

Klima Sparbuch

Waldeck-Frankenberg

Klima schützen & Geld sparen








Herausgegeben vom Landkreis Waldeck-Frankenberg
und dem oekom e. V.

Inhalt

| | |
|--|----|
| Grußworte | 3 |
| Klimawandel im Landkreis Waldeck-Frankenberg | 6 |
| CO ₂ -Emissionen im Vergleich | 7 |
| CO ₂ -Checkliste | 8 |
| Der ökologische Fußabdruck | 10 |
| Die wirkungsvollsten Klimatipps | 12 |

Klimatipps

| | |
|---|----|
|  Gesünder essen und genießen | 14 |
|  Bewusster leben und konsumieren | 34 |
|  Nachhaltig unterwegs sein | 54 |
|  Grüner und schöner wohnen | 68 |
|  Ökologisch bauen und renovieren | 82 |
| Klimagutscheine | 92 |

Dieses Buch richtet sich an alle Geschlechter gleichermaßen. Deshalb bemühen wir uns um eine geschlechtsneutrale Sprache. In Fällen, in denen eine einfache Lösung nicht möglich ist, verwenden wir die maskuline Form.

Grußwort KlimaTeam

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Gäste, ihr haltet gerade das Klimaschutzbuch Waldeck-Frankenberg in euren Händen, mit dem wir euch einladen, unseren Landkreis aus einem ökologischen und fairen Blickwinkel ganz neu zu entdecken. Für eure Entdeckungsreise könnt ihr das Klimaschutzbuch wie einen Reiseführer nutzen: Übersichtlich gegliedert findet ihr zu vielen Themen zahlreiche Ideen und Tipps, um euer Leben klimafreundlicher zu gestalten. Und was wäre ein Reiseführer ohne topaktuelle Adressen – seid gespannt, wo ihr beim nächsten Einkauf oder Ausflug landen werdet!

Euer Einsatz für unser Klima wird aber auch belohnt: Regionale Gutscheine machen Lust darauf, Neues auszuprobieren.

Wir wünschen uns, dass dieses kleine Büchlein euer persönlicher »Taschenbegleiter« für mehr Klimaschutz im Alltag wird.

Viel Spaß damit!

Euer KlimaTeam Waldeck-Frankenberg
Kim Peis, Nico Wirth & Tanja Müller



Im Gespräch mit



Dr. Reinhard Kubat

Landrat
Landkreis Waldeck-Frankenberg

Wo achten Sie in Ihrem Alltag auf Klimaschutz?

Überall da, wo es möglich ist, verzichte ich auf Plastikartikel und achte vor allem auch darauf, dass

die Lebensmittel nicht erst tausende von Kilometern zurücklegen mussten, bevor sie bei meiner Familie auf dem Esstisch landen.

Wo ist Ihr grüner Lieblingsort im Landkreis Waldeck-Frankenberg?

Ganz Waldeck-Frankenberg besteht aus unzähligen grünen Lieblingsorten. Am liebsten verbringe ich meine Freizeit aber tatsächlich in meinem eigenen Garten.

Was können die Bewohnerinnen und Bewohner zum Klimaschutz in ihrer Heimat beitragen?

Mit am Wichtigsten für den Klimaschutz ist die Devise: Regional denken! Bei uns im Landkreis Waldeck-Frankenberg gibt es sehr viele qualitativ hochwertige Direktvermarkter. Produkte aus der Heimat zu genießen verringert durch den Wegfall des langen Gütertransports den CO₂-Ausstoß und sorgt durch einen pflegeintensiven und damit schonenden Anbau für eine vielfältige Naturlandschaft.

Im Gespräch mit



Karl-Friedrich Frese

Erster Kreisbeigeordneter
Landkreis Waldeck-Frankenberg

Wo achten Sie in Ihrem Alltag auf Klimaschutz?

Ich versuche, Fahrten mit dem PKW zu reduzieren. So arbeite ich oft in meinem näher am Wohnort

gelegenen Büro in der Verwaltungsstelle Frankenberg. Beruflich gelingt mir der Auto-Verzicht auch immer häufiger, indem ich bewusst auf Telefon- und Videokonferenzen setze.

Privat ist das Einkaufen bei mir zu Hause weitgehend in Frauenhand. Vor allem meine Töchter sind sehr umweltbewusst und bringen mir in dieser Hinsicht viel bei.

Wo ist Ihr grüner Lieblingsort im Landkreis Waldeck-Frankenberg?

Das ist eindeutig das Linsphorbachtal mit dem Silbersee im Oberen Edertal. Dort wandern meine Frau und ich sehr gerne.

Was können die Bewohnerinnen und Bewohner zum Klimaschutz in ihrer Heimat beitragen?

Verantwortungsbewusst einkaufen und dabei immer mehr auf die guten Produkte unserer heimischen Wirtschaft setzen – das ist das Wichtigste.

Zur Corona-Zeit lernen wir auch wieder neu, wie schön es bei uns ist. Da kann die eine oder andere (Urlaubs-)Reise auch in die Nähe führen, bestenfalls mit dem Fahrrad.

Klimawandel in Waldeck-Frankenberg

Schnee von gestern?

Im Winterparadies Willingen bleibt die weiße Pracht aus oder das grüne Buchenmeer des Kellerwaldes verwandelt sich in eine verrocknete Baumwüste ... so könnte der Klimawandel künftig den Landkreis verändern. Hitzesommer und Dürren, auch Starkregen oder Stürme wie Kyrill lassen uns die klimatischen Veränderungen bereits deutlich spüren.

Der Landkreis Waldeck-Frankenberg zeichnet sich durch eine abwechslungsreiche, naturnahe Landschaft aus, die von Einheimischen wie auch von Gästen gleichermaßen geschätzt wird. Für den Erhalt dieser naturräumlichen Besonderheiten und der hohen Lebensqualität will der Landkreis Flagge zeigen: Durch gezielten Klimaschutz sollen die Schäden möglichst gering gehalten werden. Durch passgenaue Klimaanpassung will sich der Landkreis gegen unvermeidbare Änderungen wappnen.

Die Verantwortung liegt aber nicht allein in den Händen von Politik und Wirtschaft, sondern wir alle können unseren Beitrag für eine klimafreundliche und lebenswerte Zukunft leisten.

Packen wir es an!



CO₂-Emissionen im Vergleich

Im Schnitt verursachen wir Deutsche 11 Tonnen Kohlendioxid pro Jahr. Zum Vergleich: In den USA liegen die jährlichen CO₂-Emissionen pro Kopf bei 15,5 Tonnen, in Griechenland bei 6 und in Indien bei 1,5 Tonnen. Nicht immer sind die CO₂-Äquivalente unserer alltäglichen Handlungen einfach einzuordnen. Daher haben wir für dich einige Beispiele zusammengestellt, was die in den blauen Sparschweinen dargestellten eingesparten CO₂-Mengen bedeuten.

- 1** Obst und Gemüse zur Saison spart jährlich 30 kg CO₂ – das entspricht etwa einer Fahrt mit der Bahn von Korbach nach Hamburg und zurück.
- 2** 5.000 Euro in nachhaltige statt in konventionelle Kapitalanlagen investieren spart 1 t CO₂ – das entspricht etwa einem Hin- und Rückflug von Frankfurt nach Istanbul, die Anfahrt mit dem Auto aus dem Landkreis Waldeck-Frankenberg zum Flughafen inklusive.
- 3** Ein Jahr lang Werbung verbannen spart 30 kg CO₂ – das entspricht in etwa einer Pkw-Fahrt von Frankenberg nach Frankfurt am Main.
- 4** Die Kombination einer Gasheizung mit Solaranlage (Vier-Personen-Haushalt) spart im Jahr 440 kg CO₂ – das entspricht ungefähr einer Hin- und Rückfahrt mit dem Auto von Korbach nach Florenz.



CO₂-Checkliste

Wir alle verbrauchen CO₂ – im Alltag und bei besonderen Gelegenheiten. Aber: Niemand ist perfekt. Wo du stehst und was du selbst noch verbessern kannst, erfährst du in dieser Checkliste. Kreuze an!

Ernährung:

Lebensmittelkauf:

- Kaufst du Bio-Lebensmittel aus der Region?
- Kochst du (vorwiegend) vegetarisch?
- Kochst du (vorwiegend) vegan?

Grillen:

- Verzichtest du auf Einweggrills?
- Nutzt du bereits nachhaltige Grillkohle?
- Isst du lieber Grillgemüse als gegrillte(n) Wurst und Käse?

Konsum:

Müll:

- Mülltrennung? Für dich nichts leichter als das?
- Verwendest du Müll für Upcycling-Projekte?
- Vermeidest du Müll?

Kleidung:

- Reparierst du deine Kleidung oder lässt sie reparieren?
- Tauschst du oder kaufst du Gebrauchtes?
- Achtest du beim Neukauf auf ökologisch produzierte und fair gehandelte Kleidung?

Mobilität:

Unterwegs im Alltag:

- Fährst du nur mit dem Auto, wenn es wirklich notwendig ist?
- Bilstest du Fahrgemeinschaften oder nutzt du Carsharing?
- Versuchst du möglichst viel mit dem Fahrrad und/oder mit dem ÖPNV zu fahren?

Urlaub:

- Verzichtest du auf Kurzurlaube in weiter Ferne?
- Verreist du hauptsächlich mit Bus und Bahn?
- Ist Urlaub am Edersee für dich so schön wie am Meer?

Bauen & Wohnen:

Strom & Heizen:

- Hand aufs Herz: Verzichtest du auf Stand-by?
- Achtest du auf richtiges Lüften und sparsames Heizen?
- Nutzt du bereits Ökostrom?

Haus:

- Versuchst du Neuanschaffungen gebraucht zu kaufen?
- Achtest du bei Neuanschaffungen auf ökologische und fair gehandelte Produkte?
- Bist du kreativ und funktionierst vorhandene Dinge um?

1-8: Toll, dass du schon einige Schritte in ein klimafreundlicheres Leben gemacht hast. Einmal öfter Fahrradfahren, mal wieder zum Secondhand-Laden gehen und andere Alternativen helfen dir, das Klima noch mehr zu schonen.

9-16: Du unternimmst schon Vieles, um deinen Alltag klimafreundlich zu gestalten. Aber da ist noch Luft nach oben: Mit weiteren kleinen Veränderungen kannst du dich noch mehr für den Klimaschutz einsetzen.

17-24: Im Klimasparsen bist du Profi. Weiter so!

Der ökologische Fußabdruck

Lebensstile messbar machen

Unser Bedarf an Ressourcen wird auf verschiedenen Flächen der Erde gedeckt – dazu gehören unter anderem Äcker, Weideland, Wälder oder Gewässer, Siedlungsflächen und Energieland oder auch Flächen für Abfälle. Alle Flächen haben eine unterschiedliche »biologische Produktivität«. Wie viel von dieser Biokapazität durch die Menschen insgesamt genutzt wird, lässt sich daher als »ökologischer Fußabdruck« in globalen Hektar (gha) darstellen. Der persönliche ökologische Fußabdruck ist somit die Fläche auf der Erde, die notwendig ist, um den eigenen Lebensstandard dauerhaft zu ermöglichen. Würden alle so leben wie wir Deutschen, bräuchten wir 2,5 Planeten.

Der Earth Overshoot Day

Setzt man das natürliche Angebot der Ökosysteme und die Nachfrage durch den Konsum der Menschen in Bezug, so lässt sich ermitteln, wie sehr die heutige Gesellschaft über ihre Verhältnisse lebt. Jedes Jahr rückt der Tag, ab dem die Menschheit so viel verbraucht hat, wie die Erde im ganzen Jahr erneuern kann, im Kalender weiter nach vorn. Im Jahr 2020 war der Tag, der auch »Erdüberlastungstag« (Earth Overshoot Day) genannt wird, bereits am 22. August erreicht. overshootday.org



Über den ökologischen Fußabdruck

Ob Kleidung, Lebensmittel, Energie oder Baumaterial – unser Wohlstand, ja unser gesamtes Leben hängt davon ab, was die Natur uns zur Verfügung stellt. Das geht so lange gut, wie die Ökosysteme als Quelle von Rohstoffen und als Aufnahmeort von Schadstoffen nicht übernutzt werden. Die Frage an uns als Gesellschaft lautet: Was müssen wir tun, damit alle Menschen und zukünftigen Generationen auf dieser Erde gut leben können? Die Frage, die sich alle selbst stellen können: Wie viele Ressourcen nutze ich durch meinen Lebensstil?

Berechne deinen persönlichen ökologischen Fußabdruck unter fussabdruck.de.



Die wirkungsvollsten Klimatipps

Hast du im Moment wenig Zeit oder Lust, viele Dinge gleichzeitig in deinem Leben zu verändern? Dann kümmere dich erst einmal um die Punkte mit der größten Klimaschutzwirkung. Die ersten fünf sind ohne Investitionen umsetzbar. Nummer zehn – die Kompensation – ist für Notfälle. Denn Vermeiden kommt vor Ausgleichen.

- 1** Wechsle zu einem hochwertigen Ökostrom-Produkt, zum Beispiel mit dem Gütesiegel ok-power.
- 2** Überdenke dein Konsumverhalten: Kaufe nur die Dinge, die du wirklich brauchst. Achte beim Einkaufen auf Energieverbrauch und Langlebigkeit der Produkte.
- 3** Lasse das Auto häufiger stehen und fahre mit Fahrrad, Bus oder Bahn. Teile dir ein Auto mit anderen, fahre spritsparend und vor allem: Verzichte so oft es geht auf Flugreisen.
- 4** Ernähre dich klimafreundlich: Reduziere tierische Nahrungsmittel, kaufe Bio-Produkte – möglichst aus der Region. Verzichte auf stark verarbeitete Lebensmittel und auf unnötige Verpackungen.
- 5** Spare Heizenergie. Achte auf dichte Fenster, lasse Heizung und Heizkörper regelmäßig überprüfen und probiere es mal mit einer Absenkung der Raumtemperatur.

6 Solltest du ein Haus oder eine Eigentumswohnung besitzen: Ersetze undichte Fenster durch neue und tausche Heizung oder Heizungspumpe aus.

