsere Tipps:

Fenster beim Lüften ganz öffnen

Sie verbrauchen viel Energie, wenn die Fenster lange auf Kipp sind. So verbrauchen Sie weniger Energie: Öffnen Sie viele Fenster kurz. Und machen Sie die Fenster ganz auf. Am besten machen Sie das 3 bis 4 Mal täglich für 5 Minuten

Feuchte Räume lüften

Manchmal ist die Luft in Räumen feucht. Zum Beispiel:

- in der Küche nach dem Abwasch oder beim Nudeln kochen.
 - im Bad nach dem Duschen.
 - im Schlafzimmer nach dem Aufstehen.
- Wenn man schläft, atmet man feuchte Luft aus.

Lüften Sie gleich, damit die feuchte Luft raus kann. Mit richtigem Lüften können Sie Schimmel verhindern. Wischen Sie darum auch das Wasser an Fenstern weg.

Heizung beim Lüften ausmachen

Beim Lüften kommt kalte Luft in den Raum. Die Heizung heizt dann mehr, damit die Temperatur gleich bleibt. Drehen Sie darum beim Lüften die Heizung aus. Dann verbraucht die Heizung **keine** Energie.

Lüften im Sommer

Im Sommer ist es oft lange heiß. Lüften Sie nur nachts oder am Morgen, wenn es kühler ist. So bleibt es länger kühl:

- Schließen Sie die Türen und Fenster am Tag.
- Verdunkeln Sie die Räume. Zum Beispiel: mit Rollos oder Vorhängen an den Fenstern.

Weniger Müll und richtig trennen

Jeder Bürger aus Bremen macht zuhause viel Müll:
im Durchschnitt fast 500 Kilo Müll im Jahr.
Jedes Kilo ist schlecht für das Klima.

Bevor man etwas wegschmeißt, hat man es hergestellt und geliefert.
Für die Herstellung und Lieferung braucht man Energie.
Und durch die Müll-Entsorgung vom Müll entsteht viel CO₂.
Zum Beispiel: durch Müll-Wagen und Anlagen für das Sortieren vom Müll.

Mit diesen einfachen Tipps zeigen wir Ihnen,

- wie Sie Müll vermeiden können.
- warum Müll-Trennung wichtig ist.



Info-Box: Recycling und Müll-Trennung

Trennen Sie Ihren Müll.

Zum Beispiel:

Werfen Sie Glas in Altglas-Container
und Plastik in den gelben Sack.

Dann kann man daraus etwas Neues
machen.

Das heißt: **Recycling**.

Das spricht man so aus: Ri-sei-king.
Recycling geht besonders gut mit Glas,
Papier und Metall.



Unsere Tipps:

Verpackungen

Man kann viele Dinge

ohne Verpackung kaufen.

Zum Beispiel: Gemüse **ohne** Plastik.

Einige Dinge gibt es nur verpackt.

Dann achten Sie darauf:

- Kann ich so einkaufen, dass die Verpackung **ohne** Plastik ist? Plastik ist schlecht für die Natur.
- Kann man die Verpackung recyceln?

Eigene Taschen beim Einkaufen

Nehmen Sie zum Einkaufen eigene Taschen und Rucksäcke mit.

Eigene Frischhalte-Boxen

Supermärkte haben oft Frische-Theken. Zum Beispiel für Käse, Wurst oder Fisch. Bringen Sie eigene Boxen für die Verpackung mit.

Unterwegs

Nutzen Sie unterwegs eigene Brotdosen und Kaffeebecher.

Weniger Papier-Müll

Jeder Bürger macht im Jahr 250 Kilo Papier-Müll.

50 Kilo ist Werbung im Briefkasten.

So kriegen Sie **keine** Werbung mehr: Kleben Sie auf Ihren Briefkasten einen Aufkleber: **Keine Werbung.**

Pakete bekommen und verschicken

Denken Sie vor jeder Bestellung daran, ob Sie es wirklich haben wollen.

Wenn Sie die Bestellung zurück schicken, ist das schlecht fürs Klima.

Die Kartons können Sie aufheben.

Dann können Sie in den alten Kartons selbst etwas verschicken.

