

CHANGE CITY

heute zukunfts gestalten



Stadt
Lüdenscheid

Klima Sparbuch

Lüdenscheid



- › **Klimatipps** für den nachhaltigen Alltag
- › **Attraktive Gutscheine** zum Ausprobieren
- › **Geld und Energie** sparen



Liebe Lüdenscheiderinnen und Lüdenscheider,

der Schutz unseres Klimas ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, der wir uns nur gemeinsam stellen können. Die Stadt Lüdenscheid setzt sich bereits seit langem für Klimaschutz und Nachhaltigkeit ein, verfolgt ehrgeizige Ziele und

ergreift konkrete Maßnahmen, um die Treibhausgasemissionen zu reduzieren und die Lebensqualität unserer Stadt nachhaltig zu verbessern.

In Ihren Händen halten Sie das erste Klimaspargbuch Lüdenscheids. Es enthält viele inspirierende Ideen, praktische Tipps und Gutscheine zum Ausprobieren, die Sie auf Ihrer Reise zu einem nachhaltigeren Lebensstil begleiten. Jeder kleine Schritt zählt. Zusammen können wir Lüdenscheid nachhaltiger und klimafreundlicher gestalten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Mitmachen!

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'Sebastian Wagemeyer'. The signature is stylized and fluid, written in a cursive-like style.

Sebastian Wagemeyer
Bürgermeister der Stadt Lüdenscheid

Kleine Taten – große Wirkung

Was wir essen, was wir kaufen, wie wir uns fortbewegen, wie wir wohnen – viele alltägliche Entscheidungen haben Einfluss auf die Menge der klimawirksamen Emissionen, die in die Atmosphäre gelangen. Klimaschutz beginnt also dort, wo wir leben, arbeiten und unsere Freizeit gestalten und geht uns alle an.

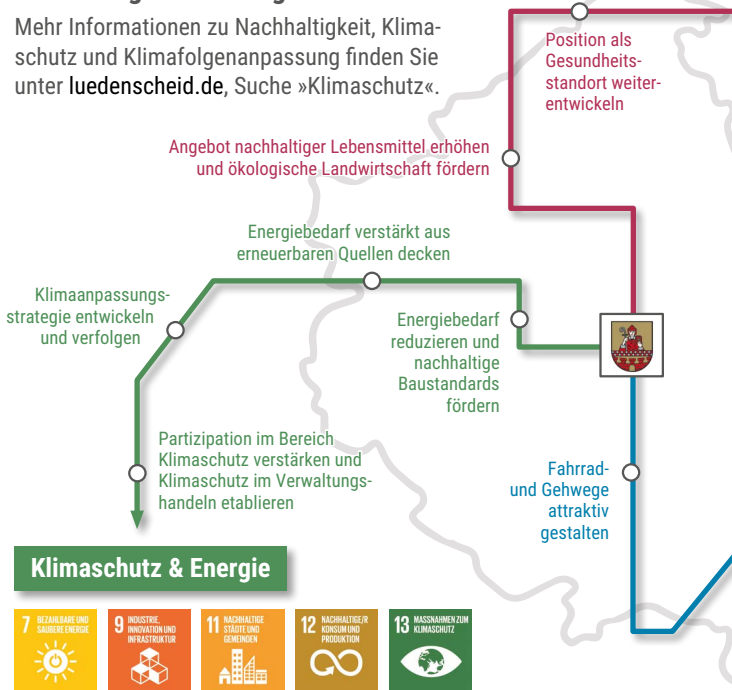
Was Sie konkret tun können, verraten Ihnen unsere Klimatipps. Dabei geben Ihnen die Infokästen einen Überblick über den Effekt, den eine klimafreundliche Entscheidung auf die Menge an Emissionen hat. Oft geht damit auch ein finanzieller Vorteil einher. Die Angaben sind als Näherung zu verstehen – sie basieren in den meisten Fällen auf Durchschnittswerten. Als aufmerksame Konsument*innen werden Sie auf interessante Fakten stoßen und vermutlich das eine oder andere Aha-Erlebnis haben.



Nachhaltigkeit in Lüdenscheid

Ausschnitt aus dem Netzfahrplan zur Nachhaltigkeitsstrategie Lüdenscheid

Mehr Informationen zu Nachhaltigkeit, Klimaschutz und Klimafolgenanpassung finden Sie unter luedenscheid.de, Suche »Klimaschutz«.



Lüdenscheid misst dem Klimaschutz höchste Priorität bei. Verwaltung, Wirtschaft und Zivilgesellschaft tragen gemeinsam dazu bei, die CO₂-Emissionen in allen Bereichen zu reduzieren. Im Bereich der Klimaanpassung werden die notwendigen Maßnahmen ergriffen, um die lokalen Formen des Klimawandels zu mildern.

Nachhaltiger Konsum & Gesundes Leben



Die Menschen und Institutionen in Lüdenscheid tragen dazu bei, umweltverträgliche Konsum- und Produktionsmuster zu verankern. Die Stadt bietet umfangreiche Angebote zur Gesundheitsförderung und Naherholung.

Sensibilisierung für gesunde und umweltverträgliche Ernährung

Gesamtstädtisches Mobilitätsmanagement einführen

Attraktivität und Vernetzung des ÖPNV steigern

Nachhaltige Mobilität



Lüdenscheid fördert eine nachhaltige Mobilität. Durch die attraktive und intermodale Gestaltung des ÖPNV, des Fuß- und Radverkehrs sowie von Sharing-Angeboten wird der Pkw-Verkehr reduziert. Die Mobilitätswende wird durch die Förderung alternativer Verkehrssysteme und Antriebstechniken unterstützt.



Lea Schnippering

Klimaschutz- und Nachhaltigkeitsbeauftragte der Stadt Lüdenscheid



Marcus Müller

Leiter des Fachbereichs Umwelt & Klima

Wo ist der Klimawandel in Lüdenscheid jetzt schon sichtbar?

Marcus Müller: In Lüdenscheid ist der Klimawandel in den letzten Jahren insbesondere durch die Folgen der Extremwetterereignisse sichtbar geworden. Die langanhaltende Trockenheit hat extrem große Auswirkungen auf unsere Waldflächen gehabt. Auch die Flut im Jahr 2021 hat uns vor Augen geführt, dass wir nicht mehr vor den Folgen des Klimawandels die Augen verschließen dürfen, sondern unbedingt handeln und uns anpassen müssen.

Was wird hier in Lüdenscheid in Sachen Klimaschutz und Nachhaltigkeit gemacht?

Lea Schnippering: Seit vielen Jahren engagiert sich Lüdenscheid in Sachen Klimaschutz und Nachhaltigkeit. Mit dem Beschluss des Aktionsprogramms »Klimaschutz 2019« und der Nachhaltigkeitsstrategie 2021 wurden viele verschiedene Projekte auf den Weg gebracht: Von dem Ausbau von erneuerbaren Energien, zu zahlreichen Veranstaltungen für Klimabildung, über die Auszeichnung als Fairtrade-Town bis hin zu Anpassungsmaßnahmen an den Klimawandel.

Gibt es Ihrer Meinung nach bei der Bevölkerung bereits ein Bewusstsein für den Klimawandel?

Marcus Müller: Das Bewusstsein für Klimaschutz und Nachhaltigkeit ist in den letzten Jahren stark gestiegen. Wir haben dies insbesondere durch die Entwicklung der Nachhaltigkeitsstrategie gespürt, bei der großes Interesse von Seiten der Bevölkerung vorhanden war. Aus der Bevölkerung heraus haben sich in den letzten Jahren auch Vereine und Initiativen gegründet, die die Themen stark unterstützen. Daran wollen wir anknüpfen und noch mehr Menschen in unserer Stadt mitnehmen.