7 Wenn Carsharing keine Option ist, achte beim Neukauf deines Autos auf einen möglichst geringen CO₂-Ausstoß: Prüfe, ob Antrieb, Motorleistung und Größe des Wagens alltagstauglich und für deinen Gebrauch angemessen sind.

8 Investiere in ökologische Projekte. Lasse Geld für den Klimaschutz arbeiten und freue dich mit gutem Gewissen über die Rendite.

9 Schaffe dir stromsparende Geräte an: Kühlschrank, Computer und Waschmaschine reduzieren deine Stromkosten deutlich, wenn sie energieeffizient arbeiten. Und schalte Stand-by-Geräte ganz ab – mit einer Steckerleiste mit Schalter.

10 Kompensiere deinen Ausstoß klimaschädlicher Gase. Über eine freiwillige Abgabe kannst du Klimaschutzprojekte fördern.



Gesünder essen und genießen

Werde mit unseren Anregungen zum Klimagourmet und lass dich überraschen, wie einfach, vielfältig und genussreich eine klimaschonende Ernährung sein kann. Lebensmittel aus regionaler und biologischer Erzeugung gibt es zum Glück beinahe an jeder Ecke.



Einfach gut: Bio-Lebensmittel

Artgerechte Tierhaltung, sauberes Grundwasser, gesundes Obst ohne Pestizid-Rückstände und der Verzicht auf Gentechnik: Das sind wesentliche Vorteile der ökologischen Landwirtschaft. Bio-Lebensmittel sind qualitativ hochwertiger und schmecken oft besser. Du erkennst Lebensmittel aus ökologischer Erzeugung am deutschen Bio-Siegel (Sechseck) oder der EU-Variante (Blatt), welche für die EU-Mindeststandards stehen. Die Richtlinien anderer Bio-Anbauverbände übertreffen die EU-Standards teilweise jedoch deutlich. So unterstützt beispielsweise Naturland den Fairen Handel und achtet auf hohe Sozialstandards für die Beschäftigten. Weitere große Anbauverbände mit eigenen Richtlinien sind Bioland, Biokreis und Demeter.

Der Landkreis Waldeck-Frankenberg möchte als eine der hessischen Ökomodellregionen Tourismus, Landwirtschaft und Naturschutz vereinen. Hierfür fördert er auch die Vermarktung und den lokalen Verkauf von biologischen und regionalen Produkten (oekomodellregionen-hessen.de).



Manchmal muss man Prioritäten setzen

Bio, saisonal, regional – der perfekte Einkauf ist nicht immer einfach. Doch bevor du gleich ganz aufgibst, setze lieber Prioritäten. Mit Obst und Gemüse der Saison, das aus deiner Region kommt, tust du schon sehr viel für das Klima. Auch auf exotische Früchte muss niemand komplett verzichten. Achte bei importierten Lebensmitteln einfach stärker auf Bio-Qualität. Und lass die schlimmsten Klimakiller möglichst ganz weg: Kirschen und Erdbeeren, die im Winter aus Übersee kommen, sind garantiert mit dem Flugzeug ge-reist. Wenn du diese drei Schritte gehst, verbesserst du die Klimabilanz deiner Lebensmittel schon ganz erheblich.

Wo du Lebensmittel aus der Region bekommst, erfährst du auf den folgenden Seiten. Und welches Obst und Gemüse gerade Saison hat, zeigt dir unser Saisonkalender.

Saisonkalender

| | Jan | Feb | März | April | Mai | Juni | Juli | Aug | Sep | Okt | Nov | Dez |
|-----------------|-----|-----|------|-------|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Gemüse | | | | | | | | | | | | |
| Blumenkohl | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Brokkoli | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| Erbsen | | | | | | ● | ● | ● | | | | |
| Kartoffeln | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Kürbis | ● | ● | ● | | | | | | ● | ● | ● | ● |
| Radieschen | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Rhabarber | | | | | ● | ● | | | | | | |
| Rote Bete | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Salat (Eisberg) | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Salat (Feld-) | ● | ● | | ● | ● | | | | | ● | ● | ● |
| Salatgurken | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Spargel | | | ● | ● | ● | ● | | | | | | |
| Spinat | ● | ● | ● | ● | ● | | | | ● | ● | ● | ● |
| Tomaten | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Zucchini | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Zwiebeln | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Obst | | | | | | | | | | | | |
| Äpfel | ● | ● | ● | | | | | ● | ● | ● | ● | ● |
| Erdbeeren | | | | | ● | ● | ● | | | | | |
| Pfirsiche | | | | | | | | ● | ● | | | |
| Süßkirschen | | | | | | ● | ● | | | | | |
| Zwetschgen | | | | | | | | ● | ● | | | |

● aus Freiland-Anbau (erste Wahl) ● aus Lagerung (zweite Wahl)
 ● aus dem Gewächshaus (dritte Wahl)



Nachhaltiges Sonntagsfrühstück

Ein leckeres Sonntagsfrühstück mit Ei – das gehört für dich zum gemütlichen Start in den Sonntag einfach dazu? Dann wähle beim Eierkauf Bio-Eier aus der Region. Im Idealfall unterstützt der Anbieter die sogenannte Bruderhahninitiative (bruderhahn.de). Denn so kannst du sichergehen, dass die männlichen Küken, die für die Eier-Produktion nutzlos sind, nicht direkt nach dem Schlüpfen getötet werden. Stattdessen werden sie nach höchsten Bio-Standards aufgezogen, und später ihr Fleisch verkauft.

Und für alle mit »süßem Zahn«: Wähle heimischen Honig aus scho-nender Bienenhaltung. Weitere Infos dazu und Imkervereine in deiner Nähe findest du unter landwirtschaft-waldeck-franken-berg.de > Tierzucht > Bienen. Wenn du gerade keinen regionalen Honig bekommst, ist auch einer aus Fairem Handel eine gute Wahl.



Milch- und Käsestraße Hessen

Der Landkreis Waldeck-Frankenberg hat die höchste Milchproduktion in Hessen. Daher verwundert es auch nicht, dass seit Mai 2009 die erste Etappe der Hessischen Milch- und Käsestraße hier durchführt. Sie umfasst mittlerweile 27 Betriebe, die alle rund ums Thema Milch und Milchprodukte informieren. Es werden z. B. Stall-Führungen angeboten und wer noch mehr über das Thema Milch lernen möchte, kann sich bei (Hof-)Molkereien, Hofkäsereien und sogar im »Upländer Milchmuhseum« schlau machen. Auch Kostproben und Milchprodukte zum Kaufen findet man im Landkreis zahlreich, u. a. in einem der Bauernhofcafés, einer der Jausestuben oder auch in Molkereiläden. Die Partnerbetriebe und weitere Informationen findest du unter milchhessen.de/hmuks-wf.



Das Gute liegt so nah

Wer im Landkreis Waldeck-Frankenberg wohnt, findet ein hervorragendes Angebot an Produkten und Speisen aus der Region vor. Regional erzeugte Produkte punkten auf ganzer Linie: Kurze Wege schützen das Klima, die Qualität wird durch Frische erhöht und heimische klein- und mittelständische Betriebe werden unterstützt. Außerdem wird die Kulturlandschaft vor Ort erhalten und gepflegt.

Biologisch produzierte Lebensmittel aus der Region verkaufen in Waldeck-Frankenberg z. B. die »Kleeblattläden« (»CorVita«-Haus, Oberstraße 2 in Korbach und Kleeblatt Bioladen, Lindenstraße 2 in Bad Wildungen). Ebenfalls im CorVita befindet sich das Bistro »KostBar«, wo es u. a. saisonale Bio-Tagesgerichte gibt.

Eine Übersicht der direktvermarktenden Betriebe vor Ort gibt es unter landwirtschaft-waldeck-frankenberg.de/direktvermarkter.html

Infos zu Wochenmärkten findest du unter kbv-waldeck-frankenberg.de > Wir sind für Sie da > Wochenmärkte & Höfe.





Gemeinsam Gutes tun: Solidarische Landwirtschaft

Im Supermarkt bekommst du zu jeder Jahreszeit das gleiche große Angebot an Obst und Gemüse. Wie es erzeugt ist und ob es unter fairen Bedingungen produziert wurde, ist nicht immer klar und dass Tomaten aus Spanien, Kartoffeln aus Ägypten oder Trauben aus Südafrika kommen, musst du in Kauf nehmen.

Aber Halt! Musst du das wirklich? Wenn du dich einer Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi) anschließt, teilst du dir die Ernte eines Bauernhofs und kannst auch auf dem Hof mithelfen. So wird die Produktion sowie eine faire Vergütung für die dort Angestellten vorfinanziert. Das Ziel ist eine ökologische und vielfältige Landwirtschaft ohne lange Transportwege. Über neue Mitglieder freuen sich der »Falkenhof« in Strothe (solawi-falkenhof-strothe.de) und »Unser Hof« in Freienhagen (unserhof-freienhagen.de).

Unter ernte-teilen.org oder solidarische-landwirtschaft.org gibt es mehr Informationen – auch über SoLaWis, die gerade gegründet werden.

Slow Food statt Fast Food

Slow Food ist eine weltweite Bewegung, die sich u. a. für den Erhalt der bäuerlichen Landwirtschaft, des traditionellen Lebensmittelhandwerks und der regionalen Arten- und Sortenvielfalt einsetzt.

Die Grundsätze werden u. a. in diesen Projekten umgesetzt:

- Mit dem Projekt »**Teller statt Tonne**« setzt sich Slow Food Deutschland gegen die Lebensmittelverschwendung ein.
- Das Projekt »**Arche des Geschmacks**« schützt weltweit regionale bedeutsame Nutztierarten und Kulturpflanzen vor dem Verschwinden.
- Beim »**Leaf to Root**«-Prinzip werden alle Teile der Pflanze verwertet, beim »**Nose to Tail**«-Trend erleben Innereien wie Leber, Kutteln und Nieren ein Revival (siehe S. 32).

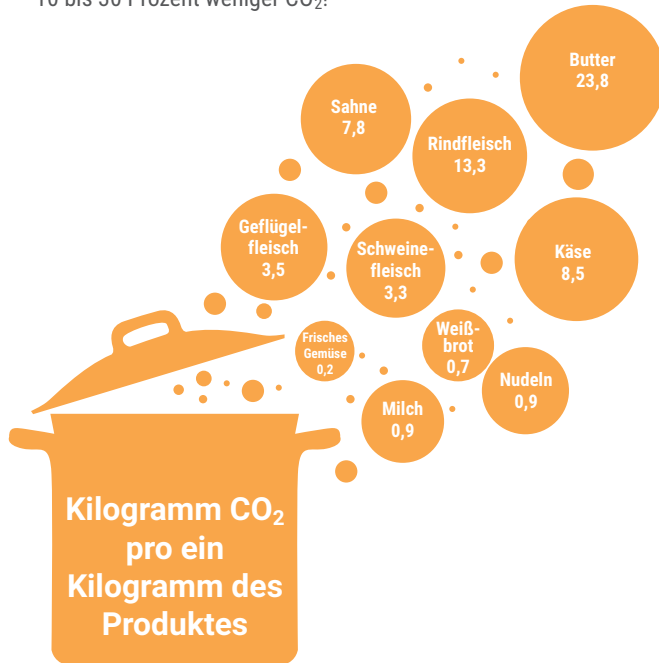
In Waldeck-Frankenberg gibt es ebenfalls Menschen, die sich der Slow Food-Idee verschrieben haben wie z. B. die Ellershäuser Tafelrunde. Sie besteht aus Landwirten, Lebensmittelherzeugern und Genussmenschen. Auch das Frühstück des Landhauses Bärenmühle besteht nach den Slow Food-Kriterien.

Darüber hinaus Interessierten sei das Convivium Mittelhessen (slowfood.de > **Vor Ort**) empfohlen!



Zu Tisch, bitte!

Nicht nur wo wir unsere Lebensmittel kaufen, sondern auch was wir essen, beeinflusst, was wir an Treibhausgasen einsparen können. Durch unsere Nahrung entstehen für Anbau, Verarbeitung, Verpackungen und Transport unterschiedlich große Mengen CO₂. In unserer Grafik siehst du Beispiele verschiedener Nahrungsmittel aus dem konventionellen Anbau. Regionale Bio-Produkte verursachen 10 bis 30 Prozent weniger CO₂!



Glühen für den Klimaschutz

Saftiges, regionales Bio-Fleisch und knackiges Gemüse von der SoLaWi – das ist klimafreundliches Grillvergnügen. Doch was ist mit der Holzkohle? Sie sollte zumindest das FSC-Label oder Naturland-Siegel tragen, sonst kommt sie möglicherweise aus Urwäldern in Osteuropa oder den Tropen und sollte nicht verwendet werden. Noch besser ist es, Kohle aus heimischem Laubholz zu verwenden. Diese ist zwar vergleichsweise teuer, wird aber meist aus Restholz hergestellt und glüht länger als Billigprodukte. Umweltschonend ist auch Grillkohle aus Kokoschalen, die als Abfallprodukt im Produktionsprozess von Kokosprodukten anfallen. Für diese Kohle wird kein Wald gerodet, sondern ein CO₂-neutrales Ausgangsprodukt verwendet. Gute Kohle trägt zudem mit dem DIN-Prüfzeichen eine Garantie dafür, dass sie kein Pech, Erdöl, Koks oder gar Kunststoffe enthält.

Unter umweltbundesamt.de > [Tipps](#) > [Essen & Trinken](#) > [Grillen](#) findest du weitere Infos und Grilltipps zu umweltfreundlichem Grillen. Achtung: Einweggrills benötigen viele Ressourcen für ein kurzes Vergnügen – Mehrweg ist hier auf jeden Fall die klimafreundlichere Wahl.

Die liebe Fleischeslust

Fleisch war früher etwas Besonderes. Heute essen wir es fast täglich – dabei ist die Wertschätzung für das Tier und die Arbeit der Landwirtinnen und Landwirte verloren gegangen. Das Motto müsste »Klasse statt Masse« lauten, also weniger und hochwertigeres Fleisch aus artgerechter Haltung – am besten mit Bio-Siegel.