Nochmal verwenden

Nutzen Sie im Haushalt Dinge, die man wieder verwenden kann.

Zum Beispiel:

- Tücher sind besser als Küchenrollen
- Bienenwachstücher sind besser als Folie
- Strohhalme aus Glas oder Pappe und **nicht** aus Plastik

Unterwegs im Alltag und in der Freizeit

Sie können mit kleinen Änderungen etwas für das Klima tun.
Das geht zum Beispiel auf dem Weg zur Arbeit, zur Schule oder zum Einkaufen.
Fahren Sie öfter mit der Bahn, dem Bus und dem Fahrrad.
Und fahren Sie weniger mit dem Auto.

Unsere Tipps zeigen Ihnen, wie einfach das geht.



Unsere Tipps:

Mit dem Fahrrad fahren

Wenn wenig Verkehr ist, ist es bei einem Weg bis 5 Kilometer so: Mit dem Fahrrad ist man schneller als mit dem Auto.

Mit dem Fahrrad tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und das Klima.

Mit Bus und Bahn fahren

Für das Klima ist es besser: Fahren Sie mit Bus und Bahn und **nicht** mit dem Auto. Sie können zu Fuß zur Haltestelle gehen oder mit dem Rad fahren.

Auto leihen

Brauchen Sie nur manchmal ein Auto? Dann können Sie ein Auto leihen. So sparen Sie die Kosten für ein eigenes Auto. Und es ist gut fürs Klima. Ein Angebot in Bremen finden Sie hier: www.cambio-carsharing.de/bremen

In der Nähe einkaufen

Kaufen Sie weniger im Internet. Die Lieferung schadet dem Klima. Wenn Sie in der Nähe einkaufen, unterstützen Sie die Händler. Kurze Wege können Sie zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren.

Freizeit und Urlaub

Es gibt viele schöne Ziele in der Nähe. Wenn Sie **nicht** so weit weg fahren, ist es besser fürs Klima. Sie verbrauchen dann weniger Energie. Hier finden Sie viele Tipps für Ausflüge in der Nähe von Bremen:

www.bremen.de

Mit dem Zug verreisen

Sie können mit dem 49-Euro-Ticket einen Monat lang Zug fahren. Das Ticket gilt in vielen Zügen. Damit können Sie Ausflüge oder Urlaub in der Nähe machen. Und Sie können mit dem Ticket überall in Deutschland fahren.

Wasser sparen

Jeder Bürger in Deutschland verbraucht jedes Jahr sehr viel Wasser.

Es sind im Durchschnitt etwa 130 Liter.

Wenn das Wasser warm sein soll, braucht man extra Energie.

Zum Beispiel: beim Duschen, Waschen oder Spülen.

Wegen dem Klima-Wandel regnet es weniger.

Darum gibt es an vielen Orten in Deutschland weniger Wasser.

Zum Beispiel: Boden, Seen und Flüsse trocknen aus.

Darum müssen wir darauf achten, wie viel Wasser wir verbrauchen.

Mit unseren einfachen Tipps sparen Sie Wasser und Energie.



Unsere Tipps:

Wäsche waschen – Temperatur

Oft kann man Wäsche bei niedrigen Temperaturen waschen.
Zum Beispiel: 20 Grad bis 40 Grad.
Waschen bei 40 Grad statt bei 60 Grad braucht nur die Hälfte vom Strom.
Wenn Sie sehr schmutzige Wäsche bei 60 Grad waschen, achten Sie darauf: Waschen Sie am besten im Spar-Programm oder Öko-Programm.

Volle Waschmaschine

Machen Sie die Waschmaschine voll, aber stopfen Sie **nicht** zu viel rein.
Auf der Packung steht, wie viel Waschmittel man braucht.

Wäsche trocknen

Wenn es möglich ist, trocknen Sie die Wäsche an der Luft.
Wenn Sie den Wäsche-Trockner nutzen: Machen Sie so viel Wäsche in den Trockner wie der Hersteller empfiehlt.
Achten Sie auf kurze Trocknungs-Zeiten.