Was würden Sie als ersten Schritt Richtung nachhaltigeres Leben empfehlen?

Lea Schnippering: Ich würde sagen, dass der erste wichtige Schritt das Hinterfragen der eigenen Lebensweise ist. Wo kommt der Pulli her, den ich trage? Ist es nicht nur für die Umwelt, sondern auch für meine eigene Gesundheit besser, den Weg zum Bäcker zu Fuß zu gehen statt mit dem Auto? Gehe ich statt in den Supermarkt vielleicht zum Wochenmarkt und lasse mich von regionalen und saisonalen Produkten inspirieren? Diese Fragen sich selber zu stellen und zu merken, dass man mit kleinen, aber wichtigen Schritten schon eine Veränderung schafft, das ist, was wir mit dem Klimaschutz erreichen möchten.

Was erhoffen Sie sich vom Klimaschutzbuch?

Marcus Müller: Wir möchten den Lüdenscheider*innen zeigen, wie nachhaltiges Leben Spaß machen kann und dass kleine Veränderungen schon einen Beitrag leisten. Gleichzeitig wollen wir die tollen und wichtigen Angebote bewerben und unterstützen, die es in Lüdenscheid bereits in Sachen Klimaschutz und Nachhaltigkeit gibt.

Gesünder essen und genießen



Kommt Zeit, kommt Erdbeere

Im Handel bekommen Sie zu jeder Jahreszeit, worauf Sie gerade Appetit haben, egal ob Äpfel im Frühjahr oder Erdbeeren im Winter. Dafür werden Lebensmittel oft eingeflogen oder über weite Strecken transportiert, lange Zeit in Kühllhäusern gelagert oder energieaufwendig in beheizten Gewächshäusern angebaut. Das hat einen hohen CO₂-Ausstoß zur Folge. Zum Vergleich: Der Anbau einer Freiland-Tomate zur Saison verursacht lediglich 0,3 Kilogramm CO₂ pro Kilogramm Tomaten, der einer deutschen »Winter-Tomate« aus dem beheizten Gewächshaus 2,9 Kilo CO₂.

Bei saisonalem und im besten Fall regionalem Obst und Gemüse ist das Preis-Leistungs-Verhältnis unschlagbar. Sie finden es z. B. auf dem **Lüdenscheider Wochenmarkt** mittwochs und samstags von 9 bis 14 Uhr. Weitere Anbietende regionaler Produkte finden Sie z. B. unter mein-bauernhof.de, Suche »Lüdenscheid«, und im Gutscheinteil ab Seite 40.

Für Ihre Gesundheit sowie die Boden- und Artenvielfalt können Sie etwas tun, indem Sie zusätzlich auf Pestizide verzichten: Bevorzugen Sie (Feld-)Früchte aus dem Bio-Anbau. Vor allem Äpfel und Trauben aus großen Monokulturen sind oft belastet. Welche Lebensmittel gerade Saison haben, zeigt Ihnen unser Saisonkalender auf der nächsten Seite.

BEISPIEL:

Obst und Gemüse zur Saison spart jährlich 30 kg CO₂.





Saisonkalender

Gemüse

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Blumenkohl						•	•	•	•	•		
Brokkoli					•	•	•	•	•	•	•	
• Erbsen •						•	•	•				
Radishes					•	•	•	•	•	•		
Rucola			•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Salat (Eisberg)						•	•	•	•	•		
Salat (Feld)	•	•								•	•	•
Salatgurken							•	•	•			
Spinat			•	•	•				•	•		
Tomaten								•	•	•		
Zucchini						•	•	•	•	•		

Obst

Äpfel								•	•	•		
• Erdbeeren						•	•					
Pflaume								•	•			
Rhabarber				•	•							
Süßholzwurzel						•	•					
Zwetschgen							•	•	•			

Landwirtschaften mit Herz und Hand

Ein Weg, wie Sie sich unabhängiger von ökologisch und ethisch fragwürdigen Produktionsbedingungen machen können, ist, sich einer Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi) anzuschließen. Denn dann teilen Sie sich mit anderen Mitgliedern die Ernte eines Bauernhofs. Die Produktion wird vorfinanziert und Sie können mitentscheiden, was und wie angebaut wird. Das Ziel ist eine ökologische, vielfältige und faire Landwirtschaft. Im **Solawi Lüdenscheid e. V.** haben sich Erzeuger*innen verschiedener landwirtschaftlicher Produkte, Landbesitzer*innen und aktive Mitglieder zusammengeschlossen, um eine regionale, saisonale und möglichst nachhaltige Landwirtschaft in der Region zu fördern. Es finden immer wieder Info-Abende statt. Mehr unter solawilue.de oder hof-woeste.de/landwirtschaft/was-ist-solawi





Lieber den Mehrweg gehen

Schnell auf dem Weg zur Arbeit einen Kaffee holen – der Koffein-Kick »to go« schmeckt und macht wach, hat aber eine schlechte Umweltbilanz, wenn Sie einen Einwegbecher verwenden. Ein mitgebrachter wiederverwendbarer (Isolier-)Becher hält dagegen viele Jahre und macht den Kaffeegenuss unterwegs gleich viel umweltfreundlicher, weil er Energie, Rohstoffe und Abfall spart. Vielerorts in Lüdenscheid werden mittlerweile Mehrweg-Pfandbecher, z. B. von RECUP, angeboten. Gegen einen Euro Pfand können Sie den gefüllten Becher mitnehmen und nach dem Trinken wieder bei allen RECUP-Partner*innen abgeben. Der Vorteil: Den RECUP-Becher können Sie nicht zu Hause vergessen – er wartet direkt beim nächsten Kaffeekauf auf Sie! Auch für Essen to go gibt es in Lüdenscheid mittlerweile vergleichbares Mehrweg-Geschirr von REBOWL, in dem Sie Ihr Essen umweltfreundlich transportieren können. Die teilnehmenden Partner*innen verwenden die Behältnisse nach einer Reinigung weiter und Sie erhalten Ihre 5 Euro Pfand zurück. Oder Sie bringen eigene Gefäße mit. Auf recup.de finden Sie alle Standorte von RECUP- und REBOWL-Partnerfirmen in Lüdenscheid. Ein anderes System ist Vytal mit einer dazugehörigen App, welches in Lüdenscheid einige Gastro-Betriebe nutzen, Sie finden diese über die Karte unter vytal.org/cities/deutschland.



Teilen statt Tonne

Passiert es Ihnen häufiger, dass Sie Nahrungsmittel wegwerfen müssen, weil sie nicht mehr gut sind? Beachten Sie, dass nur hochempfindliche Lebensmittel ein Verfallsdatum tragen und vor dessen Ablauf verzehrt werden müssen, z. B. rohes Fleisch. Die meisten Lebensmittel weisen dagegen ein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) auf. Danach gilt: Alles, was gut riecht, aussieht und schmeckt, kann noch gegessen werden! Eine gute Möglichkeit, Lebensmittel vor der Tonne zu retten ist das »Foodsharing«. Die Initiative **Foodsharing Schalksmühle-Lüdenscheid** bietet sogenannte Fairteilungen an, die sie privat im gesamten Stadtgebiet organisiert, bei der sie Lebensmittel rettet und weitergibt. Die Fairteilungen geschehen in der Regel in Form von Ankündigungen, die über die Soziale Medien alle beteiligten Personen erreichen und beinhalten, wo die Fairteilungen stattfinden und was gerettet werden kann. Interessierte können sich per E-Mail an schalksmuehle-luedenscheid@foodsharing.network direkt an die Initiative wenden. Und keine Sorge, die Tafeln haben Vorrang.