Umweltfreundlich sind auch Produkte von Tieren, die auf heimischen Weiden Gras fressen – also Rinder, Schafe und Ziegen. Lange Transportwege von Tieren und Tierprodukten werden vermieden, wenn du Fleisch- und Wurstwaren von den Bäuerinnen und Bauern aus der Region kaufst. Verzichte auf Produkte vom Discounter und somit aus Massentierhaltung. Nutze deine Macht als Verbraucherin und Verbraucher und stelle beim Einkauf kritische Fragen: Woher kommt das Fleisch und wie wurden die Tiere gehalten?



Glücklich vegan

Immer mehr Menschen streichen Fisch, Fleisch oder gleich alle tierischen Produkte von ihrem Speiseplan. Das kommt dem Klimaschutz zugute: Denn Tierhaltung setzt Massen an Treibhausgasen frei und benötigt enorm viel Ressourcen und Agrarland, vor allem für den Anbau des Tierfutters. Die Hälfte der weltweiten Ernte wird dafür eingesetzt.

Eine Vielfalt von neuen Rezepten, Lebensmitteln und Restaurants erwartet dich, wenn du in die Welt des Veganismus eintauchst. Es muss dabei auch nicht immer gleich eine radikale Ernährungsstellung sein – fange dort an, wo es dir leicht fällt und probiere kreative, neue Rezepte aus. Richte doch mal ein Fest mit einem veganen Angebot aus.

Wenn du richtig durchstarten willst, sind die Apps »Veganstart« und »Der vegane Einkaufsguide« von PeTA hilfreiche Begleiter auf dem Weg in ein veganes Leben.





Frisch zapfen statt schleppen

Mit dem Auto zum Getränkemarkt und dann Kisten schleppen? Das muss nicht sein, denn im Landkreis Waldeck-Frankenberg gibt es beste Wasserqualität aus dem Hahn. Leitungswasser ist zudem konkurrenzlos günstig und außerdem klimafreundlich. So spart man sich Produktion, Verpackungen und lange Lieferwege und wenn's doch mal prickeln soll, gibt es mit Volkmarser | Waldecker Mineralbrunnen (waldecker-mineralbrunnen.de) tolles Mineralwasser aus der Region!

Unterwegs greifen wir häufig auf Getränke in Einwegflaschen zurück. Da dies unnötigen Müll verursacht, ist es am besten, die eigene Trinkflasche dabeizuhaben. Die kannst du fast überall wieder auffüllen lassen.

Bier von hier

Die Deutschen trinken im Durchschnitt 104 Liter Bier pro Jahr und Person. Davon stammen 8 Liter aus dem Ausland und haben oft lange Transportwege hinter sich. Grund genug, um auf die Herkunft des Bieres zu achten. Früher war es ganz normal, dass das beliebte Getränk aus dem eigenen Viertel, Dorf oder vom Nachbarn stammte. Selbst Gerautes oder Bier aus heimischen Klein- und Kleinstbrauereien wird heute wieder besonders geschätzt. Das beweisen die vielen Angebote an Brauerei-Führungen, Bierverkostungen und die große Auswahl an verschiedensten Sorten in Bierspezialitäten-Läden. Und wenn das Bier auch noch mit heimischen alten Getreidearten, wie z. B. Emmer, gebraut wurde, unterstützt es noch dazu die Vielfalt auf dem Acker!

Auch im Landkreis Waldeck-Frankenberg gibt es mit dem Willinger Brauhaus (willinger-brauhaus.de) und dem Waldecker Landbier (waldecker-landbier.de) zwei Produzenten von regionalem Bier.





Jedem Topf seinen Deckel

Nicht nur was, sondern auch wie wir kochen, beeinflusst deine Klimabilanz. Mit Topf- und Pfannendeckel brauchst du bis zu zwei Drittel weniger Energie.

Sterneköche schwören darauf: Garen statt kochen erhält viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, da das Gemüse schonender zubereitet wird. Das spart zugleich Energie und ist damit klimafreundlicher. Kartoffeln können beispielsweise in einem Topf mit Deckel gegart werden, ein Glas Wasser reicht aus. In 100 Grad heißem Dampf wird dann gegart. Auch mit einem Schnellkochtopf kannst du Energie sparen!

Was viele nicht wissen: Der Wasserkocher ist meist effizienter als die Herdplatte. Koche dein Tee- und Kaffeewasser also schnell und einfach im Wasserkocher – das spart Zeit und Strom.



Kein Essen für die Tonne

Die richtige Lagerung trägt viel dazu bei, dass dein Essen nicht schlecht wird. So wirfst du weniger weg und sparst Geld und CO₂, das für die Produktion ausgestoßen wird. Wusstest du z. B., dass Äpfel und Tomaten das Reifegas Ethylen ausdünsten und daher nicht neben anderem Obst und Gemüse gelagert werden sollten? Und weshalb Brot nichts im Kühlschrank verloren hat? Warum das so ist und weitere spannende Fakten zum Thema Lebensmittelverschwendung erfährst du unter zugutfuerdietonne.de.

Denn wirfst du z. B. ein Kilogramm Brot weg, verschwendest du genauso viel CO₂, wie wenn du acht Minuten duschst (resterechner.de).

Wir sollten unsere Lebensmittel auch vor äußeren Einflüssen schützen. Angebrochene Sahne z. B. hält sich länger, wenn sie in ein sauberes Schraubglas umgefüllt wird, da sie so vor Bakterien geschützt wird. Trockene Lebensmittel wie Mehl oder Gewürze sollten in dichten Behältern vor Motten und anderen Schädlingen bewahrt werden.



Restefeste

Passiert es dir häufiger, dass du Nahrungsmittel wegwerfen musst, weil sie nicht mehr gut sind? Beachte, dass nur hochempfindliche Lebensmittel wie rohes Fleisch ein Verfallsdatum tragen und vor dessen Ablauf verzehrt werden sollten. Die meisten Lebensmittel weisen dagegen ein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) auf. Alles, was gut riecht, aussieht und schmeckt, kann noch gegessen werden! Es hilft auch, vor dem Einkauf nachzusehen, was noch im Kühlschrank ist, um diese Reste kreativ zu verwerten.

Hättest du gedacht, dass aus Nahrungsmitteln, die sonst oft in den Müll wandern (z. B. Radieschengrün, altes Brot oder Gemüseschalen), oft noch etwas Leckeres gezaubert werden kann? Mach doch mal deinen eigenen gesunden Snack: Aus den Schalen von Roter Bete, Pastinake, Rettich und den Blättern von Wirsing und Grünkohl kann man Chips machen. So geht's: Die sauberen Schalen bzw. Blätter in dünne Streifen schneiden, in gewürztes Olivenöl tauchen und dann in der Pfanne braten oder im Ofen rösten.

Alles verwerten

Für unsere Großeltern Alltag, für uns ein angesagter Trend: Nach dem »Leaf to Root«-Prinzip (auf Deutsch: Vom Blatt bis zur Wurzel) werden alle Teile der Pflanze verwertet. So gelingt beispielsweise aus Gemüseschalen und -resten eine leckere Brühe oder aus Karottengrün ein Pesto. Die Blätter der Roten Bete können ebenfalls im Salat verspeist werden. Wichtig bei »Leaf to Root« ist es, Lebensmittel in Bio-Qualität zu verwenden. Rezepte gibt es z. B. auf leaf-to-root.com.

Immer mehr Zuspruch bekommt auch die Verwertung des ganzen Tieres. Beim »Nose to Tail«-Trend treten die Filet-Stücke der Tiere in den Hintergrund und andere tierische Bestandteile wieder ins Rampenlicht – z. B. Innereien wie Hirn und Herz, Leber und Nieren.

Für ca. 500 g Pesto

- 1 Bund Karottengrün
- 250 g Nüsse nach Belieben
- 100 g Weißbrot, getrocknet
- 50 ml Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft oder Kräuteressig
- Salz und Pfeffer

Das Karottengrün waschen und gut trocknen. Mit den restlichen Zutaten im Mixer oder Mörser zerkleinern, bis das Pesto cremig ist. Sofort verwenden oder in sterile Gläser abfüllen und mit Öl bedecken.

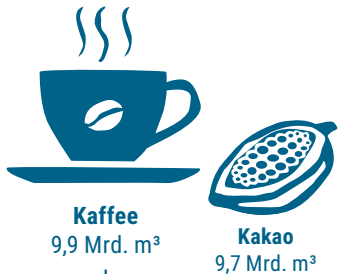




Bewusster leben und konsumieren



Um unbeschwert und trotzdem klimabewusst zu konsumieren, muss man kein ausgefuchstes Organisationstalent sein und Tabellen von CO₂-Emissionswerten im Kopf haben. Klimafreundlicher Konsum ist ganz leicht: Frage dich einfach öfter, welche Auswirkungen dein Einkauf auf Umwelt und Natur hat. Und schau doch erst mal auf dem Flohmarkt oder im Secondhand-Laden, bevor du dir etwas Neues kaufst.



Mit dem Import ausländischer Agrarprodukte verbrauchen wir Deutsche das sog. virtuelle Wasser – für Kakao liegt es z. B.

bei 9,7 Mrd m³ pro Jahr.



Durstige Güter: virtuelles Wasser

Täglich verbrauchen wir sehr viel mehr Wasser als nur durch Duschen, Trinken und den Abwasch. Der tatsächliche Wasserverbrauch pro Person und Tag liegt in Deutschland bei 4.000 Litern! Diese Wassermenge ist erforderlich, um all die Waren zu produzieren, die wir täglich gebrauchen, vom Mikrochip bis zur Tasse Kaffee.

Dieses indirekt verbrauchte, sogenannte virtuelle Wasser entsteht bei der Produktion, Lagerung und dem Transport der jeweiligen Produkte. So braucht es 20.000 Liter Wasser, um ein Kilo Kaffee zu erzeugen, und 10 Liter für ein Blatt Papier. Für die Produktion von 1 Kilo Baumwolle werden beispielsweise rund 11.000 Liter Wasser benötigt – für Baumwolle, die in Indien angebaut wurde, sogar mehr als 23.000 Liter! Wer das weiß, kann noch bewusstere Konsumententscheidungen treffen. Mehr dazu findest du unter virtuelles-wasser.de.



Altes Wissen neu entdeckt

Früher wurde verkocht, was im Garten wuchs, Flecken mit natürlichen Putzmitteln entfernt und Wunden mit traditionellen Hausmitteln behandelt. Entdecke das altbewährte Wissen um Pflanzen und Co. wieder und schütze so das Klima!

- Gehe raus und sammle Wildkräuter wie Bärlauch für ein Pesto, Löwenzahn für einen Salat oder Brunnenkresse für ein Süppchen. Rezepte gibt es z. B. auf dem Blog von vildvuchs.de. Oder stelle aus Ringelblumen eine Calendula-Salbe her, die Schürfwunden und Verletzungen heilt.
- Greife beim nächsten Schnupfen auf Stofftaschentücher zurück. So verzichtest du bei jedem Niesen auf Papier und Plastik. Nach der Kochwäsche sind deine Taschentücher wieder hygienisch sauber und einsatzbereit. Übrigens: Aus alten T-Shirts lassen sie sich leicht selber nähen.
- Der Herbst bringt allerlei Obst und Gemüse mit sich. Koche deine Ernte ein und zehre den Winter über von deinen eigenen Äpfeln oder Tomaten. Tipps dazu unter smarticular.net, Suchbegriff Einkochen für Anfänger

Aus Alt mach Neu: Upcycling

Schicke Taschen aus kaputten Fahrradschläuchen? Bequeme Jacken aus ausrangierten Fallschirmen? »Upcycling« heißt der Trend, kaputten oder nicht mehr gebrauchten Gegenständen neues Leben einzuhauchen. Im Internet unter den Suchbegriffen »Upcycling« oder »Do it Yourself« finden sich unzählige Anregungen für die nächste Bastelaktion, z. B. unter upcycling-basteln.de. Sogar tolle Designermöbel bekommt man hin! Solltest du handwerklich nicht so begabt sein, kannst du z. B. auf upcyclingdeluxe.com kreative Produkte aus Lkw-Schläuchen, Zementsäcken und anderem kaufen.

Tolle Upcycling-Aktionen gibt es auch beim Sport-, Natur- und Erlebniscamp Edersee in Vöhl. Im Rahmen ihrer Ferienfreizeit BOOM (s. Seite 52) werden hier mit Jugendlichen im Alter von 14–17 Jahren tolle Projekte umgesetzt.



Reparieren statt wegwerfen

In Repair- oder Reparatur-Cafés können alle unter fachkundiger Anleitung kaputte Waffeleisen, defekte Staubsauger oder andere Gegenstände so gut wie möglich reparieren. So lernt man auch neue Fertigkeiten, es macht Spaß und bringt vielleicht interessante Kontakte. Und das Beste daran: Die Umwelt freut sich, da die reparierten Produkte nicht wegwerfen und neu gekauft werden, sondern noch einige Jahre einsatzbereit bleiben.

In Waldeck-Frankenberg gibt es in Battenberg im Rahmen des Nachbarschaftsnetzwerk e. V. ein Reparatur-Café (DRK Seniorenzentrum, Burgbergstraße 5, Battenberg). Weitere Infos unter nachbarschaftsnetzwerk-battenberg.de > Reparatur Café).

Auch der Verein »wir für uns – Bürgerhilfe e. V.« veranstaltet Repair-Cafés im DGH in Bromskirchen-Somp-lar. Termine werden unter wir-für-uns-bürgerhilfe.de bekannt gegeben.

Und auch das Reparatur Café Bad Wildungen bietet jeden ersten Donnerstag im Monat um 16–18 Uhr Reparaturhilfe an (repcafe-wildungen.de).