Geschirrspüler

Ein Geschirrspüler verbraucht weniger Wasser als das Spülen mit der Hand.
Viele Geschirrspüler haben ein Spar-Programm oder Öko-Programm.
Manchmal heißt es: **Eco**.
Nehmen Sie umweltfreundliche Spülmittel.
Machen Sie das Gerät voll.

Duschen

Duschen verbraucht weniger Wasser und Energie als Baden.
So können Sie noch mehr sparen: Duschen Sie eine Minute kürzer als sonst.
Drehen Sie die Wärme 1 Grad runter.
Es gibt Duschköpfe, die beim Wassersparen helfen.
Sie heißen: **Spar-Duschkopf**.

Wasser ausmachen

Lassen Sie das Wasser **nicht** laufen, wenn Sie zum Beispiel: Hände waschen oder Zähne putzen.

Dinge neu nutzen und teilen

Viele alte Dinge sind noch sehr gut.

Sie kosten aber viel weniger als sie neu zu kaufen.

Sie können die Dinge zum Beispiel auf einem Flohmarkt oder im Internet kaufen.

Manche Geräte und Dinge braucht man selten.

Dann muss man sie **nicht** kaufen.

Man kann sie ausleihen, mieten oder tauschen.

Hier finden Sie viele einfache Tipps,
wie Sie Geld sparen und etwas für das Klima tun.



Tipp von Umwelt-Scout Yassin Popal:



Wenn man etwas Neues herstellt,
braucht man viel Energie.

Darum soll man Dinge lange nutzen.

Die Dinge sind zum Beispiel:
Kleidung, Möbel oder Geräte.

Sie müssen etwas neu kaufen?

Dann achten Sie auf die Qualität.

- Die Hersteller geben eine Garantie:
Wie lange soll etwas halten?
- Kann man es reparieren?
- Kann man es gut recyceln?

Unsere Tipps:

Kleidung kaufen

Gute gebrauchte Kleidung für Kinder und Erwachsene gibt es:

- auf Flohmärkten
- in **Second Hand**-Läden.
Das spricht man so aus: Se-kond Händ.
- im Internet. Zum Beispiel bei: **ebay**.

Alte Geräte von Fachleuten geprüft

Einige Läden verkaufen alte Geräte.

Vorher prüfen und reparieren die Läden die Geräte.

Zum Beispiel: Handys oder PCs.

Spielzeug, Bücher und DVDs

Es gibt viele Anbieter im Internet, die gebrauchte Dinge verkaufen.

Zum Beispiel: **momox** oder **ebay**.

Teilen mit Nachbarn und Freunden

Leihen und Teilen kann man viele Dinge.

Zum Beispiel:

Bohrmaschine oder Zeitungs-Abo.

Dinge für Kinder tauschen

Wenn Kinder älter werden, wachsen sie schnell.

Vieles passt schnell **nicht** mehr.

Zum Beispiel:

Kleidung, Spielzeug oder Bücher.

Dinge für Kinder kann man gut tauschen.

Zum Beispiel:

mit der Familie, Freunden oder Nachbarn.

Geräte mieten

Wenn Sie Geräte nur selten brauchen, können Sie diese auch mieten.

Zum Beispiel: Baumaschinen und Gartengeräte im Baumarkt.

Bücherei

In der Bücherei können Sie vieles ausleihen.

Zum Beispiel: Bücher, Zeitschriften, Filme, Hörbücher.

Essen und Trinken

Wir alle können sehr viel für das Klima tun, wenn wir darauf achten:

- Was essen und trinken wir?
- Was und wo kaufen wir ein?

Hier finden Sie einfache Tipps für kleine Änderungen, mit denen man sehr viel CO2 sparen kann.



Tipps von Umwelt-Scout Mirko Mucha: Warum soll man bio einkaufen?



Wenn man Essen herstellt,
ist es oft so:

- Man verwendet künstlichen Dünger.
- Man setzt Stoffe ein, die für Unkraut und Insekten giftig sind.

Bio heißt:

Man achtet auf die Natur,
wenn man Essen und Trinken herstellt.
Man nutzt also zum Beispiel **keinen**
künstlichen Dünger.

Bio ist oft auch besser für das Klima.

Unsere Tipps:

In der Nähe einkaufen

Bei der Lieferung an Händler und Kunden entsteht CO₂.