Mit der Initiative »Too good to go« werden in Lüdenscheid ebenfalls Lebensmittel vor dem Abfall gerettet. Teilnehmende Unternehmen stellen sogenannte vergünstigte Magic Bags oder Rettertüten zur Verfügung, die über die gleichnamige App reserviert und bezahlt werden können. toogoodto.com



Richtig lagern

Wie lange ein Lebensmittel genießbar bleibt, hängt auch von der richtigen Lagerung ab – auch im Kühlschrank. Das oberste Kühlschrankfach ist vergleichsweise warm und für Haltbares, wie Aufstriche oder Eingelegtes, geeignet. Kühler mögen es Milch- und Veggie-Produkte: Sie sind auf der mittleren Ebene gut aufgehoben. Fleisch und Fisch werden schnell schlecht und sollten über dem Gemüsefach gelagert werden. In die Kühlschranktür gehören Getränke, Butter, Eier, tierische und pflanzliche Milch. Idealerweise ist der Kühlschrank auf sieben Grad Celsius eingestellt oder bei dem Rädchen mit einer Skala von 1–5 oder 7 im Sommer auf 3–5 und im Winter oder in kühleren Räumen auf 1–2. Hier sollte man die Temperatur im Schrank mit dem Thermometer prüfen.



Bewusster leben und konsumieren



Echt fair in Lüdenscheid!



Wenn Sie importierte Waren aus Fairem Handel kaufen, setzen Sie sich für die Menschen ein, die diese Dinge produzieren. Die Fachgeschäfte für Fairen Handel sind die Weltläden, aber auch in den meisten Supermärkten gibt es mittlerweile fair gehandelte Waren. Das Fairtrade-Siegel, das Naturland-Fair-Siegel und das Label fair-for-life garantieren im Lebensmittelbereich durch regelmäßige, unabhängige Kontrollen menschenwürdige Produktionsstandards. Die Stadt Lüdenscheid ist anerkannte **Fairtrade-Town** mit einem Weltladen in der Marienstr. 2a. Die Zertifizierung Fairtrade-Town bedeutet, dass mehrere Dutzend Einzelhändler*innen und Gastwirtschaft-Betreibende fair gehandelte Produkte führen. Zudem nutzen auch Schulen, Vereine und Kirchengemeinden fair gehandelte Waren und informieren mit verschiedenen Aktionen. luedenscheid.de, Suche »Fairtrade-Town«



Green Event Lüdenscheid



Jede Veranstaltung beeinflusst die Umwelt nachhaltig – egal, ob es sich um eine Kirmes oder um ein Konzert handelt. Deshalb möchte die Stadt Lüdenscheid dazu motivieren, Veranstaltungen zukünftig umweltfreundlicher zu gestalten. Um diesem Bestreben feste Kriterien und eine Form zu geben, wurde das **Label »Green Event Lüdenscheid«** ins Leben gerufen. Damit ausgezeichnet wird, wenn Planung und Durchführung nachhaltig und klimafreundlich sind. Dafür ist von den Veranstalter*innen ein Kriterienkatalog zu erfüllen, der sicherstellen soll, dass die Veranstaltung klimafreundlich durchgeführt wurde. Aber auch Veranstaltungsbesucher*innen können persönlich dazu beitragen, ein Event klimafreundlicher zu gestalten, indem sie z. B. eine bewusste An- und Abreise mit alternativen Transportmitteln oder in Fahrgemeinschaften durchführen, die Veranstaltungsorte respektieren sowie Abfälle vermeiden oder richtig entsorgen. Weitere Informationen für Veranstalter*innen als auch Veranstaltungsbesucher*innen finden Sie hier: luedenscheid.de, Suche »Green Event Lüdenscheid«

Volkshochschule Lüdenscheid

Wer sich weiterbilden möchte, ist hier richtig: Die **Volkshochschule Lüdenscheid** (VHS Lüdenscheid) hat u. a. verschiedene kostenlose Vorträge und Exkursionen zu den Themen Energiesparen beim Wohnen und Bauen oder z. B. zu Wildkräutern in ihrem Programm. Mehr Infos unter volkshochschule-luedenscheid.de



Klimafreundlich konsumieren

Mit der richtigen Herangehensweise ist Konsum mit einer nachhaltigen Lebensweise vereinbar. Am wichtigsten ist dabei Folgendes: Nutzen und verbrauchen Sie immer zuerst, was Sie bereits haben. Denn idealerweise besteht Konsum nur zu einem kleinen Teil darin, Neuanschaffungen zu tätigen. Nahrungsmittel können selbst gemacht und Gebrauchsgegenstände geliehen werden. Der **Stadtreinigungs-, Transport und Baubetrieb Lüdenscheid (STL)** bietet unter stl-luedenscheid.de/tauschen-verschenken



eine lokale (Tausch-)Börse. Eine Plattform zum »Geben – Nehmen – Teilen« bietet auch der **Nachhaltig leben in Lüdenscheid e. V.** unter nachhaltig-luedenscheid.de/geben-nehmen-teilen. Kaputtes kann oft repariert werden. Reparaturhilfe zur Selbsthilfe bekommen Sie immer am ersten Samstag im Monat im **Lüdenscheider Reparaturcafé in der Stadtbücherei** am Graf-Engelbert-Platz 1. Die Stadtbücherei bietet außerdem eine Bibliothek der Dinge, eine Objektothek, und eine Artothek, in der Sie Kunstobjekte für Ihr Zuhause eine Zeit lang leihen können. Upcycling und Umfunktionieren wird zu einem Abenteuer, das Sie dem Klima und der Umwelt zuliebe wagen sollten. Werden Sie kreativ!

Und wenn hin und wieder doch eine Neuanschaffung nötig ist, achten Sie auf Langlebigkeit, Regionalität und eine faire sowie ökologische Produktion. So schonen Sie nicht nur das Klima, sondern haben auch lange Freude daran. Als Orientierung dient die Konsumpyramide, die von unten nach oben anzeigt, welche Formen des Konsums zu bevorzugen sind.



Grüne Apps



Zu gut für die Tonne!: Aus übrigen Lebensmitteln leckere Restegerichte zubereiten: Die App enthält zahlreiche einfache Rezepte und nützliche Tipps zur richtigen Lagerung und Haltbarmachung. zugutfuerdietonne.de/app



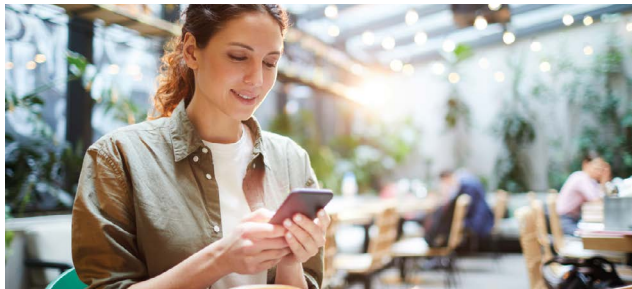
NABU-Siegel-Check: So behalten Sie den Durchblick. Die App zeigt Ihnen, ob Lebensmittel ökologisch zu empfehlen sind, und gibt kurze Erläuterungen zu verschiedenen Labels und Siegeln. nabu.de, Suchbegriff »Der NABU Siegel-Check«



CodeCheck: CodeCheck unterstützt Sie dabei gesunde und nachhaltige Produkte zu finden. Außerdem bietet die App interessante Artikel über einen nachhaltigeren Lebensstil. codecheck.info



Vinted: Mit dieser Flohmarkt-App lassen sich ausranigierte Kleidungsstücke und Accessoires kinderleicht verkaufen und kaufen. Regionale Angebote sind extra gekennzeichnet. vinted.de



Was unsere Großeltern noch wussten – altes Wissen neu entdeckt

Früher wurde gekocht, was im Garten wuchs, Flecken mit natürlichen Putzmitteln entfernt und Wunden mit traditionellen Hausmitteln gepflegt. Entdecken Sie das altbewährte Wissen um Pflanzen und Co. wieder und schützen Sie so das Klima!