BEISPIEL:

Toaster reparieren statt
wegwerfen spart:

7 kg CO₂,
30 €



BEISPIEL:

Der Kauf von einem Kilo
Secondhand-Kleidung anstatt
neuer Kleidung spart
circa: 3,5 kg CO₂



Des einen Last, des anderen Freud

Flohmärkte und Secondhand-Läden sind voller Schätze, günstig und obendrein gut fürs Klima. Denn für gebrauchte Waren müssen weder Rohstoffe noch Energie eingesetzt werden. Flohmärkte in Waldeck-Frankenberg findest du unter flohmarkt-termine.org > Landkreise > Waldeck-Frankenberg. Soziale Einrichtungen wie die Caritas freuen sich aber auch über deine Sachspenden wie z.B. gut erhaltene Möbel oder Kleidung. Mit dem Erlös werden soziale Projekte in der Region unterstützt – eine doppelt gute Sache! Möchtest du mit deiner gebrauchten, aber noch guten Kleidung ein kleines Taschengeld verdienen, kannst du sie auch auf diversen Plattformen verkaufen (z.B. ebay-kleinanzeigen.de, kleiderkreisel.de oder mamikreisel.de).



Fairtrade-Towns Bad Arolsen & Korbach



Kaffee, Kakao, Bananen und viele andere Produkte werden oft unter ausbeuterischen und gefährlichen Arbeitsbedingungen angebaut. Wenn du importierte Waren aus Fairem Handel kaufst, setzt du dich für die Menschen ein,

die diese Dinge produzieren. Fachgeschäfte für Fairen Handel sind die Weltläden, z. B. der in Korbach (Im »CorVita«, Oberstraße 2). Die Fair-Unternehmen GEPA, WeltPartner und El Puente bieten ausschließlich faire Produkte an. Das Fairtrade-Siegel, das Naturland-Fair-Siegel und das Label fair-for-life garantieren im Lebensmittelbereich durch regelmäßige, unabhängige Kontrollen menschenwürdige Produktionsstandards.

Korbach und Bad Arolsen sind sogenannte Fairtrade Towns. Das bedeutet, dass mehrere Dutzend Einzelhändler und Gastronomen fair gehandelte Produkte führen (fairtrade-towns.de).

In Korbach entsteht gerade außerdem der »Faire Stadtplan«, der alle Korbacher Anbieter fairer Produkte in einem Faltpfad darstellen wird. Weitere Infos unter korbach.de/innenstadtportal



Stoff geben statt eintüten

Eingeschweißte Gurken, Duschgel-Flaschen und Süßigkeiten – wir nehmen tagtäglich massenweise Plastik- und Verpackungsmüll mit nach Hause. Die Produktion von Plastikverpackungen verbraucht Rohstoffe und Energie und wenn der Abfall am Ende in die Umwelt gelangt, sind die Auswirkungen dramatisch: Plastikmüll zerfällt in winzige Teilchen, die sich im Boden, im Trinkwasser oder in riesigen Plastikstrudeln in den Meeren anreichern. So gelangen sie in die Mägen von Vögeln und Meeresbewohnern, aber auch in unsere Nahrung. Höchste Zeit, aktiv zu werden und Neues auszuprobieren:

- Gemüse und Obst lose kaufen
- Mehrweg- statt Einwegbehälter wählen
- Stoffbeutel statt Plastiktüte verwenden
- Mehrfachverpackungen meiden
- Unverpackt-Läden in der Nähe suchen oder am Wochenmarkt einkaufen

Wie man Plastik sparen kann, zeigt auch die »Korbacher Plastikfrei-Initiative«. Sie ist Teil des Vereins »Weites Feld« (weites-feld.de) und bietet Workshops zum plastikfreien Leben an.





Sag Nein zu Plastik

Nutze, wann immer möglich, Alternativen zu Plastik. Tipps dafür gibt es z. B. auf [smarticular.net](https://www.smarticular.net) > Suchbegriff **Plastikfrei ABC** oder im Buch »Besser leben ohne Plastik« von Nadine Schubert.

Ein kleiner Überblick vorab:

Erdölfreies Kaugummi

Ja, richtig gelesen! Die wenigsten wissen, dass konventionelle Kaugummis Erdöl enthalten. Wer darauf achtet Plastik zu vermeiden, sollte beim Kauf auch plastikfreie Kaugummis wählen, z. B. von Forest Gum oder True Gum.

Vorräte im Glas

Glasbehälter sehen nicht nur schöner aus, sie sind perfekt zum Aufbewahren von Essensresten und Vorräten wie Reis oder Linsen: Sie schützen das Aroma und außerdem vor Schädlingen wie Lebensmittelmotten.

Zum Einfrieren von Lebensmitteln eignen sich Weck- und Schraubgläser. Achte beim Befüllen auf einen Fingerbreit Luft, damit das Glas nicht zerspringt.

Küchenrolle ade!

Küchenrolle ist in der Regel in Plastik verpackt. Außerdem landet das Küchenpapier meist nach einmaliger Benutzung im Müll. Dabei tut es doch für ein kleineres Malheur meist auch das waschbare und ganz plastikfreie Geschirrhandtuch.

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 Haut und Umwelt. Achte auf eine pflanzliche Basis und den Zusatz von natürlichen Ölen und spare dir die Plastikflasche! Schau dir einfach im nächsten Reformhaus, Bio-Markt oder Drogeriemarkt die Auswahl an Seifen und festem Shampoo an.



Sonnenmilch

Auch konventioneller Sonnenschutz enthält so einige ungesunde Inhaltsstoffe für Mensch und Umwelt. Sonnenmilch ist ebenfalls kaum ohne Plastikverpackung zu finden. Gute Alternativen verzichten auf chemische UV-Filter, Nanopartikel und Mikroplastik und setzen stattdessen auf mineralische Filter wie Zinkoxid oder Titaniumdioxid. Bestenfalls in einer Glasflasche.

Mikroskopisch klein

In vielen Produkten versteckt sich sogenanntes Mikroplastik, das sich letztendlich in unseren Gewässern, deren Bewohnern und auch in unserer Nahrung wiederfindet. Auch durch häufiges Waschen von synthetischer Kleidung gelangt Mikroplastik in unser Abwasser, da es nicht ausgefiltert werden kann. Dies schadet nicht nur unseren Ökosystemen, sondern könnte möglicherweise auch gesundheitliche Folgen für uns Menschen haben. Doch ein bewusster Umgang mit den kleinen »Übeltätern« ist ganz leicht, wenn du z. B. zertifizierte Naturkosmetik kaufst, auf natürliche statt auf synthetische Stoffe setzt und letztere in einem speziellen Waschbeutel wäschst (guppyfriend.com). So werden künstliche Mikrofasern herausgefiltert und können über den Hausmüll entsorgt werden.

Dem Mikroplastik auf der Spur

Die App »Code Check« und der BUND-Einkaufsratgeber können dabei helfen, verstecktes Mikroplastik in Bodylotion, Duschgel oder Waschmittel ausfindig zu machen.



Schmuck-Guide

Schmuckstücke haben immer einen hohen Wert, ob emotional oder finanziell. Wie ihr diesen Wert auch für Mensch und Umwelt erhöhen könnt und dadurch Ressourcen und manchmal sogar Geld spart, zeigen euch die folgenden Tipps:

Achtet auf die Zertifikate Fairtrade und Fairmined und fragt im Juweliergeschäft, woher die Rohstoffe der Produkte kommen. Das sensibilisiert die Händlerinnen und Händler für das Interesse an nachhaltigen, fair produzierten Produkten.

Das Label Ökogold zeigt, dass ausschließlich mit recyceltem Gold gearbeitet wurde.

Lokales Flussgold aus Rhein, Donau und Co. stammt nicht nur aus der Region – es ist auch konfliktfrei.

Secondhand ist auch beim Schmuck nachhaltiger! Ob es sich dabei um ein neu aufgetragenes Erbstück oder Eingeschmolzenes aus dem Antiquitätenladen handelt, bleibt dir selbst überlassen.

Es muss nicht immer Gold sein: Schmuckstücke aus Holz (bestenfalls FSC-zertifiziert), Glas oder Titan sind weitaus umweltverträglicher und trotzdem edle Accessoires.



Natürlich schön

Bei Lebensmitteln legen wir viel Wert auf Natürlichkeit, doch was steckt in unserer Kosmetik? Wer Hormone, Erdöl und Mikroplastik meiden will, sollte auf Naturkosmetik setzen. Der Begriff Naturkosmetik ist allerdings nicht geschützt und Greenwashing nur schwer zu erkennen. Die Kriterien der Siegel gibt es unter [siegelklarheit.de](https://www.siegelklarheit.de), zwei davon hier im Detail:



BDIH

Hier ist sowohl Produkt als auch Verpackung aus umwelt- und ressourcenschonenden, recycelbaren Materialien. Die Rohstoffe sind überwiegend aus biologischem Anbau. Verboten sind Erdöl, Gentechnik, Farb- und Duftstoffe und Tierversuche. Tierische Produkte wie z. B. Milch und Honig sind aber erlaubt.



Natrue

Natrue enthält nur natürliche Inhaltsstoffe, die nur durch physikalische Prozesse oder Fermentierung verändert werden dürfen, und erlaubt keine Tierversuche. Mindestens 75 Prozent der Produkte eines Herstellers müssen diesen Anforderungen entsprechen, damit das Siegel überhaupt geführt werden darf.

Naturkosmetik selber machen

Wer sich Naturkosmetik nicht leisten kann oder genau wissen möchte, was an die eigene Haut kommt, kann sie auch ganz einfach und meist sehr günstig selbst herstellen. So sparst du dir auch (Plastik-)Verpackungen und deren energieaufwendige Produktion.

Auf verschiedenen Plattformen wie [utoxia.de](https://www.utoxia.de) und [smarticular.net](https://www.smarticular.net) finden sich zahlreiche Rezepte für Kosmetik aller Art. Die meisten Inhaltsstoffe hat man bereits zu Hause oder bekommt sie in der Drogerie oder in der Apotheke. Und wer einen Grundstock beisammen hat, kann auch nachproduzieren, wenn die Geschäfte geschlossen sind.

Zutaten für ein Deo im Glas:

- 2 TL Natron (fein gemahlen)
- 2 gehäufte EL natives Kokosöl
- 5 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Limette oder Salbei)

Das Kokosöl vorsichtig erhitzen, das Natron unterrühren, das ätherische Öl hinzugeben und alles in ein steriles Glas abfüllen – fertig!

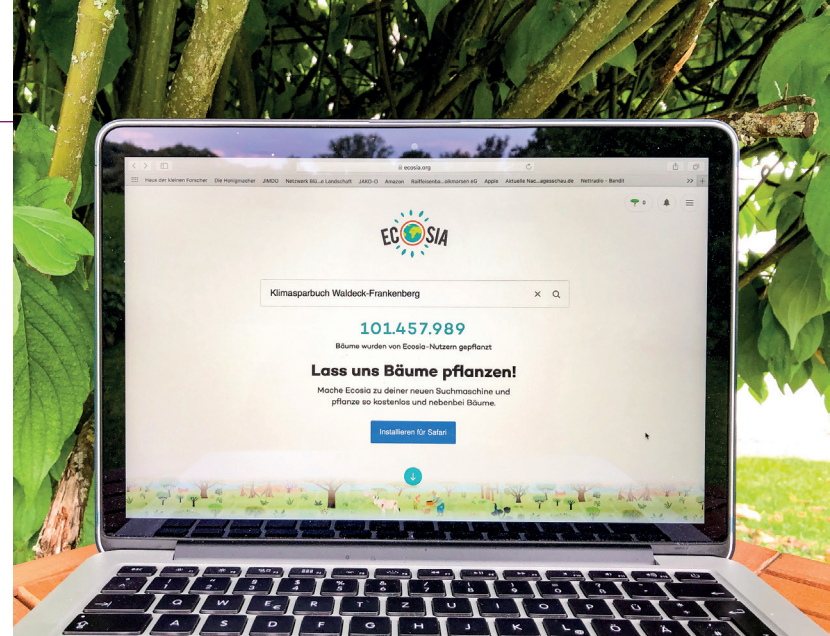


Wertvoller Elektroschrott

Ressourcen schonen und Energie sparen kannst du auch, indem du Elektrogeräte reparierst oder reparieren lässt. Sollte ein Gerät wirklich nicht mehr zu retten sein, entsorge es so, dass die Rohstoffe wiederverwendet werden können – auf dem Wertstoffhof in deiner Nähe.

Das gilt auch für Smartphones: In den kleinen Geräten stecken unzählige Seltene Erden und Metalle sowie wertvolle Rohstoffe wie Gold, Silber und Kupfer. Diese werden meist unter ausbeuterischen Bedingungen abgebaut. Gib dein ausgedientes Smartphone daher bei der nächstgelegenen Sammelstelle oder beim Wertstoffhof ab oder bestelle unter nabu-shop.de eine Sammelbox und initiiere selbst eine Sammelaktion – z.B. für deine Arbeitsstelle oder Straße!

Beim Kauf eines neuen Smartphones gibt es inzwischen erstklassige und nachhaltige Alternativen, z. B. das Fairphone (fairphone.com) oder das Shiftphone (shiftphones.com). Beide Marken lassen unter möglichst fairen und nachhaltigen Bedingungen produzieren.



Am PC das Klima schützen

Die Suche im Internet verbraucht jede Menge Strom. Suche also nur, wenn du die Adresse wirklich nicht kennst. Suchmaschinen wie ecosia.org, gexsi.com und qwant.com sind außerdem lohnenswerte Alternativen zu Google. So spendet Ecosia 80 Prozent seines Einnahmeüberschusses an gemeinnützige Naturschutzorganisationen und arbeitet CO₂-neutral.

Selbst E-Mail-Postfächer, die mit Ökostrom arbeiten, gibt es schon: posteo.de, mailbox.org und biomail.de. Wer eine eigene Website betreiben möchte, sollte auf mit Ökostrom betriebene Hosters achten, z. B. biohost.de, greensta.de und space.net.



Grüne Jobs

Die Nachfrage nach Menschen, die sich beruflich mit nachhaltiger Entwicklung und Themen wie Klimaschutz und unternehmerischer Nachhaltigkeit auskennen, wächst. Wer sich schon in jungen Jahren zum Thema nachhaltige Berufswahl orientieren möchte, kann das beim BOOM-Feriencamp beim Sport-, Natur- und Erlebniscamp Edersee tun ([nachhaltige-berufsorientierung.com](https://www.nachhaltige-berufsorientierung.com)). BOOM steht für »BerufsOrientierung und grüne Jobs Mal anders«.