Darum sind lange Lieferwege schlecht für das Klima.

Kaufen Sie in der Nähe ein.

Und kaufen Sie Produkte, die aus der Nähe kommen.

Zum Beispiel: Kartoffeln von Bauern in der Nähe.

Sie bekommen viele Produkte auf dem Markt oder im Bio-Laden um die Ecke.

Kaufen Sie weniger im Internet.

Weniger Abfall

Die Menschen werfen oft Essen weg. Das ist schlecht fürs Klima.

Mit einer Einkaufs-Liste können Sie besser planen und Abfall vermeiden:

- Kaufen Sie nur das, was Sie brauchen.
- Kaufen Sie nur so viel, wie Sie brauchen.

Zum Beispiel: wenige Karotten und **kein** ganzes Bund.

So sparen Sie auch Geld.

Obst und Gemüse

Frisches Obst oder Gemüse gibt es in Deutschland zu bestimmten Zeiten.

Zum Beispiel: Erdbeeren etwa von Mai bis Juli.

Man kann frisches Obst und Gemüse aber das ganze Jahr einkaufen.

In anderen Ländern wächst das Obst und Gemüse in anderen Monaten.

Die Anbieter kühlen viele Sorten stark, damit sie länger halten.

Der weite Lieferweg und die Kühlung sind aber schlecht für das Klima.

Kaufen Sie darum die Sorten nur dann, wenn sie hier wachsen.

Weniger Fleisch und Wurst essen

Für 1 Kilo Fleisch braucht man viel mehr Energie als für 1 Kilo Gemüse.

Essen Sie darum weniger Fleisch.

Im Fleisch ist Eiweiß.

Eiweiß ist wichtig für den Körper.

Eiweiß ist aber auch in Pflanzen.

Zum Beispiel: in Tofu oder Pilzen.

Es gibt viel leckeres Essen

ohne Fleisch.

Haushalt und Wohnen

Putzen und Reinigen

In vielen Putzmitteln ist Chemie.

Chemie ist oft schlecht für die Natur und das Klima.

Denn für die Herstellung von der Chemie braucht man Energie,

Wasser und viele andere Stoffe.

Abdichten

Im Winter soll es im Haus warm sein und im Sommer soll es kühl sein.

Wenn man in alten Häusern wohnt, ist das oft schlechter als in neuen Häusern.

Die Wärme bleibt **nicht** so gut in den alten Häusern.

Prüfen Sie die Außenwände, Fenster und Türen:

Kann man etwas abdichten?

Das heißt: **Dämmen** und **Isolieren**.

Man kann dafür oft Stoffe aus der Natur nehmen, zum Beispiel Kork.

Kork ist von der Rinde von einem bestimmten Baum.

Hier haben wir viele einfache Tipps für Ihr Zuhause.

Tipps zum richtigen Heizen und Lüften stehen auf Seite 14 bis Seite 17.



Unsere Tipps:

Putzen und Waschen

Kaufen Sie Putzmittel und Reiniger, in denen wenig oder **keine** Chemie ist. Achten Sie darauf: Sind die Mittel gut für die Natur und gut für die Haut?

Achten Sie auch auf die Verpackung

Vermeiden Sie Plastik-Verpackungen. In manchen Läden kann man die Mittel in eine eigene Box oder Flasche füllen. Manche kann man im Karton kaufen, zum Beispiel: Waschmittel. Wenn etwas verpackt ist, kaufen Sie besser:

- Verpackungen zum Auffüllen.
Zum Beispiel: Glas-Reiniger.
- Große Verpackungen.
Denn viele kleine Verpackungen machen mehr Plastik-Müll.
- Verpackungen, die man recyceln kann.

Selber machen

Viele Reiniger kann man selber machen. Das ist gut für das Klima, weil keine Fabriken die Reiniger machen. Es gibt viele Anleitungen im Internet. Zum Beispiel auf: **www.smarticular.net**



Türen und Fenster

Manchmal zieht es auch bei geschlossenen Fenstern und Türen. Zum Abdichten gibt es Schienen und Dichtungen. Diese kann man am Rahmen anbringen. Das sind: **Türdichtschielen** oder **Dichtungsbänder**.