- Gehen Sie raus und sammeln Sie Wildkräuter wie Bärlauch für ein Pesto, Löwenzahn für einen Salat oder Brunnenkresse für ein Süppchen. Aus Ringelblumen lässt sich außerdem eine Calendula-Salbe herstellen, die bei Schürfwunden und Verletzungen unterstützt. In Lüdenscheid und Umgebung gibt es einige Kräuterkundige, die Kräuterwanderungen anbieten, z. B. über die **VHS** (siehe S. 15) oder das **Naturschutzzentrum Märkischer Kreis** (naturschutzzentrum-mk.de > Jahresprogramm).
- Greifen Sie beim nächsten Schnupfen auf die altbewährten Stofftaschentücher zurück. So verzichten Sie bei jedem Niesen auf Papier und Plastik. Nach dem 60°-Programm in der Waschmaschine sind Ihre Taschentücher wieder hygienisch sauber und einsatzbereit. Übrigens: Aus alten T-Shirts nähen Sie mit ein wenig Geschick Stofftaschentücher.
- Der Herbst bringt allerlei Obst und Gemüse mit sich. Kochen Sie Ihre Ernte ein und zehren Sie den ganzen Winter von Ihren eigenen Tomaten oder Äpfeln. smarticular.net, Suche »Einkochen«





Sagen Sie Nein zu Plastik!

Plastik ist allgegenwärtig. Ob die eingeschweißte Gurke im Supermarkt oder die Duschgel-Flasche in der Drogerie – wir nehmen täglich massenweise Plastik- und Verpackungsmüll mit nach Hause. Die Produktion von Plastikverpackungen verbraucht Rohstoffe und Energie. Grund genug, offen für Alternativen zu sein:

- **Seife statt Duschgel:** Seifen sind nicht nur für die Körperpflege, sondern auch für die Haarwäsche geeignet. Je kürzer die Liste der Inhaltsstoffe ist, umso verträglicher sind die Seifen für Körper und Umwelt. Achten Sie auf eine pflanzliche Basis und den Zusatz von natürlichen Ölen und sparen Sie sich die Plastikflasche! Schauen Sie sich einfach im nächsten Supermarkt, Bio-Markt oder Drogeriemarkt die Auswahl an Seifen und festem Shampoo an.
- **Stofftasche statt Tüte:** Verzichten Sie auf Plastiktüten und verwenden Sie stattdessen Stoffbeutel. Kleine Teile lassen sich auch in der Handtasche verstauen.
- **Vorräte im Glas:** Glasbehälter sehen nicht nur schöner aus, sie sind perfekt zum Aufbewahren von Essensresten und Vorräten wie Reis oder Linsen. Zum Einfrieren von Lebensmitteln eignen sich Weck- und Schraubgläser. Achten Sie beim Befüllen auf einen Fingerbreit Luft, damit das Glas nicht zerspringt.
- **Spenderbox statt Plastikhülle:** Taschentücher sind auch in einer Box aus Recyclingpapier erhältlich. Damit sparen Sie nicht nur die Plastiktütchen der einzelnen Päckchen, sondern auch die äußere Verpackung. Eine Spenderbox enthält meist 100 Tücher.

Hausmittel statt Drogerie

Bevor Drogerieregale prall gefüllt waren, gab es bereits einige Hausmittelchen, die sowohl zur Körperpflege als auch zum Putzen hervorragend geeignet sind, und diese gibt es nach wie vor. Wer auf diese (mikro-)plastikfreien und kostengünstigen Alternativen umsteigen möchte, kann sich von den folgenden Tipps inspirieren lassen oder auch mal unter [smarticular.net](https://www.smarticular.net) stöbern:

- Essig ist für fast alles zu verwenden – ob zum Fensterputzen, Entkalken oder als Ersatz für Weichspüler. Meist reicht etwas verdünnter Essig bereits aus. Die Apfelvariante kann sogar einige Kosmetikartikel ersetzen: Verdünnt als Gesichtswasser, Haarspülung und auch als Mundwasser wirkt Apfelessig sowohl antibakteriell als auch pflegend.





- Natron als Reinigungsmittel ist keine Neuheit, doch vermischt mit Kokosöl gibt Natron zudem ein hervorragendes Deo ab. In Kombination mit Birkenzucker ersetzt es das Mundwasser nach dem Zähneputzen.
- Kernseife kann jedes Shampoo ersetzen und ist auch als Körperseife genauso gut wie jedes Duschgel. Auch bei Flecken auf der Kleidung kann man Kernseife zur Vorbehandlung nutzen, oder gemeinsam mit Waschsoda und Natron direkt ein Waschmittel herstellen.

Natürlich muss man nicht alle Produkte auf einmal austauschen, jeder Wechsel dient der Umwelt und schont den Geldbeutel.



Nachhaltig unterwegs sein



Regionale Angebote rund ums Fahrrad

ADFC Lüdenscheid



Bei der Ortsgruppe des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club e.V. (ADFC) in Lüdenscheid können sich alle einbringen, die sich

in Sachen Fahrrad in Lüdenscheid engagieren möchten, sei es beim Thema Radverkehrspolitik oder auch bei Radtouren. Die regelmäßigen Treffen der **Ortsgruppe Lüdenscheid** finden jeweils am 2. Donnerstag im Monat um 18 Uhr im Café »Kleiner Prinz« in der Luisenstr. 15 statt. Mehr Infos unter luedenscheid.adfc.de

Critical Mass Lüdenscheid

Das Fahrradfahren hat viele Vorteile für Mensch und Umwelt. An jedem letzten Freitag im Monat um 18 Uhr an der Historischen Schützenhalle am Loh treffen sich die »kritischen Massen« und fahren gemeinsam durch Lüdenscheid, um deutlich zu machen, dass auch die **Lüdenscheider Radfahrer*innen** zum Straßenverkehr gehören und viele sind.

Fahrradstraßen in Lüdenscheid

Die **Straße »An der Mehr«** ist die erste Fahrradstraße in Lüdenscheid und Teil des Radverkehrsnetzes in NRW (siehe nächste Seite). Hier ist zu zweit nebeneinander Fahrrad fahren ausdrücklich erlaubt, auch wenn dadurch Pkws nicht überholen können. Denn Anlieger*innen dürfen die Straße ebenfalls noch befahren.



Langsam zwar, mit maximal 30 km/h und mit einem Abstand von 1,5 Metern zu den Fahrradfahrer*innen (wie überall im innerstädtischen Bereich), wenn doch überholt wird.

Radverkehrsnetz NRW

Das Radverkehrsnetz NRW verbindet alle Städte und Gemeinden des Landes mit einer einheitlichen Wegweisung für den Radverkehr. Die Zentren der Kommunen sowie die Bahnhöfe werden auf möglichst kurzen und direkten Wegen miteinander verknüpft. Es handelt sich um ein Netz, das primär dem täglichen Bedarf dient, z. B. für Fahrten zur Arbeit oder zum Einkauf. Zusätzlich wird es für das Freizeitradeln um hochwertige und überregionale touristische Routen ergänzt. radverkehrsnetz.nrw.de

Radroutenplaner NRW



Der Radroutenplaner bietet als Homepage und App allen, die in NRW Rad fahren möchten, eine große Bandbreite

an Angeboten – sei es der Arbeits- oder Schulweg, der mit dem Planer geplant werden kann, die Freizeitradtour oder sogar der Fahrradurlaub mit dem Angebot »Bett+Bike«. Sehen Sie sich auf radroutenplaner.nrw.de um!