Jobs, Praktika oder auch Freiwilligendienste aus verschiedensten Bereichen wie Umweltbildung, Garten- und Landschaftsbau, Marketing, Vertrieb und Technik werden auf grünen Jobportalen angeboten wie z.B. [nachhaltigejobs.de](https://www.nachhaltigejobs.de), [greenjobs.de](https://www.greenjobs.de) oder [gruener-stellenmarkt.de](https://www.gruener-stellenmarkt.de). Weiterbildungen in Sachen Nachhaltigkeit für den aktuellen Job gibt es z.B. in der virtuellen Akademie Nachhaltigkeit der Uni Bremen ([va-bne.de](https://www.va-bne.de)).

Grüne Fitness

Um Sport zu machen, musst du nicht unbedingt ein Fitnesscenter besuchen. Denn: Ein weicher Waldboden schont beim Joggen die Kniegelenke und frische Luft stärkt das Immunsystem. Den Waldweg gibt's umsonst. Auch ein Trimm-dich-Pfad ist eine gute Möglichkeit, um unabhängig von Öffnungszeiten sportlich aktiv zu werden, z.B. der in Franckenberg. Weitere Trimm-dich-Pfade in deiner Nähe findest du unter [trimm-dich-pfad.com](https://www.trimm-dich-pfad.com).

Die Region Waldeck-Franckenberg bietet außerdem zahlreiche Sportmöglichkeiten wie Wandern, Radfahren und im Winter Skifahren. Welche das sind, erfährst du im Kapitel Mobilität auf den folgenden Seiten.

Und wenn es doch mal das Fitness-Studio sein soll, dann wähle am besten das nächstgelegene und fahre mit dem Fahrrad statt mit dem Auto hin. Dann sparst du dir auch gleich das Aufwärmen.



Nachhaltig unterwegs sein



Ob auf dem Weg zur Arbeit, in den Urlaub, zu Freunden, beim Ausgehen oder Einkaufen: Unsere Mobilität ist für fast ein Drittel unseres persönlichen CO₂-Ausstoßes verantwortlich – beachtlich! Die gute Nachricht: Hier kannst du entsprechend viel bewirken. Je klimaschonender du unterwegs bist, desto günstiger wird es außerdem in der Regel. Und obendrein kann dich klimafreundliches Vorankommen fit halten, für Entspannung sorgen und nette Gesellschaft mit sich bringen.



Radeln für ein gutes Klima

Wer das Fahrrad nimmt, hat auf den kurzen Wegen die Nase vorn – und kommt meist bis vor die Haustür. Radfahren sorgt für gute Luft für uns alle und weniger Staus auf den Straßen. Nebenbei trainieren Radelnde noch ihre Ausdauer.

Im Landkreis Waldeck-Frankenberg laden zahlreiche Radwege zum Fahrradfahren ein. Auf Seite 60/61 werden verschiedene Radtouren vorgestellt. Weitere Infos zu Radrouten, Verleihstationen, u.v.m. gibt es unter waldecker-land.de > Was Sie tun sollten > Radfahren.

BEISPIEL:

Täglich mit dem Rad statt dem Auto zur Arbeit (5 km) und zurück spart im Jahr:
425 kg CO₂,
280 €



Biken mit besonderem Antrieb

Du möchtest Radtouren in unserem schönen Landkreis ohne große Kraftanstrengung genießen? Oder schnell und unbeschwert den Einkauf mit dem Rad erledigen? Mit einem E-Bike geht das ganz leicht. Durch den elektrischen Motor erhöht sich deine Reichweite, du sparst dir die lästige Parkplatzsuche und stößt keine Abgase aus. Den Akku eines E-Bikes kannst du an jeder Steckdose aufladen.

In Waldeck-Frankenberg können Einheimische und Gäste vor Ort E-Bikes ausleihen und damit auf Tour gehen. Miet- und Verleihstationen findet man ganz einfach unter waldecker-land.de > Was Sie tun sollten > Radfahren > E-Bikefahren.



Nimm die Bahn

Wesentlich günstiger als ein Auto und mehr Zeit zum Lesen, Musikhören oder einfach nur zum Entspannen – öffentliche Verkehrsmittel steigern deine Lebensqualität! Der Nordhessische Verkehrsverbund bringt dich überall schnell hin, ohne Stau, Stress und Parkplatzsuche. Und ganz nebenbei holst du dir Pluspunkte für dein Klimakonto.

Weitere Infos zu Fahrplan, Tickets und Preisen u.v.m. findest du beim Nordhessischen Verkehrsverbund unter nvv.de oder bei der NVV Mobil-App für dein Smartphone.

In allen dafür vorgesehenen Verkehrsmitteln ist auch die Mitnahme von Fahrrädern kostenlos möglich – vorausgesetzt sie stehen im gekennzeichneten Bereich und behindern weder andere Fahrgäste noch freizuhaltende Durchgänge.

Elektrisiertes Fahrgefühl

Elektromotoren gelten als Antrieb der Zukunft. Denn wenn Ökostrom getankt wird, ist diese Form der Mobilität erheblich besser für das Klima als herkömmliche Motoren. Moderne Elektroautos kommen mit einer Ladung inzwischen locker bis zu 300 Kilometer weit. Das ist ausreichend für die meisten Strecken, denn etwa zwei Drittel der Autofahrten sind kürzer als 10 Kilometer. Auch das Netz an Ladestationen wird immer dichter. Ladestationen in deiner Nähe findest du unter e-tankstellen-finder.com.

In der Stadt Rosenthal gibt es außerdem eine nicht mehr ganz neue Innovation: Dort wird das TWIKE (twike.com) gebaut, ein dreirädriges Elektro-Fahrzeug für zwei Personen, dessen Batterie zusätzlich mit dem Pedalantrieb der Insassen geladen werden kann.



Ausflugstipps für Waldeck-Frankenberg

Mit dem Nationalpark Kellerwald-Edersee liegt Hessens einziger Nationalpark, der auch zum UNESCO-Weltnaturerbe zählt, in Waldeck-Frankenberg (nationalpark-kellerwald-edersee.de). Aber auch darüber hinaus kann man die dicht bewachsenen Waldlandschaften und Hügel des Landkreises gut zu Fuß erkunden. Zahlreiche Wandertouren führen durch den Naturpark Kellerwald-Edersee (naturpark-kellerwald-edersee.de) oder den Naturpark Diemelsee (naturpark-diemelsee.de). Ob Qualitätswanderweg oder Premiumweg – für alle ist etwas dabei. Wandertouren, geführte Touren, wanderfreundliche Betriebe u.v.m. rund ums Thema Wandern gibt es unter waldecker-land.de > Was Sie tun sollten > Wandern.

Und auch Winterfans kommen vor Ort auf ihre Kosten, denn Willingen bietet ein großes Skigebiet. Infos zu u. a. Lift- und Pistenplänen und Tickets gibt es unter skigebiet-willingen.de.



Kyrillpfad Willingen

Wer etwas über die Natur lernen will, kann dies auf dem Kyrillpfad bei Willingen tun. Die Schäden des Sturms Kyrill aus dem Jahr 2007 sind auf dem 838 Meter hohen Ettelsberg bis heute sichtbar. Und sie sollen es auch bleiben, denn auf diesem Lehrpfad kann die Bildung eines neuen Biotops beobachtet werden: Die Rinde löst sich von den Bäumen und das Totholz bietet kleinen Tieren einen neuen Lebensraum. Im Laufe der Zeit hat sich der Pfad bereits deutlich verändert. Auf einer Aussichtsplattform kann man sich einen Überblick über das einen Hektar große Gelände verschaffen.

Wichtig: Die umgestürzten Bäume, riesige in die Luft ragende Wurzelteller und Stämme sowie Wurzeln im Weg erfordern festes Schuhwerk.

Erreichbar ist der Kyrillpfad entweder zu Fuß oder mit der Ettelsberg-Seilbahn. Weitere Infos und einen Reiseplaner gibt es hier: ettelsberg-seilbahn.de > Ettelsberg > Wandern.

Wege fürs Fahrrad



Eder, Edersee, Diemel und Kellerwald: Der Landkreis Waldeck-Frankenberg ist bekannt für seine schönen Seen und Flüsse sowie seine imposanten Wälder, die teils zum UNESCO-Weltnaturerbe zählen. Auch kulturell hat er einiges zu bieten: Bezaubernde Ortschaften mit historischem Stadtkern lassen sich gut mit dem Fahrrad erkunden.

Ob familienfreundlicher Talweg oder anspruchsvolle Höhentour im Upland und Kellerwald – für alle ist ein passender Fahrradweg dabei.

Für den Familienausflug gut geeignet ist etwa der 21 Kilometer lange **Korbacher Rundradweg** (KB1), der ohne größere Steigungen durch fünf Ortsteile und zwei Naherholungsgebiete führt und einen fantastischen Ausblick auf Korbach bietet. Etwas ganz Besonderes ist der **Ederseebahn-Radweg**. Er verläuft auf einer ehemaligen, mittlerweile asphaltierten Bahntrasse. Bei einer Länge von 26 Kilometern und einer Steigung von zwei Prozent ist der Weg für Groß und Klein machbar.

Ausdauernden sei der **Eder-Radweg** mit seiner Länge von 171 Kilometer empfohlen, der entlang der Eder auf ruhigen Rad- und Wirtschaftswegen verläuft. 14 Kirchen entlang des Radweges und rund um den Edersee laden darüber hinaus zu einer historischen Erkundung der Region ein.

Der **Diemelradweg** mit 110 Kilometer Länge trägt das Gütesiegel ADFC-Qualitätsroute des Allgemeinen Deutschen Fahrradclubs (ADFC). Er bietet eine abwechslungsreiche Naturlandschaft und führt durch kleine Fachwerkdörfer.

Für eine längere Tour ist z. B. die 400 Kilometer lange **Oranje-Route** eine Option.

In der Region gibt es aber noch viele weitere wunderschöne Radwege wie den **Lichtenfelser Radweg**. Weitere Infos zu Fahrradtouren und -routen gibt es hier: waldecker-land.de > [Was Sie tun sollten](#) > [Radfahren](#).



Wettermuseum Alte Schule Schreufa

Im ehemaligen Schulgebäude in Schreufa befindet sich heute das »Wettermuseum Alte Schule Schreufa« des gleichnamigen Vereins. Dieser hat es sich zur Aufgabe gemacht auf Ursachen und Folgen des Klimawandels hinzuweisen. Mit zahlreichen Bildungsangeboten werden Kindern und Erwachsenen neueste Ergebnisse der Klimaforschung vermittelt. So findet man auf dem Gelände den »Schöpfungs- und Klimagarten« und auf der Webseite viele weiterführende Links zum Thema Klimaschutz (wettermuseum-alte-schule-schreufa.de > Links).

Das Wettermuseum Alte Schule Schreufa geht selbst mit gutem Beispiel voran: Seinen eigenen Beitrag zum Klimaschutz leistet das Wettermuseum, indem es auf Erneuerbare Energien setzt – z. B. bei der damaligen Sanierung des Hauses.



Jugendburg Hessenstein

Die Jugendburg Hessenstein ist die älteste Jugendherberge Hessens, die Schulklassen, Kinder- und Jugendgruppen, Auszubildenden sowie Familien eine günstige Übernachtungsmöglichkeit inmitten der beeindruckenden nordhessischen Natur bietet. Nachhaltige Entwicklung ist dabei das Hauptthema der Jugendbildungsstätte. In zahlreichen Umweltprojekten können Interessierte viel über die hiesige Flora und Fauna lernen.

Im Wald oberhalb der Eder gelegen ist die Jugendburg Hessenstein der perfekte Ausgangspunkt für Erkundungen des Nationalparks Kellerwald-Edersee, des Naturparks und des Geoparks Grenzwelten (geopark-grenzwelten.de). Und wer sich nach einem langen Wandertag erfrischen möchte, kann danach im nahe gelegenen Edersee baden.

Als Kooperationspartner unterstützt die Jugendburg Hessenstein außerdem den Mitmach-Wettbewerb »Kids for Nature« der Energie Waldeck-Frankenberg GmbH (EWF), s. Seite 73.

Weitere Infos unter jugendburg-hessenstein.de





Stille Klimaretter

Faktoren, die den Klimawandel befeuern, sind in aller Munde. Weniger bekannt sind aber die stillen Klimahelfer, die dem Klimawandel entgegenwirken.

In Wäldern etwa werden unzählige Tonnen CO₂ in Sauerstoff umgewandelt. Eine noch größere Bedeutung als Klimaretter spielen Moore. Sie beherbergen an Land etwa 30 Prozent des gespeicherten CO₂ und gleichen so eine gewaltige Menge der weltweiten CO₂-Emissionen aus – doppelt so viel wie die Wälder.

Im sehr walddreichen Landkreis Waldeck-Frankenberg befindet sich ein Teil des Burgwalds. Im Nachbar-Landkreis Marburg-Biedenkopf liegt das Burgwald-Moor mit seinen kleinen und grösseren Moorflächen. Diese über 2000 Jahre alten Mittelgebirgsmoore weisen eine sehr besondere Flora und Fauna auf, darunter stark gefährdete Torfmoosarten. Für den Erhalt der Moore setzt sich der Verein »Rettet den Burgwald« ein. Unter ag-burgwald.de findest du dazu zahlreiche Infos.