Oft sind alte Fenster sehr dünn. Sie sind **einfach verglast**. Durch sie geht Wärme raus und rein. Für die Fenster gibt es besondere Folien. Man klebt die Folien auf die Fenster, damit weniger Wärme raus geht. Die Folien heißen: **Isolierfolie** oder **Thermofolie**.

Über dieses Heft

Das Heft ist im Jahr 2023 in einem Projekt entstanden.
Das Projekt heißt: **Integratives Klimaquartier Buntentor.**

In dem Projekt geht es um den Klima-Schutz.
Die Menschen vom Projekt finden neue Ideen für Veranstaltungen.
In den Veranstaltungen gibt es Infos:
Wie kann man zuhause und bei der Arbeit
ganz einfach etwas für den Klima-Schutz tun?

Eine Idee von dem Projekt ist dieses Heft.

Das Heft gibt es barrierefrei im Internet:
www.werkstatt-bremen.de/klimaquartier-11396

Wer hat das Heft gemacht?

Idee und Inhalt:

Werkstatt Bremen

Heidrun Nolte, Projektleiterin vom **Integrativen Klimaquartier Buntentor**

Text:

Der Text in Leichter Sprache und die Gestaltung ist von:

© Büro für Leichte Sprache, Lebenshilfe für Menschen mit geistiger
Behinderung Bremen e.V., 2023.



Bilder:

Die Bilder sind von:

Titelfoto: Bildagentur Zoonar / Elnur Lizenz Royalty-Free
Foto Seite 2: Bildagentur Zoonar/Boris Zerwann
Foto Seite 4: Bildagentur Zoonar/Aleksandar Ilic alexandarilichgmail.com
Foto Seite 4: Bildagentur Zoonar/ KÜHNE DK Fotowelt
Foto Seite 4: Bildagentur Zoonar / Stefan Ernst
Foto Seite 5: Bildagentur Zoonar/wajan
Foto Seite 5: Bildagentur Zoonar/yarruta
Foto Seite 6 bis 7: Werkstatt Bremen, Heidrun Nolte
Foto Seite 8: Bildagentur Zoonar /axelbueckert
Foto Seite 10: Bildagentur Zoonar/vectorium
Foto Seite 11: Bildagentur Zoonar/igor terekhov
Foto Seite 11: Bildagentur Zoonar/chris77ho
Foto Seite 11: Bildagentur Zoonar/DOCmedia
Foto Seite 12: Bildagentur Zoonar/maxxyustas
Foto Seite 14: Bildagentur Zoonar/ Erwin Modicka
Foto Seite 16: Bildagentur Zoonar/ ArTO
Foto Seite 18: Bildagentur Zoonar/ArTO
Foto Seite 20: Bildagentur Zoonar/lirch
Foto Seite 22: Bildagentur Zoonar/lev dolgachov
Foto Seite 24: Bildagentur Zoonar/Orwischer
Foto Seite 24: Werkstatt Bremen, Heidrun Nolte
Foto Seite 26: Bildagentur Zoonar/Svetlana
Foto Seite 26: Werkstatt Bremen, Heidrun Nolte
Foto Seite 29: Bildagentur Zoonar/Peter Seifarth

Leichte-Sprache-Illustrationen auf den Seiten 1, 14, 18, 28, 30 und auf der Rückseite:
© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers.

Siegel:



Der Text ist in Leichter Sprache.

Test-Leser haben den Text gelesen.

Das Siegel ist von: Deutsche Gesellschaft für Leichte Sprache eG.

Bei dem Heft haben mitgemacht:

Die Werkstatt Bremen - Regionalcenter Mitte, Standort Buntentorsteinweg



Das Büro für Leichte Sprache von der Lebenshilfe Bremen e.V.



Die Stadt Bremen hat Geld für das Heft gegeben.
Das Förderprogramm heißt: Handlungsfeld Klimaschutz.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des
Handlungsfeldes Klimaschutz
der Freien Hansestadt Bremen gefördert.



Das Papier für dieses Heft ist komplett aus Altpapier.
Die Herstellung war **nicht** schlecht für das Klima.