RadStadtPlan Lüdenscheid

Dieser Stadtplan enthält Routenempfehlungen für Radfahrende in Lüdenscheid. Die Routen wurden von engagierten Radfahrer*innen zusammengestellt und zeigen verschiedene Möglichkeiten auf, die Stadt, z. B. ohne nennenswerte Anstiege oder auf autoarmen Routen, zu »erradeln«. Den **RadStadtPlan** finden Sie nur digital unter luedenscheid.de, Suche »RadStadtPlan«.

Jeden Tag eine gute Fahrt!



Früher war das eigene Auto ein Symbol individueller Freiheit. Heute setzt sich eine andere Einsicht durch: Denn öffentliche Verkehrsmittel bedeuten Lebensqualität. Sie kosten in der Regel ein Drittel weniger und die Fahrtzeit können Sie nutzen, z. B. zum Lesen, Musik hören oder einfach zum Ent-

spannen. Auch für das Klima ist der Unterschied gewaltig – wer Bus und Bahn fährt, spart jede Menge CO₂! Verantwortlich für den Öffentlichen Personen Nahverkehr (ÖPNV), die Buslinien, in Lüdenscheid ist die Märkische Verkehrsgesellschaft GmbH (mvg-online.de). Am Rathausplatz finden Sie das **KundenCenter des MVG** und in den gängigen App-Stores die MVG App. Vereinheitlichte Tickets erhalten Sie in Lüdenscheid sowie in ganz Westfalen-Lippe durch den WestfalenTarif. Er ist der flächenmäßig zweitgrößte Gemeinschaftstarif in Deutschland. Fahrplanauskunft erhalten Sie unter westfalentarif.de. Der Bahnhof Lüdenscheid wird von zwei Regionalbahnlinien (RB 52 und 25) angefahren, welche Sie Richtung Dortmund oder Richtung Köln und zurück nehmen können.

Wer es ganz praktisch möchte und digital unterwegs ist, ist mit eazy Westfalen grenzenlos im Nahverkehr im WestfalenTarif und in ganz NRW unterwegs. Steigen Sie einfach ein, starten Sie die Fahrt in der App und fahren Sie bequem mit Bus und Bahn ans Ziel. Der Preis wird automatisch berechnet – nicht nach dem tatsächlichen Fahrtweg, sondern nach den gefahrenen Luftlinienkilometern zwischen Start- und Zielhaltestelle.



Mikroabenteurer in Lüdenscheid

Phänomenta Lüdenscheid

Ein Phänomen ist laut Definition etwas, was sich beobachten bzw. wahrnehmen lässt. Das Motto der Exponate in den Ausstellungen in der **Phänomenta Lüdenscheid** lautet passend dazu: »Forschen x Neugier = Spaß²«. Besucher*innen können hier grundlegende Phänomene durch das eigene Handeln erfahren und verstehen! Die Phänomenta Lüdenscheid ist ein bekanntes Erlebnismuseum und Science Center und ihr Turm mittlerweile ein Lüdenscheider Wahrzeichen. phaenomenta-luedenscheid.de

KNAX-Naturerlebnispfad Hokühler Bucht

Der **Naturerlebnispfad** ist ein ca. zwei Kilometer langer Rundwanderweg mit neun Stationen um die Hokühler Bucht an der Versetal Sperre und immer ein lohnendes Ausflugsziel für Jung und Alt. Man trifft auf musikalisches Holz, Wassertiere, die Häuser bauen, oder Bäume, die Geschichten erzählen. Bushaltestelle und Parkplatz befinden sich an der Klamer Brücke.

Ochsentour Stilleking

Die »Ochsentour« ist eine 7,8 Kilometer lange Rundtour um das **Naturschutzgebiet Stilleking** im Süden Lüdenscheids, einem ehemaligen Truppenübungsplatz. Schautafeln am Wegesrand informieren über die naturkundlichen und ökologischen Zusammenhänge. Auf dem Hochplateau grasen Heckrinder, die »Ochsen«, die der Tour den Namen geben.



Motorisiert? Elektrisiert!

Sprit für das Auto ist heutzutage teuer und stammt, wie wir alle wissen, aus begrenzten Ressourcen. Deshalb ist Elektromobilität heute ein wichtiger Bestandteil eines nachhaltigen Verkehrskonzepts und der Elektromotor ein Fahrzeugantrieb der Zukunft. Die Anschaffung eines Elektroautos schlägt zwar meist stärker zu Buche als bei einem herkömmlichen Wagen, das Fahren ist jedoch

wesentlich billiger und verbrennt keine fossilen Brennstoffe. Moderne Elektroautos kommen inzwischen locker 400 bis 500 Kilometer weit.

Ansprechpartner für E-Mobilität in Lüdenscheid sind z. B. die **Stadtwerke Lüdenscheid** mit ihrem Wallbox-Angebot für Privat- und Geschäftspersonen. Die DriveCard der Stadtwerke bietet darüber hinaus über den Verbund [ladenetz.de](https://www.ladenetz.de) das bargeldlose Laden Ihres E-Autos an 180.000 Ladepunkten in Europa. Das DriveCard-Portal im Internet gibt dann Übersicht über Ladevorgänge und die monatlichen Abrechnungen.





BEISPIEL:

Vorausschauend und niedertourig fahren spart im Schnitt auf einer Strecke von 10.000 km **370 kg CO₂, 160 Liter Benzin und 210 €** (Verbrauch: 8 l pro 100 km).



Clever Fahren – Sprit sparen

Sie wollen oder können nicht auf ein Auto verzichten? Dann wählen Sie ein möglichst umweltfreundliches Modell und am besten eine Nummer kleiner. Anregungen dazu gibt Ihnen z. B. die Bestenliste ADAC Ecotest 2023 ([adac.de](https://www.adac.de), Suchbegriff »Bestenliste«) oder die Ökobilanz-Liste der Initiative Green NCAP ([adac.de](https://www.adac.de), Suchbegriff »Green NCAP«).

Kurzstrecken mit dem Auto fahren, schadet nicht nur dem Klima und der Gesundheit, sondern auch dem Motor. Solange er kalt ist, sind Kraftstoffverbrauch, Schadstoffausstoß und Verschleiß deutlich höher. Erst nach vier gefahrenen Kilometern hat er normalerweise seinen Durchschnittsverbrauch erreicht. Klimafreundlicher unterwegs sind Sie auch, wenn Sie möglichst spritsparend fahren. Ab einer Haltezeit von ca. 20 Sekunden im Straßenverkehr lohnt sich das Abstellen des Motors – so können Sie pro Jahr bis zu 85 Kilogramm CO₂ vermeiden. Häufiges starkes Abbremsen vergeudet Energie. Schalten Sie zügig in den höheren Gang, denn moderne Motoren laufen zwischen 1.500 und 2.500 Umdrehungen am umweltfreundlichsten. Niedertouriges Fahren kann bis zu 25 Prozent Kraftstoff einsparen und schadet dem Motor nicht. Bei Geschwindigkeiten über 100 Stundenkilometern steigt der Spritverbrauch übrigens erheblich.

Umweltfreundlich wohnen und bauen



Mülltrennen für Profis

Vorab sei gesagt: Müll vermeiden ist immer besser als ihn zu recyceln! Denn leider sind die Recyclingquoten niedrig und der Energieaufwand bei der Müllverwertung hoch. Wenn er dann aber doch anfällt, ist die richtige Mülltrennung wichtig. Diese will gelernt sein!