LEADER-Regionen in Waldeck-Frankenberg

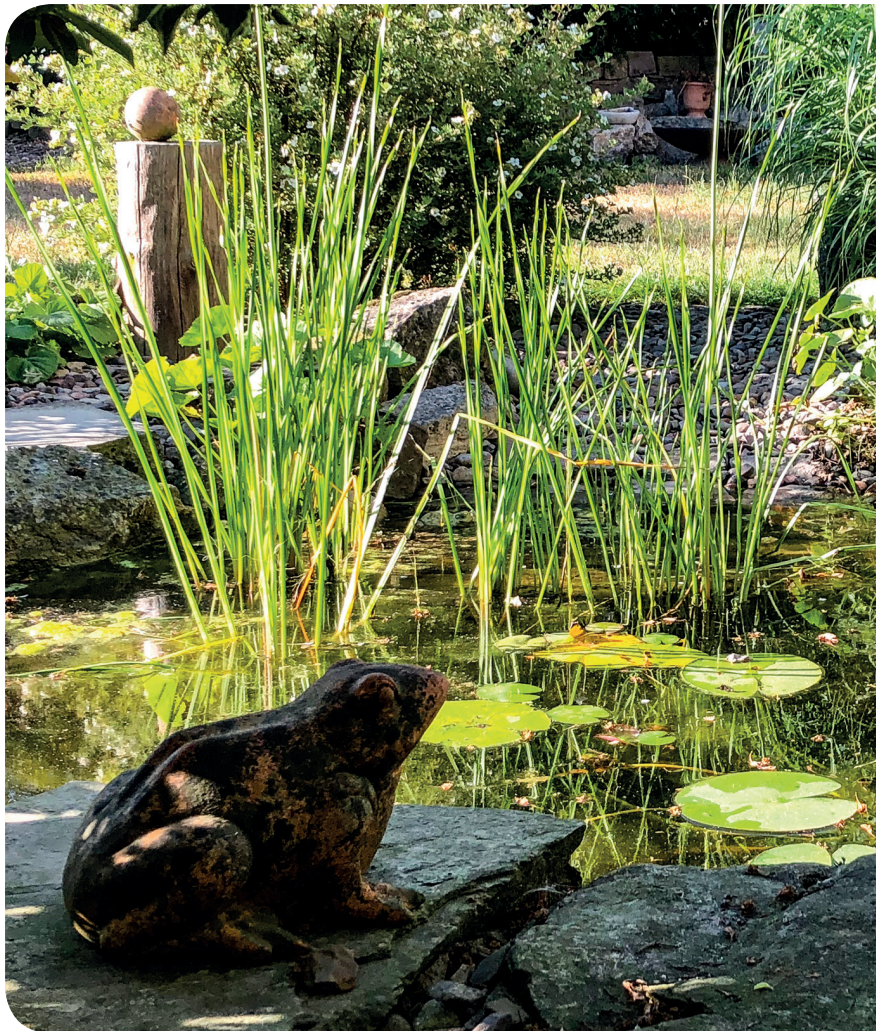
LEADER steht für »Liaison Entre Actions de Développement de l'Économique Rurale« und ist seit 1991 ein Förderprogramm der Europäischen Union. Es unterstützt die Entwicklung ländlicher Räume, indem in den LEADER-Regionen Bürger und Bürgerinnen, Vereine sowie Verbände verschiedene Prozesse vor Ort in Lokalen Aktionsgruppen (LAGs) mitgestalten können.

In Hessen gibt es 24 LEADER-Regionen, die bis 2020 gefördert werden. Der Landkreis Waldeck-Frankenberg ist in drei LEADER-Regionen vertreten: der LEADER-Region Naturpark-Diemelsee, der LEADER-Region Kellerwald-Edersee sowie der LEADER-Region Burgwald-Ederbergland.

Eine Besonderheit der LEADER-Region Kellerwald-Edersee ist die bestandsgefährdete Pfingstnelke.

Auch die LEADER-Region Naturpark-Diemelsee hat eine Rarität vorzuweisen: Dort wurde der »Korbacher Dackel«, ein prähistorisches Tier, in der Korbacher Spalte gefunden.





Grüner und schöner wohnen



Ein schönes Zuhause ohne hohe Energiekosten? Oft sind es die kleinen Maßnahmen, die den Geldbeutel und oben rein das Klima schonen. Hättest du gedacht, dass du durch Stoßlüften oder Waschen bei niedriger Temperatur tatsächlich hunderte Euro im Jahr sparen kannst? Und auch wie man zum grünen Gartenglück gelangt, erfährst du auf den nächsten Seiten.



Grün gärtnern

Klimaschutz beginnt auf dem Fensterbrett, auf dem Balkon und im eigenen Garten. Wusstest du, dass der Torf in der Blumenerde aus Mooren stammt? Achte, um sie zu bewahren, daher beim Kauf auf torffreie Blumenerde. Informationen zum »torffreien Gärtnern« hat z. B. der BUND (bund-hessen.de) zusammen gestellt.

Bio-Pflanzen und -Gemüse sowie Serviceleistungen rund um den Garten bekommst du z. B. bei der Bio-Garten Flechtdorf GmbH in Diemelsee-Flechtdorf und Bad Arolsen (bio-garten-flechtdorf.de).

Kompostiere deine Küchen- und Gartenabfälle auf einem Komposthaufen – auch auf diese Weise schonst du das Klima und gewinnst wertvolle Erde für deinen Garten. Oder entsorge organische Abfälle über die Biotonne. Bei der »Abfallwirtschaft Waldeck-Frankenberg« (abfallw-wa-fkb.de) werden sie zu Komposterde verarbeitet und an Privatpersonen verkauft.

Tolle Ideen zur Gartengestaltung gibt es übrigens beim »Tag der offenen Gärten« (gaerten-waldeck-frankenberg.de).



Besuch im Garten

Der Anblick von Kohlmeisen, Igel und Fröschen erfreut dich? Du kannst in deinem Garten einiges tun, um Wildtieren einen angenehmen Unterschlupf zu gewähren. Schaffe kleine Ecken mit Hecken, Laub, Totholz, Steinen und Ästen. Hilfreich dabei sind auch ein Teich oder ein Vogelhäuschen. So förderst du ganz nebenbei die Artenvielfalt und holst dir Nützlinge auf dein Grundstück. Denn die Leibspeise von Igel sind bekanntlich Schnecken, und Meisen lieben Blattläuse. Mehr Informationen unter nabu-waldeck-frankenberg.de und bund-waldeck-frankenberg.net.





Grüne Wände

Mit einer Fassadenbegrünung an Häusern kannst du etwas für den Klimaschutz tun und gleichzeitig den eigenen Geldbeutel schonen.

Eine begrünte Hauswand hat viele Vorteile: Zum einen schützt sie vor Sonneneinstrahlung und kühlt das Haus im Sommer – wird die Wand mit immergrünen Pflanzen wie Efeu bepflanzt, wirkt dies auch im Winter isolierend. Zum anderen schützen die Pflanzen die Hausfassade vor Schmutzablagerung, Regen und direkter UV-Strahlung.

Auch als Lärmschutz dient eine berankte Fassade: Das Blattwerk schluckt Schallwellen, was eine Lärminderung von bis zu 10 Dezibel bewirkt.

Für Vögel und Insekten dient eine grüne Fassade außerdem als Lebensraum und Nahrungsquelle – nebenbei verbessert sie die Luftqualität, indem sie CO₂ zu Sauerstoff umwandelt.

Bei fehlender Pflege kann zwar die Bausubstanz zu Schaden kommen, das lässt sich allerdings mit der Wahl geeigneter Pflanzen vermeiden. Infos dazu unter oekologisch-bauen.info > Baustoffe > Dach & Fassade > Fassadenbegrünung

Grüne Energie aus der Steckdose

Die Energiegesellschaft Frankenberg mbH (egf-frankenberg.de) ist ein lokaler Energieversorger, der die Stadt Frankenberg u. a. mit Erdgas, Strom und Wasser versorgt. Außerdem betreibt sie ein Blockheizkraftwerk.

Auch die Energie Waldeck-Frankenberg GmbH (ewf.de) ist ein Energieversorger aus der Region. Sie bietet den »EWF-Naturstrom« an – einen Ökostrom, der zu 100 Prozent aus Erneuerbaren Energien gewonnen wird, z. B. aus Wasserkraft. Für die Stromerzeugung mit einer eigenen Solaranlage hat die EWF mit »EWF Solar« ebenfalls das passende Angebot.

Mit dem »Kids for Nature«-Projekt fördert die EWF Kinder und Jugendliche, die sich für den regionalen Umweltschutz einsetzen. Praktisch: Das Preisgeld wird u. a. über die Fotovoltaik-Anlage auf dem Dach der EWF-Betriebsverwaltung in Bad Arolsen erwirtschaftet. Weitere Infos über die Auszeichnungen der letzten Jahre und die Mittelherkunft gibt es unter ewf.de/kids-for-nature.



Öfter mal abdrehen

Im Schnitt braucht man pro Kopf 120 Liter Trinkwasser am Tag. Allerdings wird das meiste davon nicht getrunken, sondern zum Duschen oder Baden, Wäschewaschen und für die Toilettenspülung verwendet. 10 bis 15 Prozent des Energiebedarfs eines Haushalts gehen auf das Konto der Warmwasserbereitung. Deshalb ist es vor allem wichtig, warmes Wasser zu sparen.



Die fünf besten Wasserspartipps:

- Duschen mit Sparduschkopf statt Vollbad
- Wasserhahn beim Einseifen, Rasieren oder Zähneputzen abdrehen
- Voll beladene Spülmaschine benutzen statt von Hand spülen
- Effiziente Spül- und Waschmaschinen benutzen
- Wasserhahn auf »kalt« stellen, nur bei Bedarf auf »lauwarm« oder »heiß«



Natürlich waschen

Auch beim Waschen kannst du auf die verschiedensten Mittel verzichten. Denn hier kann uns die Natur ebenfalls helfen. Wusstest du, dass du mit Kastanien waschen kannst? Oder mit Efeu? Oder einfach mit Hausmitteln wie Kernseife, Waschsoda und bei hartnäckigen Flecken mit Sauerstoffbleiche? (Mehr Informationen: besser-leben-ohne-plastik.de)

Wichtig ist außerdem, wie du wäschst. Energie und Geld sparen kannst du, indem du die Trommel immer möglichst voll belädst. Das 30- oder 40-Grad-Programm für normal verschmutzte Wäsche verbraucht nur rund die Hälfte der Energie gegenüber dem 60-Grad-Programm. Die meisten Waschmaschinen haben außerdem ein Eco-Programm, das Energie und Wasser spart.



Putzen mit der Kraft der Natur

Hast du für jede mögliche Verschmutzung ein spezielles Putzmittel? Das ist nicht nötig, denn oft reichen schon die einfachsten Hausmittel, um neuen Glanz in die Wohnung zu bringen. Du benötigst nur Zitronensäure, Natron, Sodapulver, Essig und Kernseife. Inzwischen gibt es in Drogeriemärkten und Bio-Läden auch eine Vielzahl an ökologischen Reinigungsmitteln, die auf chlorhaltige Zusätze, Mikroplastik und weitgehend auf synthetische Konservierungsmittel und künstliche Duftstoffe verzichten. Besonders umweltschonend sind übrigens Reinigungsmittel mit dem »Blauer Engel« und dem EU-Ecolabel.

Putzmittel einfach selbst gemacht

- Kalkablagerungen lassen sich ganz einfach mit Essig oder Zitronensäure lösen: einige Zeit einwirken lassen, abspülen und nachpolieren.
- Sodapulver eignet sich bestens als Toilettenreiniger. Das Pulver einstreuen und nach 15 bis 20 Minuten mit der Klobürste schrubben. Je länger die Einwirkzeit, desto größer die Reinigungswirkung.
- Als Badreiniger Zitronensäure, Essig, etwas Kernseife und für den Duft ein ätherisches Öl deiner Wahl in einer leeren Sprühflasche mit Wasser mischen. Aufsprühen, einwirken lassen und abwischen – sauber!
- Grundsätzlich ist es gut, mehr auf Mechanik als auf Chemie zu setzen. Wer intensiv schrubbt, bekommt das gleiche Ergebnis wie durch scharfe Reinigungsmittel. Greife dabei am liebsten zu Naturfaser-Schwämmen und Baumwoll-Lappen!
- Mehr Tipps zum Selbermachen gibt es auf utopia.de, besser-leben-ohne-plastik.de oder einfachzerowasteleben.de!





Frische Brisen braucht die Wand

Heizkosten niedrig halten, Schimmel an der Wand vorbeugen und es zu Hause bei frischer Luft angenehm warm haben: Das alles geht mit der richtigen Technik beim Lüften. Heizen bei gekipptem Fenster ist keine gute Idee, denn so kühlen die Räume aus und die Heizkosten steigen. Am effektivsten ist es, wenn du zwei bis vier Mal täglich fünf Minuten lang alle Fenster weit öffnest und in dieser Zeit die Heizungen herunterdrehst. So wird die verbrauchte Luft durch frische ausgetauscht, die sich schnell wieder erwärmt.

Richtig heizen – gewusst wie!

Um Heizenergie zu sparen, muss man nicht gleich mit Decke und drei Wollpullovern in der Wohnung sitzen. Es kommt vielmehr auf die richtige Temperatur im richtigen Raum an. In Wohn-, Kinder- und Arbeitszimmer dürfen es tagsüber angenehme 20 bis 22 Grad sein. In Küche, Schlafzimmer und Flur hingegen reichen 16 bis 18 Grad aus.

Als Faustregel gilt: Wird die durchschnittliche Raumtemperatur um ein Grad abgesenkt, spart man sechs Prozent Heizenergie.



Heizen mit heimischem Holz

Klimafreundlich das Haus warm halten, das geht z. B. mit einem Holzofen. Der nachwachsende Rohstoff Holz steht uns als nachhaltiger und erneuerbarer Energieträger zur Verfügung. Im Gegensatz zu fossilen Energieträgern gilt Holz als CO₂-neutral. Denn Holz gibt beim Verbrennen nur die Menge an CO₂ ab, die es als Baum beim Wachstum aufgenommen hat. Durch den großen Waldreichtum und die hohen Holzenergiepotenziale im Landkreis Waldeck-Frankenberg ist das Heizen mit Holz hier besonders sinnvoll. In Sägewerken vor Ort sind Brennholz und Holzpellets erhältlich, bestenfalls FSC-zertifiziert.

Am besten achtest du beim Kauf von Pellets auch auf den Blauen Engel. Dieses Siegel garantiert neben der Energieeffizienz auch einen geringen Ausstoß von Feinstaub. Weitere Infos wie man nachhaltig heizt, gibt es unter richtigheizenmitholz.de.



Hydraulischer Abgleich bei Heizungen

Wenn einige Heizkörper auf Hochtouren arbeiten, während andere kaum in die Gänge kommen, ist die Heizungsanlage vermutlich nicht richtig hydraulisch abgeglichen. Ein Spezialist schafft Abhilfe, indem er alle Komponenten des Heizungssystems wie Thermostatventile an den Heizkörpern und die Heizungspumpe richtig dimensioniert und einstellt: Das senkt die Heizkosten um 5 bis 15 Prozent. Informationen und Beratung bietet die Verbraucherzentrale an verbraucherzentrale-hessen.de, Suchbegriff: Hydraulischer Abgleich.

Das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle fördert solche und weitere Optimierungen mit bis zu 30 Prozent, schau dazu doch mal unter bafa.de > Energie > Energieeffizienz > Heizungs-optimierung und bespreche dein Vorhaben mit einem Heizungsfachbetrieb.



Ökologisch bauen und sanieren



Wer möchte schon sein Geld aus dem Fenster werfen? Und doch passiert es allzu oft, dass Heizenergie buchstäblich aus dem Fenster geschleudert wird. Eine gute Dämmung kann hier Wunder wirken und schlägt sich auch in reduzierten Heizkosten nieder. Wie du mit kleinen und großen Veränderungen rund ums Haus Geld sparst und den CO₂-Ausstoß beträchtlich verringern kannst, erfährst du auf den nächsten Seiten.

Zahlreiche Infos rund ums Thema Energie und viele weitere Einsparmöglichkeiten gibt es auch unter [energieland.hessen.de](https://www.energieland.hessen.de).



Wärme von der Sonne

Sonnenkollektoren bieten wohl die ökologischste Möglichkeit der Wärmeproduktion. Nach etwa zwei Jahren hat ein Kollektor mehr Energie erzeugt, als seine Herstellung benötigte. Bei einer Lebensdauer von über 20 Jahren ist das ein sehr gutes Verhältnis. Sonnenkollektoren erwärmen das Wasser ohne Lärm und Abgase zu produzieren. Mit Standardanlagen können ca. 70 Prozent des Warmwasserbedarfs und bei Heizungsunterstützung noch zusätzlich etwa 30 Prozent der Heizenergie erzeugt werden.

Sonnenenergie: Photovoltaik

Die Sonne schickt keine Rechnung. Das gilt für die Gewinnung von Wärme durch Solarthermie ebenso wie für die Stromerzeugung durch Photovoltaik. Die Nutzung von Sonnenenergie zur Stromerzeugung ersetzt konventionelle Energieträger wie Öl, Gas, Kohle und Uran und vermindert Umweltbelastungen durch CO₂-Emissionen und andere Abgase. Zusätzlich entfallen bei der Solartechnik sowohl Kosten als auch Risiken von Transporten (Öltanker, Pipelines, Castor-Transporte). Eine rundum lohnende Sache!



Pack dein Haus schön warm ein

Eine Dämmung bringt dir viele Vorteile, denn ein rundum gedämmtes Haus kommt mit viel weniger Heizenergie aus. So wirst du unabhängig von steigenden Energiepreisen und erhältst den Wert deines Gebäudes langfristig. Außerdem sorgen die warmen Wände im Winter bei gleicher Raumtemperatur für ein gemütlicheres Gefühl, im Sommer bleiben die Räume kühl. Eine Dämmung ist also eine wirklich lohnende Investition, bietet viele Vorteile und spart Heizkosten. Klimafreundlich ist das Dämmen außerdem, wenn du ökologisch unbedenkliche Dämmmaterialien, wie z. B. Hanf, Flachs, Holzfasern oder Jute, verbaust. Unter oekologisch-bauen.info bekommst du einen Überblick über verschiedene Dämmstoffe.



Heizungspumpe wechseln

Beachtlich: Heizungspumpen sind für fast 20 Prozent des gesamten Stromverbrauchs eines Hauses verantwortlich. Kein Wunder, denn sie arbeiten Tag und Nacht und das ganze Jahr über. Die Anschaffung einer neuen, effizienten Pumpe kostet rund 300 Euro und wird vom Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle gefördert. Eine Liste der förderfähigen Pumpen findest du unter bafa.de/energie > [Energie](#) > [Heizen mit Erneuerbaren Energien](#). Die neue Pumpe ist eine Investition, die sich schon nach kurzer Zeit rechnet. Damit sparst du bis zu drei Viertel des Stroms – und viel CO₂. Weitere Informationen zu diesem Thema findest du auch unter co2online.de > [Modernisieren und Bauen](#) > [Heizungspumpe](#).

Du möchtest noch mehr Strom effizient nutzen? Dann schau doch mal in dieser tollen Broschüre vom Energieland Hessen was bei dir so möglich ist: energieland.hessen.de/energiesparinformationen



»Back to the roots«: Bauen und Sanieren mit der Natur

Bevor du für Renovierung oder Hausbau die Ärmel hochkrepelst: Überlege dir, welches Material du verarbeiten möchtest. Bau- und Dämmstoffe aus der Natur erfüllen nicht nur die heutigen technischen und bauphysikalischen Anforderungen in vollem Maße, sondern bieten im Vergleich zu konventionellem Material auch handfeste Vorteile: Sie sind schadstofffrei, sorgen für ein optimales Raumklima und ihre Verarbeitung und Entsorgung sind völlig unproblematisch.

In Volkmarsen-Ehringen bietet die Firma Siebert Lehmbau sowie Stuck- und Putzarbeiten an. Wer selber baut, kann dort auch Materialien beziehen (siebertlehm.de). Informationen zu ökologischen Baumaterialien geben die Fachagentur Nachhaltende Rohstoffe unter fnr.de und die Website oekologisch-bauen.info.

Auch bei kleinen Malerarbeiten kannst du etwas für deine Gesundheit und das Klima tun: Setze auf Kalkfarbe und -putz und achte auf die Auszeichnung des Material mit dem »Blauen Engel« oder dem Label »natureplus«.

Beratung zu ökologischem Bauen

Wer umweltbewusst bauen oder modernisieren möchte, ist oftmals zunächst ratlos und angesichts der vielen Möglichkeiten überfordert.

Eine kompetente Beratung zum energieeffizienten Bauen und Sanieren erhältst du vor Ort in Waldeck beim Unternehmen GOTech Gebäudeoptimierung GmbH (go-tech.info). Dieses Ingenieurbüro für Energieeffizienz besteht aus einem Team von Fachleuten, die sich alle dem Nachhaltigkeitsgedanken verschrieben haben (kontakt@go-tech.info, Tel. 05634 994 404 0).

In der DENA Energieeffizienzexpertenliste findest du auch Expertinnen und Experten in deiner Nähe, schau doch mal unter energieeffizienz-experten.de/fuer-private-bauherren.





Energieberatung

Tipps und Tricks rund um die private Energiewende – das bietet z. B. die Energie Waldeck-Frankenberg GmbH mit ihrer Energieberatung (ewf.de > Service > Energieberatung).

Auch digital findet man viele nützliche Informationen zu dem Thema, z. B. unter ganz-einfach-energiesparen.de. Eine Übersicht über Energiedienstleister und weitere Akteurinnen und Akteure zum Thema Energieeffizienz sind ebenso auf der Seite der Bundesstelle für Energieeffizienz (bfee-online.de) zu finden.

Kunden der EWF können sich bei der EWF auch Strommessgeräte leihen. Die EWF ist außerdem Partner der Hessischen Energiesparaktion (energiesparaktion.de), bei der du dir einen Energiepass für dein Eigenheim erstellen lassen kannst. Damit wird analysiert, wo Einsparungspotential am Haus möglich und sinnvoll ist.

Fördergelder nutzen

Bund, Länder und Gemeinden, aber auch manche Energieversorger bieten Beratung und Förderung für alle an, die ihr Haus dämmen möchten. Auch fördern Bund und Länder zum Teil mit zinsgünstigen Darlehen, Zuschüssen oder einer Erleichterung bei der Einkommenssteuer. In der Fördermittel-Datenbank unter foerderdatenbank.de kannst du gezielt nach Fördermitteln zur Unterstützung energieeffizienter Modernisierungen und zum Einsatz Erneuerbarer Energien suchen. Auch die Broschüre »Fördergeld für Klimaschutz, Energieeffizienz und erneuerbare Energien«, die es auf co2online.de/foerdermittel herunterzuladen oder zu bestellen gibt, bietet einen Überblick über die 47 Förderprogramme des Bundes mit 240 regionalen Angeboten. Mehr Informationen findest du außerdem unter bafa.de oder kfw.de. Auch die Verbraucherzentrale Hessen steht dir bei Fragen zu Fördermöglichkeiten zur Verfügung (verbraucherzentrale-hessen.de).



Klima Gutscheine



Wie Sie klimafreundlich, regional und fair einkaufen können, zeigen Ihnen die Einzelhändler, Initiativen und Geschäfte in diesem Klimaspargbuch. Machen Sie mit und nutzen Sie die attraktiven Angebote unserer Partner!

ÜBERSICHT

Gesünder essen und genießen

| | |
|-------------------------------|-----|
| Upländer Bauernmolkerei | 97 |
| Bauernhof-Eis Weber | 97 |
| Bio-Garten Flechtdorf | 97 |
| Das Saftmobil | 99 |
| Naturkost Frankenberg | 99 |
| Kleeblattladen | 99 |
| KostBar | 101 |
| Fischzucht Wagner | 101 |

Bewusster leben und konsumieren

| | |
|-------------------------------|-----|
| Der WERKHOF | 101 |
| Weltladen Bad Wildungen | 103 |
| Weltladen Korbach | 103 |
| casa blu | 103 |

Nachhaltig unterwegs sein

| | |
|---|-----|
| Unser Hof – Trierweiler und Pforte GbR | 105 |
| Flair Hotel Werbetaal | 105 |
| Stadtbücherei Korbach | 105 |
| Stadtbücherei Frankenberg | 107 |
| Yoga mit Laura | 107 |
| Heilungs-Räume e.V. – Landhaus Ederlust | 107 |
| Ganzheitliche Heilweisen – Privatpraxis Gela Hake | 109 |

Umweltfreundlich wohnen und bauen

| | |
|---|-----|
| Energie Waldeck-Frankenberg (EWF) | 109 |
| Siebert Stuck-Putz-Lehmbau | 109 |



SO FUNKTIONIERT'S!

- Die Gutscheineangebote gelten nur, solange der Vorrat reicht.
- Jeder im Klimasparbuch enthaltene Gutschein darf nur einmal pro Person eingelöst werden.
- Bei online einzulösenden Gutscheinen ist auf Verlangen der Originalgutschein einzusenden.
- Eine Barauszahlung erfolgt nicht.
- Wir übernehmen keine Haftung, wenn ein Gutschein von einem Gutscheinanbieter nicht eingelöst wird oder nicht eingelöst werden kann. Dies gilt insbesondere bei Besitzerwechsel, Geschäftslösung, Insolvenz usw.
- Für die Inhalte der Gutscheine sowie der im Klimasparbuch aufgeführten Websites und deren Links sind ausschließlich die jeweiligen Betreiberinnen und Betreiber verantwortlich.

Und wenn das Gutscheineangebot 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!

Gültig bis 31.3.2022



Eine Upländer Bioland (Frucht-) Buttermilch (500g) gratis
zu jedem Einkauf



Gültig bis 31.3.2022



Eine 500g Eis-Packung gratis
beim Kauf von drei (je 3,50 Euro)



Gültig bis 31.3.2022



10 % Rabatt
auf das gesamte Sortiment bei deinem Einkauf



Bio, regional & fair!



Die Upländer Bauernmolkerei ist die einzige Bio-Molkerei in Hessen. Die Bio-Bauern bekommen einen fairen Milchpreis. Durch schonende Verarbeitung erhalten unsere Bio-Milchprodukte ihren natürlich guten Geschmack.

Upländer Bauernmolkerei – Bioladen

Korbacher Str. 6, 34508 Willingen-Usseln, 05632 948624
Mo–Sa 8.30–13 Uhr, Di–Fr 14–18 Uhr
bioladen@bauernmolkerei.de, bauernmolkerei.de

Bauernhof-Eis



Unser Eis wird aus eigener Milch und Sahne direkt auf unserem Hof produziert und enthält keine künstlichen Aromen, Farbstoffe und Konservierungsstoffe. Es gibt 20 verschiedene Geschmacksrichtungen.

Bauernhof-Eis Weber – Reinhold Weber

In den Höfen 7, 35088 Battenberg-Laisa, 06452 8674
Mo–Fr 15–18 Uhr
ulliweber1@web.de

Gemüse- und Zierpflanzenbau, Floristik



Wir bieten behinderten und von Behinderung bedrohten Menschen berufliche Teilhabe am Arbeitsleben. Nach den Bioland-Richtlinien kultivieren wir Gemüse, Beet- und Balkonpflanzen und Blumen zum Wohle von Mensch und Umwelt.

Bio-Garten Flechtdorf

Vor dem Prinzenberg, 34519 Flechtdorf, 05633 98960
Mo–Do 8–16 Uhr, Fr 8–13.30 Uhr
info@bio-garten-flechtdorf.de, bio-garten-flechtdorf.de

Gültig bis 31.3.2022



Zwei Kartons Saft gratis
von den ersten 100 Litern



Gültig bis 31.3.2022

**NATURKOST
FRANKENBERG**

10% Rabatt
auf deinen Einkauf



Gültig bis 31.3.2022



10% Rabatt
auf deinen Einkauf ab 20 Euro



Dein Obst – dein Saft



Mit meiner mobilen Mosterei verarbeite ich dein Obst zu deinem Saft. Dieser wird vor Ort schonend pasteurisiert und in das praktische Bag-in-Box System abgefüllt.

Das Saftmobil

Am Dreieck 1, 35116 Reddighausen, 0151 22311673
Öffnungszeiten siehe Website
dassaftmobil.de

bio → logisch



Bei uns findest du ein Vollsortiment in Bio-Qualität: Gemüse, Obst, Brot, Getreide, Käse, Molkereiprodukte, Wurst, ein großes Trockensortiment, Kosmetik und Waschmittel.

Naturkost Frankenberg – Arnd Lipinski

Untermarkt 1, 35066 Frankenberg, 06451 23467
Mo, Mi, Fr 8.30–18.30 Uhr
Di, Do 8.30–13 Uhr u. 15–18.30 Uhr; Sa 8.30–13.30 Uhr

Biologische Lebensmittel – aus und für die Region



Qualität, Frische und ein freundliches Einkaufserlebnis ist dir und deiner Familie wichtig? Dann lass dich von der Vielfalt des Kleeblatt-Ladens begeistern. Hier erfährst du, wo deine Lebensmittel herkommen und was drin ist.

Kleeblattladen

Oberstr. 2, 34497 Korbach, 05631 64203
Mo–Fr 9–18 Uhr u. Sa 8–13 Uhr
info@kleeblattladen.de, kleeblattladen.de

Gültig bis 31.3.2022



Ein Kaffee gratis
zu einem Stück Kuchen am Nachmittag



Gültig bis 31.3.2022



Kostenloser Filetierlehrgang
an deinem gekauften Fisch



Gültig bis 31.3.2022



DER WERKHOF
15 % Rabatt
auf deinen Einkauf



KostBar – das besondere Bistro



Menschen mit und ohne Beeinträchtigung arbeiten gemeinsam in unserem Bistro-Team. Unsere Speisen und Getränke sind ausschließlich in Bio-Qualität, möglichst regional.

KostBar: unsere Gäste, Angebote und Mitarbeiter.

KostBar – Lebenshilfe-Werk Kreis Waldeck-Frankenberg e. V.

Oberstr. 2, 34497 Korbach, 05631 504137

Mo–Fr 9–18 Uhr u. Sa 8–13 Uhr

info@lhw-wf.de, lhw-wf.de > KostBar

Frischer heimischer Fisch



In unserem Hofladen bekommst du frische und geräucherte Fische aus unseren heimischen Gewässern und aus eigener Aufzucht. Mit deinem Kauf bei uns beugst du Überfischung vor und vermeidest lange Transportwege.

Fischzucht Wagner – Hofladen

Auf der Aar 1, 35104 Lichtenfels-Goddelsheim, 02982 636

Öffnungszeiten auf Anfrage u. nur mit Vorbestellung

info@fischzucht-wagner.de, fischzucht-wagner.de

Erste Wahl aus zweiter Hand



Als gemeinnützige Förderungsgesellschaft für Arbeit und Beschäftigung führen wir ein Secondhand-Kaufhaus für Möbel und Haushalt.

Der WERKHOF

An der Kuhbach 3, 34497 Korbach, 05631 61936

Mo–Fr 10–18 Uhr, Sa 10–14 Uhr

gfab.werkhof@t-online.de, werkhof-korbach.de

Gültig bis 31.3.2022



10% Rabatt
auf deinen Einkauf ab 15 Euro



Gültig bis 31.3.2022



**Ein Din A4-Schulheft/ein Collegeblock aus
Klimaschutzpapier gratis**

bei einem Einkauf ab 10 Euro / ab 20 Euro



Gültig bis 31.3.2022



15% Rabatt
auf deinen ersten Einkauf ab 79 Euro



Ein Lichtblick in der Altstadt



Wir möchten Produzent*innen in den Ursprungsländern ein verlässliches, existenzsicherndes Einkommen und damit einhergehend ein menschenwürdiges Dasein, bessere Bildungschancen und eine positive Lebensperspektive ermöglichen.

Weltladen Bad Wildungen

Brunnenstr. 22, 34537 Bad Wildungen, 05621 964473
Di–Fr 10–18 Uhr u. Sa. 10–14 Uhr

Initiative Eine Welt e. V.



Bei uns kannst du fair einkaufen und die Welt ein Stückchen gerechter machen. Wir setzen uns ein für gerechtere Strukturen im Welthandel.

Weltladen Korbach

Ober Str. 2, 34497 Korbach, 05631 9210711
Mo–Fr 9–18 Uhr u. Sa 9–13 Uhr

In Liebe und Respekt zur Natur seit 1998



Bei uns findest du Funktionsunterwäsche aus Naturmaterialien, Naturmode und Accessoires für die ganze Familie aus biologischer Schurwolle, Merinowolle, Seide und Alpaka.

casa blu

Laura Lo Giudice, Am Berg 8, 35108 Allendorf, 06451 2304132
Online Shop – 24h geöffnet
casa-blu.com, Gutscheincode: **KLIMASPAREN38**

Gültig bis 31.3.2022



Kleine Hofführung

mit Informationen zu Kursangeboten/Produkten und Besuch bei den Tieren*



Gültig bis 31.3.2022



Eine Kraftbrühe gratis

vom Nieder-Werber Bio-Höhenrind aus eigener Anzucht



Gültig bis 31.3.2022



50 % Rabatt

auf die Jahresgebühr bei Neuanmeldung



Der Bauernhof für Mitglieder



Unser Hof ist ein vielfältiger kleiner Bio-Bauernhof, bei dem Arbeitspferde zum Einsatz kommen und der nach dem Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft wirtschaftet. Auf dem Hof gibt es auch verschiedene Kursangebote.

*nach Terminvereinbarung per Telefon oder E-Mail

Unser Hof – Trierweiler und Pforte GbR

Netzer Str. 21, 34513 Waldeck-Freienhagen, 05634 9935771
nach Absprache, unserhof-freienhagen.de

Familientradition seit 1866



Aus unserem landwirtschaftlichen Betrieb ist ein Hotel-Restaurant mit Bio-Landwirtschaft entstanden. Probieren Gerichte vom Bio-Bullen und genieße dabei die Aussicht auf den Edersee.

Flair Hotel Werbetaal

Uferstr. 28, 34513 Waldeck, 05634 97960
12–14 Uhr und 18–20 Uhr
info@hotel-werbetal.de, hotel-werbetal.de

Leseabenteuer & Bildung – nachhaltig regional



Die Stadtbücherei Korbach bietet eine breite Medienvielfalt für Groß und Klein – vor Ort genauso wie digital in der onleihe. Nutze unser Angebot doch direkt, um dich über nachhaltigen Klimaschutz zu informieren!

Stadtbücherei Korbach

Prof.-Kümmell-Str. 14, 34497 Korbach, 05631 53246
Di–Fr 11–18 Uhr
stadtbuecherei@korbach.de, korbach.de/stadtbuecherei

Gültig bis 31.3.2022



Reduzierter Beitrag von 4 Euro bei Neuanmeldung

oder kostenfreie Anmeldung für U18



Gültig bis 31.3.2022



Yoga mit Laura

10% Rabatt

auf einen Schnupperkurs deiner Wahl



Gültig bis 31.3.2022

Heilungs-Räume e. V.

5 Euro Rabatt

auf eine Kräuterexkursion



Lokal. Digital.



Im Herzen der Frankenger Altstadt gelegen, bietet die StaBü ihren Besucher*innen diverse Medien vor Ort und noch viele mehr im digitalen Raum (Onleiheverbund Hessen) zum Verleih.

Stadbücherei Frankenberg

Pferdemarkt 20, 35066 Frankenberg, 06451 716820

Öffnungszeiten siehe Homepage

buecherei@frankenber.de, opac.winbiap.net/frankenber

Yoga und Ayurveda



Yoga und Ayurveda sind ein ganzheitliches System für Körper, Geist und Seele und zeigen uns den Weg zu einem gesunden Leben in Freude und in Verbindung mit der Natur.

Yoga mit Laura

Laura Lo Giudice, Am Berg 8, 35108 Allendorf, 06451 2304132

Termine auf Anfrage

yogamitlaura.de

Wild- und Heilkräuterwanderung



Die Natur steckt voller Wunder und schenkt uns essbare Wildpflanzen, heilende Kräuter und stärkende Pflanzenkraft. Gemeinsam erkunden wir die Vielfalt unserer heimischen Umgebung auf Wiesen, im Wald und an Wegrändern.

Heilungs-Räume e. V. – Landhaus Ederlust

Edertalstr. 63, 35116 Hatzfeld, 06467 8590907

Termine auf der Website

heilungsraeume.org

Gültig bis 31.3.2022

Ganzheitliche Heilweisen

5 Euro Rabatt

pro Behandlungseinheit (z.B. 60 Min. Fußreflexzonenmassage)



Gültig bis 31.3.2022



Zuschuss für (Neu-)Kunden,
z.B. beim Kauf energiesparender Geräte



Gültig bis 31.3.2022



Kostenlose Beratung vor Ort
und einen Nachlass von 5% auf alle Lehmbaustoffe
aus dem Hause Siebert



Ist der Körper entspannt, beflügelt es die Seele



Medizinische und ganzheitliche Massage, Fußreflexzonen-therapie, energetische Heilweisen, Meditation und Seminare.

Ganzheitliche Heilweisen – Privatpraxis Gela Hake

Edertalstr. 63, 35116 Hatzfeld, 06467 433
Termine nach Vereinbarung
ganzheitliche-heilweisen.de

Energie vor Ort. Näher dran!



Als regionales Unternehmen sind wir vor Ort an sieben Standorten vertreten und beraten Kunden ganz nach ihren Bedürfnissen. Mit dem Produkt EWF Naturstrom erhältst du 100 % Erneuerbare Energien.

Energie Waldeck-Frankenberg (EWF)

Arolser Landstr. 27, 34497 Korbach, 05631 9551001
Öffnungszeiten unter ewf.de/Kundenzentren
kundenservice@ewf.de, ewf.de/foerderprogramme

Materialien, die dir und deinem Haus gut tun



Schwerpunkte der Firma Siebert sind der Lehm- und Putz-Lehmbau im Alt- sowie im Neubau, die energetische Optimierung von Bestandsgebäuden und die Fachwerksanierung.

Siebert Stuck-Putz-Lehmbau

Oberstr. 68, 34471 Volkmarsen, 05693 239
Nach Absprache im steinwerk Volkmarsen
info@siebertstuck.de, siebertlehm.de

Das Klimaschutzbuch – durch und durch klimaschonend!

Im Bereich Klimaschutz gehört oekom zu den Vorreitern der Branche. Als einer der ersten Verlage Deutschlands kompensiert oekom seine Emissionen – aller Publikationen und des gesamten Unternehmens. Dazu werden die CO₂-Emissionen regelmäßig erfasst, Vermeidungspotenziale identifiziert und ggf. Klimaschutzmaßnahmen durchgeführt. Um unnötige Transportwege zu sparen, arbeitet oekom mit FSC-zertifizierten Druckereien möglichst aus der Region zusammen. Unvermeidbare Emissionen kompensiert oekom durch Investitionen in ein »Gold Standard«-Projekt zum Schutz des Klimas und der Biodiversität.

Über seine unternehmerischen Nachhaltigkeitsleistungen berichtet oekom in seiner Entsprechenserklärung zum Deutschen Nachhaltigkeitskodex. Weitere Informationen zur Nachhaltigkeit des Verlags finden Sie unter oekom.de.

Informieren Sie sich über aktuelle Veröffentlichungen und abonnieren Sie unseren Newsletter unter oekom.de/newsletter.



ClimatePartner.com/53585-1805-1001



IMPRESSUM

Herausgeber:

Landkreis Waldeck-Frankenberg sowie der oekom e. V. – Verein für ökologische Kommunikation



oekom e.V.
Verein für ökologische Kommunikation

© 2020 oekom verlag, Gesellschaft für ökologische Kommunikation mbH, München
Waltherstraße 29, 80337 München

Idee und Konzept: oekom e.V.

Projektmitarbeit: KlimaTeam Waldeck-Frankenberg: Tanja Müller, Kim Peis, Nico Wirth;

Hanna Kloepfer, Judith Oechsle (oekom verlag)

Gestaltung und Satz: Ulrike Huber (uhu-design.de)

Umschlaggestaltung und Illustration: Ulrike Huber (uhu-design.de)

Druck: Aumüller Druck GmbH & Co. KG, Regensburg

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany



Klimaneutral
Verlag
ClimatePartner.com/53585-1805-1001



Dieses Buch wird auf 100 % Recyclingpapier (zertifiziert mit dem Blauen Engel) gedruckt. Der oekom verlag kompensiert unvermeidbare Emissionen durch Investitionen in ein Klimaschutzprojekt nach »Gold-Standard«.

Mehr Informationen unter oekom.de

Die Herausgeber übernehmen keine rechtliche Verantwortung für den Inhalt der aufgeführten Web-links sowie für die Richtigkeit der CO₂-Angaben.

Bei der Berechnung der CO₂-Werte in diesem Buch wurden CO₂-Äquivalente wie Methan oder Lachgas berücksichtigt.

Bildnachweise:

Landkreis Waldeck-Frankenberg (3, 4, 5, 6, 17, 19, 20, 26, 51, 52, 56, 57, 58, 60, 64, 67, 68, 70, 95), CorVita (21), Florian Pforte (22), Sportjugend Hessen im Landessportbund Hessen (39), Franz Harbecke (42), TWIKE (59), Sascha Pfannstiel Ettelsberg-Seilbahn (61), Sauerland-Tourismus e. V. (62), 2020 Sauerland-Tourismus e. V. (63), Nabu Pfannenstiel (65), Lothar Feisel (66), EWF (73), Nico Wirth Landkreis Waldeck-Frankenberg (84), Robert Dieth (111); **Adobe Stock:** Mirko (29), Natalia Klenova (31), Ijphoto (32), Sonja Birkelbach (38), Ivan Traimak (40), Sonya Kamozy (44), DisobeyArt (46), Ingo Bartussek (86); **Fotolia:** Ralf Geithe (10), fotofuerst (12), Grecaud Paul (16), Jiri Hera (30), Taiga (45), Lars Zahner (74), digitalstock (80), Dron (81), Rawpixel.com (88), Bumann (89), Bastian Weltjen (90); **Photocase:** N.O.B (12), Maria Vaorin (25), Janne (28), Jala (79), Andrey Fo (87), MADworks (91); **Pixabay:** coyot (8), monicore (71); **sxc.hu:** Vierdrrie (33); **Shutterstock:** Andrii Zhezhera (50); **Unsplash:** Jez Timms (14), Brooke Lark (23), Maddi Bazzocco (27), Cam Morin (32), Onur Bahcivancilar (41), Sylvie Tittel (43), Kyle Frederick (47), Christin Hume (48), Anastasia Ostapovych (49), rawpixel (54), ACK (53), Claus Grünstäudl (72), fancycrave (75), Lauren Mancke (76), Katerina Pavlyuchkova (78), stockcreations (82);