Das »Abfallnavi« des **Stadtreinigungs-, Transport- und Baubetriebs Lüdenscheids (STL)** gibt Aufschluss über die korrekte Entsorgung unterschiedlichster Abfälle in der Stadt. Sie finden es in der STL AbfallApp und online unter [stl-luedenscheid.de](https://www.stl-luedenscheid.de).

Besonders wichtig für das Klima ist das getrennte Sammeln von Altglas und Altpapier, da beides durch gute Aufbereitungsmöglichkeiten Ressourcen schont. Für Altglas, Altkleider und andere Wertstoffe gibt es im Stadtgebiet Lüdenscheid 95 Wertstoffsammelstellen, die vom STL unterhalten werden. Zwei STL-Recyclinghöfe in Lüdenscheid und in Lüdenscheid-Kleinleifringhausen bieten Annahme von Abfällen verschiedener Art, Verkauf von Materialien und Dienstleistungen rund um die Abfallentsorgung.





Leitungswasser – ein wertvolles Gut

Wir alle brauchen es täglich viele Male und machen uns oft so wenige Gedanken darüber. Wie wir eine unserer wertvollsten Ressourcen, nämlich unser Lüdenscheider Leitungs- und Trinkwasser von hervorragender Qualität, besser schützen können, zeigen diese einfachen Tipps:

- Ein bewusster Umgang mit den kleinen problematischen Kunststoffteilchen um uns herum, kurz »Mikroplastik«, heißt auch, zertifizierte Naturkosmetik, Wasch- und Reinigungsmittel zu kaufen, auf natürliche statt auf synthetische Stoffe zu setzen und letztere in speziellen Waschbeuteln zu waschen (z.B. [guppyfriend.com](https://www.guppyfriend.com)). So werden die Mikrofasern herausgefiltert und können über den Hausmüll entsorgt werden. Beachten Sie auch die Tipps im Kapitel »Bewusster leben und konsumieren«.
- Essensreste und Hygieneartikel entsorgen Sie korrekt in den Restmüll und nicht in die Toilette.
- Putzwasser geben Sie am besten in die Toilette und nicht in den Straßengully! Gullys sammeln meist Regenwasser, welches oft wieder ungeklärt in Bäche und Flüsse geleitet wird.
- Im Garten verzichten Sie besser auf Herbizide und jäten das Unkraut per Hand. Dünger in Form von Kompost lässt sich hervorragend selbst herstellen.
- Ölwechsel und Autowäsche sollten stets von Fachpersonal in Werkstätten durchgeführt werden. Vorsicht: Ein Tropfen Motoröl kann rund 600 Liter Trinkwasser verunreinigen!





Blütenreiche Gärten für alle Sinne

Klima- und Umweltschutz passiert auch auf dem Fensterbrett, auf dem Balkon, im eigenen Garten, an der Hauswand oder auf dem Dach. Je grüner und bunter, desto besser! Steingärten bringen niemandem etwas – weder dem Klima noch Menschen, Insekten und Vögeln. Wer besonders insektenfreundliche Pflanzen ziehen möchte, ist mit Pflanzen wie Wiesensalbei, Kornblume und Lavendel gut beraten. Auch Ranken-Glockenblume, Blaukissen, Zitronenthymian oder Bohnenkraut sind ein wahrer Bienenschmaus. Samenfestes Saatgut erhalten Sie z. B. in der **Sämereien-Ausleihe** der Stadtbücherei Lüdenscheid. So kann »sauerlanderprobtes« Saatgut ausprobiert und verbreitet werden. Am Ende der Saison füllt sich die Sämereien-Bibliothek wieder mit frisch Geerntetem.

In Lüdenscheid ist ein Teil des bundesweiten Netzwerks »Bienen machen Schule« (Trägerverein: Mellifera e.V.) aktiv – die **Regionalgruppe »Bienen machen Schule Märkischer Kreis«**. Sie unterstützt u. a. die **Bees for Nature**, die Bienen-AG des Zeppelin-Gymnasiums und ermöglicht den Schüler*innen wertvolle Naturerfahrungen mit Bienen, Wildbienen und blühenden Gärten. Mehr Infos, auch zur naturnahen Gartengestaltung, finden Sie unter bienen-machen-schule-mk.nachhaltig-luedenscheid.de.

Wenn Sie keinen eigenen Garten zur Verfügung haben oder Unterstützung im eigenen Garten wünschen, können

Sie sich beim **Gartenprojekt »Zusammenwachsen«** des Vereins Nachhaltig leben in Lüdenscheid e.V. melden. nachhaltig-luedenscheid.de/zusammenwachsen





Einen kühlen Kopf bewahren

Klimafolgenanpassung, also Maßnahmen zur Anpassung an die unumkehrbaren Folgen des Klimawandels, wie z. B. Hitze, wird immer wichtiger. Besonders Städte erhitzen sich durch die Versiegelung meist sehr stark. Für unsere Gesundheit sollten wir daher ausreichend Wasser trinken, leichte Kost essen und luftige Kleidung bevorzugen. Auch kühle Orte wie Grünanlagen, Orte am Wasser oder Gebäude wie Museen, Bibliotheken oder Kirchen können für Abkühlung sorgen. Im Klein Oho! im Sterncenter bieten die **Stadtwerke Lüdenscheid** gemeinsam mit der **Lüdenscheider Stadtmarketing GmbH** kostenloses Trinkwasser aus einem Spender an.

**KOSTENLOSES
TRINKWASSER
IM KLEIN OHO
SHOP.**



Ab sofort bietet der Klein Oho Shop im Stern-Center Lüdenscheid kostenlos frisches Trinkwasser an. Kommen Sie vorbei, füllen Sie sich Ihre Behältnisse auf oder kaufen Sie sich eine wiederverwendbare Glasflasche vor Ort.

Jetzt folgen auf:



**Stadtwerke
Lüdenscheid**

Hier. Zuhause.

The background of the page is a collage of various building materials. It includes concrete blocks in different colors (grey, red, blue), wooden planks, insulation (fiberglass, straw), and bricks. The materials are arranged in a grid-like pattern, creating a textured and colorful background.

Stein auf Stein...

... aber bitte mit nachhaltigen Baustoffen! Neben ökologischen und im Idealfall nachwachsenden Rohstoffen wie Holz aus der Region sind das vor allem recycelte Baustoffe. Sie haben den Vorteil, dass keine neuen Ressourcen genutzt werden und gleichzeitig die Menge der Bauabfälle verringert wird. Auf restado.de können Sie z. B. Recyclingbeton aus Ihrer Umgebung finden. Bei Recyclingbeton wird ein Teil der Gesteinskörnung durch recycelten Bauschutt ersetzt. Noch besser als das häufig energieaufwendige Recyceln von Baustoffen ist die Wiederverwendung. Das heißt, beim Rückbau angefallene Bodenplatten, Dachziegel, Balken und Bretter, Ziegelsteine, Türen, Fenster und vieles mehr werden oft verschenkt oder günstig abgegeben und können woanders eingebaut werden. Informationen dazu, wie das am besten gelingt und was zu beachten ist, finden Sie auf wiedebauin.de (Forschungsprojekt Wiederverwendung von Baumaterialien innovativ). Oder Sie schauen einmal unter bauteilnetz.de. Informationen zu ökologischen Baumaterialien gibt es unter fnr.de und oekologisch-bauen.info. Die Datenbank auf oekobaudat.de bietet für eine Vielzahl von Baustoffen Ökobilanzdaten.



Sonne einfangen fürs Klima – mit und ohne eigenem Dach

Die Nutzung von Sonnenenergie zur Stromerzeugung hat den Vorteil, dass sie konventionelle Energieträger wie Öl, Gas, Kohle und Uran ersetzt und Umweltbelastungen durch CO₂-Emissionen und Abgase vermindert. Zusätzlich entfallen bei der Solartechnik sowohl die Kosten als auch Risiken bestimmter Transporte (Öl-tanker, Pipelines, Castor-Transporte). Mittlerweile liegt der Fokus aufgrund der geringen Einspeisevergütung auf der Eigennutzung des selbst produzierten Stromes. Ob Ihr Dach für Solartechnik geeignet ist, können Sie mit dem Solarkataster NRW unter energieatlas.nrw.de/site/karte_solarkataster herausfinden.

Ohne eigenes Dach oder aber zusätzlich zur eigenen Solaranlage, können Sie sich der **Bürger-Energie Lüdenscheid (BELeG)** anschließen und die lokale Erzeugung von regenerativen Energien zusammen mit anderen voranbringen. Der Gegenstand der BELeG ist die Planung, Errichtung, der Betrieb und die Finanzierung von und der Handel mit Anlagen zur regenerativen Energieerzeugung sowie deren Nutzung, also kurz: die Energiewende lokal umsetzen. Dabei versteht sich die BELeG als Bürgerbewegung! Jede, jeder ist herzlich eingeladen, Teil der Bewegung zum Erreichen der Energiewende zu werden. bel-eg.de



Richtig heizen

Einen Großteil unserer Energie verbrauchen wir fürs Heizen. Gut, dass Sie hier durch folgende kleine Veränderungen viel Energie und Geld einsparen können:

- **Heizkörper freihalten:** Nur so können sie die Wärme in den Raum abgeben. Auch das Trocknen von Wäsche auf der Heizung verbraucht mehr Heizenergie!
- **Fenster dicht machen:** Zugige Ritzen können Sie ganz leicht mit einem Band aus Gummi, Silikon oder Recyclingmaterial abdichten – so bleibt die Wärme drinnen!
- **Innen dämmen:** Durch geschlossene Rollläden oder Vorhänge wird die Wärme im Raum gehalten. Auch das Isolieren von Heizungsrohren bringt viel!
- **Gluckernde Heizkörper entlüften:** Die Luftblasen verhindern die Wärmezirkulation des Heizwassers. Mit einem Heizungsschlüssel ist das Entlüften ganz einfach.
- **Heizung aus oder an?** Wenn Sie nicht zuhause sind, sollten Sie die Heizung nie ganz ausschalten. Denn Ihre Wohnung kühlt unter Umständen so stark aus, dass der Energieaufwand, sie wieder zu erwärmen, eventuell sogar höher ist, als wenn auf niedriger Stufe weiter geheizt wird. Zudem wird Schimmel vermieden.
- **Temperatur senken:** Schon das Senken der Raumtemperatur um ein Grad spart Energie und Heizkosten.

BEISPIEL:

In einem 110-m²-Einfamilienhaus mit Gasheizung spart die Temperatur um ein Grad senken pro Jahr rund **955 kWh und 155 €**.





Übersicht über Heizungsalternativen

Aktuell werden (u. a. in verschiedenen Kombinationen) in Deutschland genutzt:

Gasheizung, Ölheizung, Holzheizung, Pelletheizung, Elektroheizung, Wärmepumpen, Solar(thermie)heizung, Hybridheizung, Blockheizkraftwerk, Brennstoffzelle

Beim Vergleich verschiedener Heizungsarten sollten dabei folgende Faktoren bedacht werden:

- **Kosten der Heizung:** Neben den Anschaffungskosten kommt es auf die jährlichen Kosten für Brennstoffe und Wartung an.
- **Staatliche Förderung:** Für die in der Förderrichtlinie BEG EM aufgeführte Heizungen gibt es aktuell Zuschüsse von 30 Prozent plus mögliche Boni. [bafa.de](https://www.bafa.de), Suchbegriff »BEG 2024«
- **CO₂-Bilanz:** Einige Heizungsarten sind nahezu klimaneutral und dadurch zukunftssicherer – wichtig im Zusammenhang mit dem steigenden CO₂-Preis.
- **Zustand des Hauses:** Von der Dämmung hängt der Wärmebedarf ab. Es ist zu prüfen, was möglich ist, z. B. bei der Heizkörpergröße.
- **Platzbedarf & Emissionen:** Pelletheizungen benötigen einen Lagerraum für Brennstoff und möglichst auch einen Filter. Für Solarwärme-Kollektoren muss genug Platz auf dem Dach sein. Luftwärmepumpen verursachen Lärmemissionen im Gegensatz zu Erdwärmepumpen.
- **Gesetzliche Anforderungen:** Für den Neubau fordert das Gebäudeenergiegesetz (GEG) eine Heizung mit einem Mindestanteil erneuerbarer Energien.

Top-10-Energiespartipps



Wäsche bei niedrigen Temperaturen waschen

Je heißer gewaschen wird, desto mehr Energie wird benötigt. Achten Sie außerdem darauf, dass die Maschine voll beladen ist.



Wäsche auf der Leine trocknen, statt im Trockner

Trocknet man seine Wäsche an der frischen Luft, statt im Wäschetrockner, verbraucht man keinen Strom und spart Geld. Bei 50 Ladungen macht das bis zu 25 Euro aus.



Kürzer Duschen mit Spar-Duschkopf

Ein Wasserspar-Duschkopf senkt den Wasserdurchfluss von ca. 12 auf ca. 6 Liter pro Minute je nach Duschkopf. Wer statt fünf Minuten nur drei Minuten duscht, braucht weniger Energie zum Aufwärmen des Wassers.



Heizung fit machen

Heizkörper entlüften, hydraulischer Abgleich, programmierbare Thermostate installieren, Raumtemperatur um ein Grad absenken: Damit sparen Sie Energie und vermindern die Abhängigkeit von Energielieferungen.



Klimaanlagen vermeiden

165 Kilogramm CO₂ stößt eine Klimaanlage aus, wenn sie an 30 Tagen im Jahr acht Stunden läuft. Auf Seite 31 geben wir Ihnen Tipps zum Umgang mit extremer Hitze in Lüdenscheid.



Seiten einfach raustrennen und zur Erinnerung an den Kühlschrank heften.



Energieeffiziente Geräte kaufen

Auf den ersten Blick günstige Elektrogeräte entpuppen sich durch hohe Stromkosten oft als wahre Geldfresser. Wählen Sie beim Kauf deshalb möglichst immer die Energieeffizienzklasse A oder B.



Spülmaschine voll beladen

Nutzen Sie den Platz in Ihrer Spülmaschine ganz aus! Nur 4-mal statt 5-mal in der Woche spülen spart bereits 16 Euro im Jahr.



Mit Deckel kochen

Um Wasser in einem Topf zum Verdampfen zu bringen, wird viel Wärmeenergie benötigt. Wenn Sie mit Deckel kochen, wird diese Energie durch Kondensieren zurückgewonnen.



LED-Lampen nutzen

LED-Lampen verbrauchen weniger Energie, halten länger und überstehen häufiges Ein- und Ausschalten besser. Übrigens: Lichtquellen mit über 210 Lumen (lm) pro Watt (W) fallen in die Energieeffizienzklasse A.



Stand-by vermeiden

Auch wenn sie ausgeschaltet sind, verbrauchen viele Geräte im Stand-by-Modus weiterhin Strom. Praktisch sind hier Steckdosenleisten mit Schalter, aber Sie können auch einfach den Stecker ziehen.



Grüne Häuser

Eine Begrünung Ihres Hauses hat viele Vorteile – für Sie und für das Klima! Eine Dachbegrünung sowie eine bepflanzte Hauswand schützen zum einen das Haus vor Schmutzablagerung, Regen und direkter UV-Strahlung. Zum anderen isolieren sie das Haus im Sommer vor Hitze und im Winter vor Kälte. Bepflanzen Sie ihre Wand dafür am besten z. B. mit immergrünem Efeu. Auch vor Lärm schützt eine berankte Fassade: Das Blattwerk kann bis zu 10 Dezibel abschwächen.

Vögeln und Insekten dient eine grüne Hauswand oder ein bepflanztes Dach außerdem als Lebensraum und Nahrungsquelle – und nebenbei verbessert sie die Luftqualität, indem sie CO₂ zu Sauerstoff umwandelt. Achten Sie bei einer Fassadenbegrünung auf geeignete Pflanzen, um Schäden zu vermeiden. Es lassen sich auch schräge Dächer begrünen, wenn die Neigung weniger als 45 Grad beträgt.

Lassen Sie sich am besten von professionellen Landschafts- und Gartenbau-Firmen beraten, ob und wie das Gründach oder die Fassadenbepflanzung Ihrer Immobilie umzusetzen ist. Infos finden Sie unter luedenscheid.de, Suche »Dachbegrünung«, und z. B. unter oekologisch-bauen.info > Baustoffe > Dach & Fassade > Dachbegrünung oder Fassadenbegrünung.



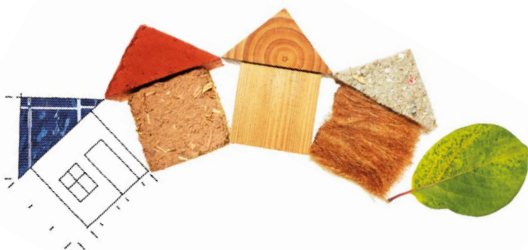
Wer hilft mir weiter?

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen



Drei Viertel aller Häuser wurden vor mehr als dreißig Jahren gebaut. Wegen der damals niedrigen Energiekosten spielten Wärmedämmung, alternative Heizsysteme und Solaranlagen kaum eine Rolle. Eine energetische Sanierung ist jedoch heute vielerorts dringend nötig. Bei einer Energieberatung erfahren Sie, wie Sie in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus Energie sparen können. Es gibt viele Beratungsmöglichkeiten, z.B. bei der **Verbraucherzentrale – Beratungsstelle Lüdenscheid**, die von der Stadt Lüdenscheid dafür beauftragt wird, bei der **Umwelt- oder Energieberatung** (verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/luedenscheid). Diese kann kostenlos als Telefon-, Video- oder Präsenzberatung im Büro in der Werdohler Str. 51 erfolgen. Offene Beratungssprechstunde ist jeweils am ersten und dritten Donnerstag im Monat von 15 bis 18 Uhr.

Oder Sie wenden sich an eine*n der vielen selbstständigen Energie- und Sanierungsberater*innen vor Ort. Das Ökozentrum NRW bietet ebenfalls zahlreiche Beratungsangebote und hält regelmäßig Online-Seminare ab. oekozentrum.nrw





SO FUNKTIONIERT'S!

- Die Gutscheinanzeote gelten nur, solange der Vorrat reicht.
- Jeder im Klimaspargbuch enthaltene Gutschein darf nur einmal pro Person eingelöst werden.
- Eine Barauszahlung erfolgt nicht.
- Lassen Sie sich den Gutschein einfach direkt im Klimaspargbuch abstempeln oder abzeichnen. So bleiben die Kontaktinformationen erhalten.
- Wir übernehmen keine Haftung, wenn ein Gutschein von einem*einer Gutscheinanbieter*in nicht eingelöst wird oder nicht eingelöst werden kann. Dies gilt insbesondere bei Besitzer*innenwechsel, Geschäftsaufösung, Insolvenz usw.
- Für die Inhalte der Gutscheine sowie der im Klimaspargbuch aufgeführten Websites und deren Links sind ausschließlich die jeweiligen Betreiber*innen verantwortlich.

Und wenn das Gutscheinangebot mal etwas weiter weg liegt, verbinden Sie das Einlösen doch mit einer kleinen Fahrradtour oder einem Ausflug mit Bus und Bahn.

Viel Vergnügen beim ökofairen Ausprobieren!

IMPRESSUM

Herausgeber:

Stadt Lüdenscheid sowie der oekom e. V. – Verein für ökologische Kommunikation



Stadt
Lüdenscheid

oekom e.V.
Verein für ökologische Kommunikation

© 2024 oekom verlag, München
oekom – Gesellschaft für ökologische Kommunikation mbH
Goethestraße 28, 80336 München

Idee und Konzept: oekom e. V.

Projektleitung: Lea Schnippering (Klimaschutz- und Nachhaltigkeitsbeauftragte Stadt Lüdenscheid), Julia Hermann (oekom verlag)

Gestaltung, Satz & Umschlag: Ulrike Huber, Kolbermoor (uhu-design.de)

Illustration Umschlag: Ulrike Huber, Kolbermoor (uhu-design.de)

Druck: Kern GmbH, Bexbach (kerndruck.de)

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Dieses Buch ist ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

Die Herausgebenden übernehmen keine rechtliche Verantwortung für den Inhalt der aufgeführten Weblinks sowie für die Richtigkeit der CO₂-Angaben. Bei der Berechnung der CO₂-Werte in diesem Buch wurden CO₂-Äquivalente wie Methan oder Lachgas berücksichtigt. Bei der Gestaltung und Quellenauswahl unserer CO₂-Beispiele konnten wir nicht alle aktuellen Gegebenheiten, wie steigende Strompreise sowie die Inflation, berücksichtigen. Die Zahlen stellen daher eine Momentaufnahme dar, die ggf. nicht der tagesaktuellen Situation entspricht.

Aufgrund eines Hackerangriffs 2023 können wir keine Direktlinks zu Seiten unter [luedenscheid.de](https://www.luedenscheid.de) abdrucken. Wenn Sie den angegebenen Suchbegriff auf unserer Startseite angeben, finden Sie dennoch, was Sie suchen.

Bildnachweise:

Guido Raith (2), Lea Schnippering/Stadt Lüdenscheid (3), Linda Hoffmann (10), Marco Entchev (11), Melanie Othlinghaus (12), Caroline Hoops – einbisschengruener.com (13), Marit Schulte-Zakotnik (14), Caroline Unger (25), Merle Stickdorn (26); **Adobe Stock:** Seventyfour (17), Maren Winter (18), Natalia Klenova (19), Marrakesh (20, 21), Sven Prillwitz (24), Akarawut (27), Pixel-Shot (28), fizkes (29), phichak (30), Ingo Bartussek (32, 39), Ralf Geithe (38), Stephanie Albert (40); **Fotolia:** viperagg (30); **The Noun Project:** 36: Alina Oleynik, Warunk Icon, P Thanga, Jino, Danil Polshin; 37: Mello, Graphixs_Art, Arash Design, Design Circle, Vector Portal; **Photocase:** Manun (3); **Saisonkalender (9):** Sarah Neuendorf, gretasschwester.de

natürlich oekom!

Mit diesem Klimaschutzbuch halten Sie ein echtes Stück Nachhaltigkeit in den Händen.

- 100% Recyclingpapier
- mineralölfreie Druckfarben
- Verzicht auf Plastikfolie
- Kompensation aller CO₂-Emissionen
- kurze Transportwege – in Deutschland gedruckt

Weitere Informationen unter natuerlich-oekom.de
und [#natuerlich_oekom](https://twitter.com/natuerlich_oekom)



Erfahren Sie mehr unter
klimasparbuch.de

 **oekom**

Hier finden Sie
die Onlineversion:

