



# VORWORT

Werdet zu Klimahelden mit dem ökologischen Handabdruck!

Der ökologische Handabdruck steht für die Aktivitäten einer Person, welche nicht nur die eigenen Umweltauswirkungen verringern, sondern auch die von anderen Personen. Das können kleine Handlungen wie vegetarische Essenseinladungen oder die Organisation einer Kleidertausch-Party mit FreundInnen sein, aber auch andere mit dem eigenen Engagement für umweltbewusstes Handeln zu begeistern. Erfolgreichen Klimaschutz schaffen wir nur gemeinsam!

Mit dem Konzept des ökologischen Handabdrucks macht Klimaschutz Spaß! Er ist ein Symbol für positives Handeln. In unserem Kalender findet Ihr viele Tipps und Anregungen, wie wir gemeinsam in diesem Jahr unseren ökologischen Handabdruck vergrößern können!

Ein paar Anregungen zur Nutzung des Kalenders:

- ☀ Setzt euch jeden Monat ein Ziel, das ihr gut in euren Alltag einbauen könnt. Tragt dieses Ziel in das freie umrahmte Feld ein.
- ☀ Wählt die Ziele so, dass sie für euch gut umzusetzen sind. Fangt lieber kleiner an und versucht euch dann zu steigern.
- ☀ Traut euch, Neues auszuprobieren!
- ☀ Tut euch mit anderen zusammen, denn gemeinsam macht es mehr Spaß!

Auch in diesem Kalender konnten wir andere dafür gewinnen, sich an der Gestaltung des Kalenders zu beteiligen. Besonders danken wir dieses Jahr der BI Stadtbäume, Pro Rad und der Klasse G5 der Promenadenschule, die unseren Kalender um eigene Texte bereichert haben.

Die Kindertipps, Tipps von Kindern für Kinder, stammen diesmal direkt von Kindern aus unserem persönlichen Umfeld.

Macht mit und gestaltet mit uns einen nachhaltigen und lebenswerten Planeten für unsere Kinder und zukünftige Generationen!

Eure Parents for Future Jülich

# IMPRESSUM

**AutorInnen** Meike Henseleit, Jennifer Jucha, Stephan Völler, Sonja Völler, Emily Willkomm-Lauts, Jürgen Lauts, Klasse G5 der

Promenadenschule Jülich, ProRad Jülich, Lars Eschweiler (Erfindergeist Jülich e.V.), Brigitte Schulte (Weltladen Jülich), Martina Krämer (Bürgerinitiative "Stadtbäume Jülich")

**Lektorat, Gestaltung, Satz** Tine Klein, Jennifer Jucha

**Bilder** Februar: Klasse G5 der Promenadenschule, September: Susanne Schlüter, sonstige Bilder: stock.adobe.com

ESST MEHR  
PFLANZEN



## JANUAR

Mi	1	Neujahr			
Do	2				
Fr	3				
Sa	4				
So	5				
Mo	6				
Di	7				
Mi	8				
Do	9				
Fr	10				
Sa	11				
So	12				
Mo	13				
Di	14				
Mi	15				
Do	16				
Fr	17				
Sa	18				
So	19				
Mo	20				
Di	21				
Mi	22				
Do	23				
Fr	24				
Sa	25				
So	26				
Mo	27				
Di	28				
Mi	29				
Do	30				
Fr	31				

# JANUAR - ESST MEHR PFLANZEN

## Worum geht es?

Eine vegetarische oder sogar vegane Ernährung ist eine der effektivsten Maßnahmen, um die Umwelt zu schützen, Tierleid zu vermeiden und den Klimawandel aufzuhalten. Weltweit werden riesige Waldflächen gerodet, um Anbauflächen für Futtermittel und Weideland zu erhalten. Böden, Luft und Grundwasser werden durch Umengen von Gülle belastet. Alleine die enormen Mengen an Methan, die die Tiere ausstoßen, sind für ein Fünftel der Treibhausgase verantwortlich.

Jedes Jahr leben und sterben in Deutschland außerdem ca. 750 Millionen Tiere in Massentierhaltung<sup>1</sup> (98 % des Fleisches), geprägt von Stress, Angst und Schmerz. Kann das Fleisch dieser Tiere für uns gut und gesund sein?

Hier habt ihr die Möglichkeit, täglich viel zu bewegen! Verzichtet auf Fleisch – bei einer Mahlzeit, an einem Tag oder für einen ganzen Monat – und stellt fest, wie lecker vegetarische Gerichte schmecken!

## Euer Ziel für diesen Monat

## Infos und Tipps

☀ Schon VegetarierIn? Bei einer komplett vegetarischen Ernährungsweise spart ihr durchschnittlich 30 %, bei einer komplett veganen Ernährung 50 % der Treibhausgase ein<sup>2</sup> und natürlich werden Wasser und Landfläche geschont. Noch mehr Ressourcen lassen sich einsparen, wenn ihr auf regionale und saisonale Ware achtet. Dazu mehr im August.

☀ Ihr wollt mal Tofu ausprobieren? Tipps und Tricks, wie Tofu richtig lecker wird, gibt es z. B. hier: <https://www.peta.de/veganleben/tofu-richtig-zubereiten/>.

☀ Ohne Tofu geht es aber auch! Anregungen für leckere fleischlose Rezepte der deutschen Küche findet ihr z. B. im Buch „Deutschland vegetarisch“ von Stevan Paul. Ihr wollt genau wissen, welche CO<sub>2</sub>-Bilanz welches Lebensmittel hat? Schaut in die

Studie zum ökologischen Fußabdruck von Lebensmitteln vom Institut für Energie- und Umweltforschung.<sup>2</sup>

☀ Gemeinsam macht es mehr Spaß! Nehmt eure Familie, Freunde und Freundinnen mit ins Boot. Am Ende des Monats könnt ihr dann auch wunderbar Rezepte tauschen.

## Kindertipp (Erik, 15 Jahre)

Koch mal Spaghetti Bolognese mit veganem Hack für deine Familie. Alle werden überrascht sein, wie gut das schmeckt.

<sup>1</sup> <https://www.fao.org/3/a0701e/a0701e00.htm>

<sup>2</sup> <https://www.ifeu.de/projekt/oekoekologischer-fussabdruck-von-lebensmitteln-und-gerichten-in-deutschland/>



## FEBRUAR

Sa	1				
So	2				
Mo	3				
Di	4				
Mi	5				
Do	6				
Fr	7				
Sa	8				
So	9				
Mo	10				
Di	11				
Mi	12				
Do	13				
Fr	14				
Sa	15				
So	16				
Mo	17				
Di	18				
Mi	19				
Do	20				
Fr	21				
Sa	22				
So	23				
Mo	24				
Di	25				
Mi	26				
Do	27				
Fr	28				

Jedes Jahr im Februar findet eine große Müllsammelaktion statt, an der die gesamte Promenadenschule Jülich teilnimmt. Wir sind die Kinder der Klasse G5 und haben uns das Thema Müll mal ganz genau angesehen.

## Worum geht es?

Plastik-Müll, der in die Natur geworfen wird, ist schlecht für die Tiere, die den Müll fressen und dadurch krank werden oder sogar sterben, das Wasser kann durch Schadstoffe im Müll belastet werden. Plastik verrotet nicht, sondern wird mit der Zeit durch Zerkleinerung zu Mikroplastik.

Dies gerät in die Nahrungskette, das alles hat schlimme gesundheitliche Folgen für Menschen, Tiere und die gesamte Umwelt.

Was kann man gegen Müll in der Natur machen?

☀ Plastik-Müll vermeiden (Mehrweg kaufen, unverpackte Sachen)

☀ Müll einsammeln

☀ Müll richtig entsorgen und sortieren

Warum ist es wichtig, den Müll richtig zu sortieren?

☀ Papiermüll gehört in die blaue Tonne – er wird wiederverwertet, neues Papier entsteht und dafür wird kein Holz, weniger Wasser und weniger Energie benötigt.

☀ Altglas gehört in den Glascontainer – farblich sortiert wird wieder neues Glas daraus

hergestellt. Aus Altglas wird wieder ein neuer Rohstoff.

☀ Verpackungs Müll gehört in die gelbe Tonne. Beim Recycling entstehen hier wieder

Grundstoffe aus denen z. B. neue Verpackungen oder Baumaterial gemacht werden.

Auch wird hier viel Erdöl eingespart.

## Euer Ziel für diesen Monat

## Infos und Tipps

☀ Versucht einen Tag zu verbringen, ohne Müll zu produzieren!

## Kindertipp (Klasse G5, Promenadenschule)

Verpudelt im Garten eine Plastikverpackung, einen Teebeutel und einen Apfelskitch. Schaut nach 6 Wochen nach, was daraus geworden ist! Was glaubt ihr was passiert?

# ENGAGIERT EUCH



## MÄRZ

Sa	1				
So	2				
Mo	3				
Di	4				
Mi	5				
Do	6				
Fr	7				
Sa	8				
So	9				
Mo	10				
Di	11				
Mi	12				
Do	13				
Fr	14				
Sa	15				
So	16				
Mo	17				
Di	18				
Mi	19				
Do	20				
Fr	21				
Sa	22				
So	23				
Mo	24				
Di	25				
Mi	26				
Do	27				
Fr	28				
Sa	29				
So	30				
Mo	31				

# MÄRZ - ENGAGIERT EUCH

## Worum geht es?

Ihr kennt das sicherlich auch: Klimafreundliches und sozialgerechtes Verhalten ist oft einfach zu teuer, aufwendig oder unbequem. Ob die tägliche Radfahrt zur Schule oder Arbeit auf schlechten Radwegen oder die Vermeidung von Müll, wenn alles doppelt und dreifach verpackt ist. Da vergeht die anfängliche Motivation oft schnell.

Hindernisse dieser Art zeigen aber ein wichtiges Problem auf: Mit den falschen Rahmenbedingungen ist ein wirklich nachhaltiges und umweltbewusstes Leben nur schwer möglich. Solange klimaschädliches Verhalten der einfachste und günstigste Weg ist, muss man eben manchmal kapitulieren.

Aber dagegen könnt ihr etwas tun! Engagiert euch für bessere Rahmenbedingungen, die nachhaltige und umweltbewusste Verhaltensweisen als Standard setzen und umweltschädliches Verhalten zur mühsamen Ausnahme machen. Ob auf der Arbeit, in der Schule, im Verein oder in der Stadt: Je mehr Menschen sich für nachhaltige und umweltbewusste Lösungen einsetzen, desto mehr Rückhalt und Druck spüren EntscheidungsträgerInnen für die notwendigen Änderungen. Also traut euch!

## Euer Ziel für diesen Monat

## Infos und Tipps

☀️ Nutzt euren Handlungsspielraum! Ein Lehrer kann zum Beispiel Umweltthemen im Unterricht behandeln, eine Heizungsinstallateurin nachhaltige Heizungen empfehlen und eine Schülersprecherin in der Schule mehr Nachhaltigkeit einfordern. Welchen Handlungsspielraum habt ihr?

☀️ Tut euch zusammen! Gemeinsam könnt ihr mehr erreichen als alleine. Zum Beispiel wird im Mietshaus vielleicht doch die Heizung ausgetauscht, wenn sich alle MieterInnen gemeinsam dafür stark machen!

☀️ Werdet politisch! Das kann klassische Parteilarbeit, das Engagement in einer gemeinnützigen Organisation oder das Ansprechen von Missständen gegenüber Verwaltung und PolitikerInnen sein.<sup>2</sup> Und manchmal hilft nur noch öffentlicher Druck, z. B. über einen Bürgerantrag<sup>3</sup> oder eine Demonstration<sup>4</sup>

## Kindertipp (Erik, 15 Jahre)

Wenn du eine gute Idee für Umweltschutz in deiner Stadt hast, bitte StadtpolitikerInnen oder den Bürgermeister um Hilfe. Die Kontakte findest du im Netz.

1) IPCC Report: Climate Change 2022: Mitigation of Climate Change, FAQ 5.1 - [https://www.ipcc.ch/report/arg6/wg3/downloads/faqs/IPCC\\_AR6\\_WGIII\\_FAQ\\_Chapter\\_05.pdf](https://www.ipcc.ch/report/arg6/wg3/downloads/faqs/IPCC_AR6_WGIII_FAQ_Chapter_05.pdf)  
2) <https://www.ipb-bw.de/beteiligung/wir-sind-stadt-net/was-ist-ein-buergerantrag-und-wer-kann-so-einen-buergerantrag-stellen/>  
3) <https://netzpolitik.org/2019/protest-auf-die-strasse-bringen-zwoelf-tipps-fuer-deine-erste-demo/>

# SEID NACHHALTIG MOBIL



## APRIL

Di	1			
Mi	2			
Do	3			
Fr	4			
Sa	5			
So	6			
Mo	7			
Di	8			
Mi	9			
Do	10			
Fr	11			
Sa	12			
So	13			
Mo	14			
Di	15			
Mi	16			
Do	17			
Fr	18	Karfreitag		
Sa	19			
So	20			
Mo	21	Ostermontag		
Di	22			
Mi	23			
Do	24			
Fr	25			
Sa	26			
So	27			
Mo	28			
Di	29			
Mi	30			

# APRIL - SEID NACHHALTIG MOBIL



## Worum geht es?

Es gibt viele gute Gründe, sich öfter aufs Rad zu schwingen: Fahrradfahren spart viel Geld gegenüber der Nutzung des eigenen Autos (weniger Kosten für Treibstoff oder Reparaturen), ist gut fürs Klima (der motorisierte Verkehr ist für 22 % der Treibhausgasemissionen Deutschlands verantwortlich<sup>1</sup>) und doppelt gesund – für einen selbst (körperliche Fitness, Stressabbau, Vorsorge gegen Krankheiten wie Herzinfarkt und Diabetes) und für andere (es macht keinen Lärm, erzeugt keine Abgase oder Feinstaub). Radfahren macht nicht nur Spaß, sondern Menschen, die mit dem Rad zur Schule oder Arbeit fahren, kommen wacher, leistungsfähiger und ausgeglichener an und weisen deutlich weniger krankheitsbedingte Fehlzeiten auf. Die WHO empfiehlt für Erwachsene wöchentlich mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität<sup>2</sup>. Die hat man sehr einfach ganz nebenbei in den Alltag integriert, legt man Kurzstrecken aller Art mit dem Rad zurück. Letztlich profitieren alle Verkehrsteilnehmenden: Es gibt weniger Staus auf den Straßen.

## Euer Ziel für diesen Monat

## Infos und Tipps

- ☀ Auf Strecken bis 5 km ist das Fahrrad häufig schneller als das Auto<sup>3</sup> – auch spart es die lästige Parkplatzsuche.
- ☀ Die Stadt wird sicherer, da vom Rad eine sehr viel geringere Unfallgefahr ausgeht. Fahrradfahren braucht viel weniger Platz, auf der Straße und beim Parken – es schafft somit Raum für FußgängerInnen, Gastronomie und zum Spielen.
- ☀ Wohnraumnah mit dem Fahrrad einkaufen stützt den lokalen Einzelhandel.
- ☀ Das Fahrrad eröffnet Menschen fast jeden Alters, aus allen sozialen Gruppen, eine individuelle und kostengünstige Fortbewegung.
- ☀ Auch mobilitäts eingeschränkte Menschen werden durch spezielle Räder im Bewegungsradius erweitert und unabhängiger von Fahrdiensten.

## Kindertipp (Sina, 10 Jahre)

Mit dem Fahrrad zur Schule zu fahren, geht oft schneller, als den Bus zu nehmen.

1) <https://www.umweltbundesamt.de/themen/verkehr/klimaschutz-im-verkehr#rolle-aktive-living>  
2) <https://www.who.int/europe/de/news/item/11-09-2023-health-through-sport--who-guides-sports-bodies-in-promoting-the-benefits-of-active-living>  
3) <https://www.umweltbundesamt.de/themen/verkehr/nachhaltige-mobilitaet/radverkehr#vorteile-des-fahrradfahrens>



# MAI

Do	1	Tag der Arbeit		
Fr	2			
Sa	3			
So	4			
Mo	5			
Di	6			
Mi	7			
Do	8			
Fr	9			
Sa	10			
So	11			
Mo	12			
Di	13			
Mi	14			
Do	15			
Fr	16			
Sa	17			
So	18			
Mo	19			
Di	20			
Mi	21			
Do	22			
Fr	23			
Sa	24			
So	25			
Mo	26			
Di	27			
Mi	28			
Do	29	Christi Himmelfahrt		
Fr	30			
Sa	31			

# MAI - WAGT MEHR NATUR

## Worum geht es?

Zwitschernde Vögel, brummende Hummeln, so langsam kommt wieder Leben in die Gärten. Doch unseren tierischen Mitbewohnern geht es überhaupt nicht gut und leider jedes Jahr schlechter. In den letzten 27 Jahren haben wir beispielsweise über drei Viertel der Insektenmasse verloren.<sup>1</sup> Spritzmittel, intensive Landwirtschaft und Städte, die Betonwüsten gleichen, machen den kleinen Summern weltweit das Leben schwer.

Doch wir können dies ändern. Ein einzelner insektenfreundlicher Garten wirkt bereits wie eine Oase, die schon einigen Arten das Überleben ermöglicht. Aber viele insektenfreundliche Gärten und Balkone ergeben ein Netzwerk der Artenvielfalt? Und wo Insekten sind, lassen Vögel, Igel und andere nützliche Tiere nicht lange auf sich warten! Einheimische Wildblumen und Gehölze, Stein- und Totholzhaufen, begrünte Fassaden und Dachertun aber nicht nur der Tierwelt gut. Naturnaher Gärten sind nämlich auch pflegeleicht und klimawandelresistent und bieten in ihrer geordneten Wildheit sowohl kleine Oasen der Erholung als auch unendliche Möglichkeiten für kleine EntdeckerInnen.<sup>3</sup>

## Euer Ziel für diesen Monat

## Infos und Tipps

☀ Fangt klein an! Dieses Jahr ein kleines Beet mit heimischen Stauden, nächstes Jahr den Vorgarten und Schritt für Schritt entsteht ein kleines Naturparadies.<sup>4</sup>

☀ Helft den Insekten! Gerade auf Balkonen und in konventionellen Gärten können

Insektenstiften eine riesige Unterstützung sein. Im Internet gibt es viele tolle

Anleitungen, wie man diese selbst machen kann.<sup>5</sup> Selbstgebauete Insektenhotels

lassen sich außerdem prima verschenken und bringen mehr Natur in andere Gärten.

☀ Holt euch Inspiration! Auf <https://naturgarten.org/wilde-gaerten/> findet ihr eine Karte

mit naturnahen Gärten, die besichtigt werden dürfen.

☀ Informiert euch! In der Broschüre „Insekten-freundlich gärtnerIn“ vom BMUV<sup>6</sup> findet ihr

erste Ideen und Impulse. Mehr Tiefgang findet ihr im Buch „Natur für jeden Garten“

von Naturgarten-Pionier Reinhard Witt.

## Kindertipp (Annika, 9 Jahre)

Schlage im Kindergarten oder in der Schule vor, gemeinsam ein Insektenhaus zu bauen.

1) <https://www.wwf.de/hnemen-projekte/artensterben/insektensterben>

2) <https://www.feda.bio/de/gartenreich/>

3) <https://naturgarten.org/wissen/warum-brauchen-wir-naturgaerten/>

4) <https://naturgarten.org/wissen/>

5) <https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/insekten-und-spinnen/insekten-helfen/00959.html>

6) [https://www.bmu.de/fileadmin/Daten\\_BMU/Pool/Broschueren/Insekten-freundlich\\_gaertnern\\_bf.pdf](https://www.bmu.de/fileadmin/Daten_BMU/Pool/Broschueren/Insekten-freundlich_gaertnern_bf.pdf)

ERZEUGT  
EIGENE  
ENERGIE



JUNI

So	1				
Mo	2				
Di	3				
Mi	4				
Do	5				
Fr	6				
Sa	7				
So	8				
Mo	9	Pfingstmontag			
Di	10				
Mi	11				
Do	12				
Fr	13				
Sa	14				
So	15				
Mo	16				
Di	17				
Mi	18				
Do	19	Fronleichnam			
Fr	20				
Sa	21				
So	22				
Mo	23				
Di	24				
Mi	25				
Do	26				
Fr	27				
Sa	28				
So	29				
Mo	30				

# JUNI - ERZEUGT EIGENE ENERGIE

## Worum geht es?

Eigenen Strom zu erzeugen, spart nicht nur Geld, sondern macht auch Spaß! Alle, die bereits eine Solaranlage besitzen, kennen das: Man freut sich über blauen Himmel und Sonnenschein und über jede selbst produzierte Kilowattstunde! Und das ist mit Balkonkraftwerken für sehr viele Haushalte möglich. Denn auch wer zur Miete wohnt, kann eine solche Anlage nutzen. Aber auch Eigenheimbesitzer oder -besitzerinnen, die die Kosten einer Komplettanlage scheuen, können mit einem Balkonkraftwerk in die eigene Stromproduktion einsteigen. Ob sich ein Balkonkraftwerk lohnt, könnt ihr im Internet über diverse Balkonkraftwerk-Rechner<sup>1</sup> in Erfahrung bringen. Hauptsächlich hängt das von der Ausrichtung ab. Doch selbst bei einer Ausrichtung in Ost- oder Westrichtung amortisieren sich die günstigen Anlagen nach ca. 10 Jahren. Die Regeln<sup>2</sup> für den Anschluss eines Balkonkraftwerks an das Stromnetz wurden 2024 vereinfacht und erweitert. Die maximale Leistung der Solaranlage darf nun 2.000 W betragen, die Wechsellastleistung (Einspeiseleistung) maximal 800 W. Die Anmeldung beim Netzbetreiber entfällt, die Anlage muss lediglich im Register der Bundesnetzagentur registriert werden. Zum Anschluss ist ein herkömmlicher Schukostecker (normale Steckdose) ausreichend, auch ein sofortiger Tausch des Stromzählers ist nicht mehr notwendig.

## Euer Ziel für diesen Monat

## Infos und Tipps

☀ Am besten erwerbt ihr ein Komplettpaket, das aus aufeinander abgestimmten Komponenten besteht. Diese sind in der Regel günstiger, außerdem bieten viele Hersteller Unterstützung bei der Montage durch Videos oder eine Hotline an. Oft übernimmt der Anbieter auch die Anmeldung im Register der Bundesnetzagentur. Es gibt auch Komplettanlagen, die über einen Stromspeicher verfügen.

☀ Neben dem Balkonkraftwerk gibt es die sogenannten „Insellösungen“. Hierbei wird der Strom nicht in das Stromnetz eingespeist, sondern in einem mobilen „Solargenerator“ (Akku) gespeichert. Diese Generatoren besitzen zum Anschluss von Geräten Schukosteckdosen und sind in der Regel so leistungsfähig, dass man sogar eine Waschmaschine oder einen Geschirrspüler an ihnen betreiben kann. Dadurch könnt ihr den produzierten Solarstrom dann nutzen, wenn ihr ihn benötigt.

## Kindertipp (Maja, 9 Jahre)

Nicht nur mehr erzeugen, sondern auch weniger verbrauchen.

(1) <https://balkon-kraft-rechner.de/>  
(2) <https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/gesetzesvorhaben/solarpaket-2213726>

# BRINGT GRÜN IN DIE STADT



## JULI

Di	1			
Mi	2			
Do	3			
Fr	4			
Sa	5			
So	6			
Mo	7			
Di	8			
Mi	9			
Do	10			
Fr	11			
Sa	12			
So	13			
Mo	14			
Di	15			
Mi	16			
Do	17			
Fr	18			
Sa	19			
So	20			
Mo	21			
Di	22			
Mi	23			
Do	24			
Fr	25			
Sa	26			
So	27			
Mo	28			
Di	29			
Mi	30			
Do	31			

# JULI - BRINGT GRÜN IN DIE STADT



## Worum geht es?

In städtischen Grünanlagen mit Bäumen fühlen sich Kinder und Erwachsene wohl. Sie bieten einen Ort der Erholung und Entspannung und auch Möglichkeiten für neue Begegnungen. Ob beim Picknicken mit Freunden, beim Spielen oder einfach beim Entspannen in der Natur – solche Räume fördern die Gemeinschaft und verbessern die Lebensqualität

Bäume sind aber noch viel mehr. Sie sind Lebewesen und Lebensraum. Hast du schon einmal darüber nachgedacht, wie alt der große Baum auf dem täglichen Weg zur Arbeit ist, was er alles erlebt hat, für welche Lebewesen er eine Heimat darstellt?

Durch die Blätter eines großen Baumes<sup>1</sup> strömen pro Sonntag 3.600 m<sup>3</sup> Luft. Ein Baum spendet pro Jahr über 1.000 kg Sauerstoff, genug für 10 Menschen, und filtert eine Tonne Staub, Bakterien und Pilzsporen aus der Luft. Mit einer Wurzelmasse von bis zu 500 kg durchzieht ein Baum 1 Tonne Humusboden und 50 Tonnen Mineralboden. Dadurch wird der Abfluss von 70.000 Litern Wasser pro Jahr verhindert.

Das sind viele gute Gründe, Bäume zu bewundern, zu schützen, zu pflegen und zu erhalten.

## Euer Ziel für diesen Monat

## Infos und Tipps

☀ Züchtet Setzlinge, z. B. Kastanien oder Walnüssen, und verschenkt diese oder wildert sie aus.

☀ Bei <https://www.planet-for-the-planet.org> könnt ihr euch auf verschiedene Arten fürs

Bäume pflanzen engagieren.

☀ Bäume gießen: Wenn ihr einen städtischen Grünstreifen vor dem Haus habt, gießt die

Bäume, wenn es lange heiß ist.

☀ Benutzt als Suchmaschine „Ecosia“. Ecosia hat durch die Suchanfragen ihrer

BenutzerInnen weltweit über 216.000.000 Bäume gepflanzt und über 88.000.000 € in

den Klimaschutz investiert.

☀ Gründet oder engagiert euch in einer Bürgerinitiative zur Erhaltung und

Neuanpflanzung von Bäumen und Stadtrünl In Jülich gibt es z. B. die Bürgerinitiative „Stadtbäume Jülich“. Mehr Infos dazu in der Facebookgruppe „BI Stadtbäume Jülich“.

## Kindertipp (Charlotte, 6 Jahre)

Im Kinderrat in der Kita oder der Schule kann man sich oft neue Sachen wünschen. Da kann man sich auch mehr Blumen oder Bäume wünschen.

(1) [https://www.bmk.gv.at/themen/klima\\_umwelt/naturschutz/verfalltalbeben/aktiv/baum.html](https://www.bmk.gv.at/themen/klima_umwelt/naturschutz/verfalltalbeben/aktiv/baum.html)  
(2) [https://www.facebook.com/groups/878948673217925/?\\_rd](https://www.facebook.com/groups/878948673217925/?_rd)

# ESST REGIONAL UND SAISONAL



## AUGUST

Fr	1				
Sa	2				
So	3				
Mo	4				
Di	5				
Mi	6				
Do	7				
Fr	8				
Sa	9				
So	10				
Mo	11				
Di	12				
Mi	13				
Do	14				
Fr	15				
Sa	16				
So	17				
Mo	18				
Di	19				
Mi	20				
Do	21				
Fr	22				
Sa	23				
So	24				
Mo	25				
Di	26				
Mi	27				
Do	28				
Fr	29				
Sa	30				
So	31				

# AUGUST - ESST REGIONAL UND SAISONAL

## Worum geht es?

Beinahe jedes Obst und Gemüse könnt ihr das ganze Jahr kaufen. Am besten ist es aber, Obst und Gemüse dann zu kaufen, wenn es bei uns auf dem heimischen Acker reif wird. Das spart nicht nur Geld, sondern schmeckt auch besser und enthält mehr Vitamine, da es erst geerntet wird, wenn es wirklich reif ist. Und mal ehrlich, genießt man Erdbeeren nicht viel mehr, wenn man ein bisschen auf sie warten muss?

Weite Transportwege belasten das Klima durch CO<sub>2</sub>-Emissionen. Lebensmittel, die über Flugwege transportiert werden oder in extra beheizten Gewächshäusern wachsen, sind dabei besonders klimaschädlich. Außerdem gibt es in weit entfernten Herkunftsländern oft völlig andere Rahmenbedingungen und Umweltschutzvorgaben als bei uns. Für importierte Kartoffeln aus Ägypten werden zum Beispiel die dort ohnehin schon knappen Wasserressourcen verschwendet.

Saisonal und regional zu essen, fördert die Bauern und Bäuerinnen in eurer Umgebung und reduziert auch den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck der Lebensmittel, da Transportkilometer und Energiekosten für Gewächshäuser wegfallen.<sup>1</sup>

## Euer Ziel für diesen Monat

## Infos und Tipps

☀️ Ladet euch einen Saisonkalender<sup>2</sup> herunter und kauft saisonal ein!<sup>3</sup>

☀️ Achtet auf die Herkunftsangabe und bevorzugt Lebensmittel mit geringen

Transportwegen.

☀️ In der Klimabilanz schneiden übrigens Äpfel aus Streuobstwiesen aus der Umgebung

besonders gut ab.

☀️ Kauft auf dem Wochenmarkt oder im Hofladen, da könnt ihr genau erfahren, wo das

Gemüse herkommt, und seht, was gerade reif ist. In Jülich zum Beispiel bei Naturkost Jumper<sup>4</sup>.

☀️ Legt euch ein kleines Gemüse-/Kräuterbeet im Garten oder auf der Fensterbank an

und seht den Radieschen beim Wachsen zu.

## Kindertipp (Lena, 6 Jahre)

Bau selber Gemüse an. Möhren sind voll lecker.

(1) <https://www.ble-medien-service.de/mein-essen-unser-klima.html>

(2) <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/der-saisonkalender/>

(3) <https://www.iteu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9F-abdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-2020.pdf>

(4) <https://www.naturkost-jumper.de>



## SEPTEMBER

Mo	1			
Di	2			
Mi	3			
Do	4			
Fr	5			
Sa	6			
So	7			
Mo	8			
Di	9			
Mi	10			
Do	11			
Fr	12			
Sa	13			
So	14			
Mo	15			
Di	16			
Mi	17			
Do	18			
Fr	19			
Sa	20			
So	21			
Mo	22			
Di	23			
Mi	24			
Do	25			
Fr	26			
Sa	27			
So	28			
Mo	29			
Di	30			



## Worum geht es?

Millionen von Kleinbauern und -bäuerinnen und Handwerkerinnen in Asien, Afrika und Lateinamerika haben auf dem „freien“ Weltmarkt keine Chance. Zu ungleich und einseitig beherrscht ist die Verteilung von Kapital, Land, technischem Wissen und Zugang zu den Verbrauchermärkten. Im Wettlauf um Zeit und Märkte sind die großen Konzerne, die Großgrundbesitzer und internationale Konsortien die Gewinner.

Der Faire Handel verteilt keine Almosen, sondern bietet den Produzentinnen in Afrika, Asien und Südamerika angemessene Einkaufspreise, die ihre wirtschaftliche und soziale Existenz sichern und ihnen eine echte Zukunftsperspektive ermöglichen. Ziel des Fairen Handels ist es, zu mehr Gerechtigkeit im Handel mit den Ländern des Südens beizutragen.<sup>1</sup> Um dieses Ziel zu erreichen, verkaufen z. B. etwa 950 Weltläden in Deutschland Produkte aus Fairem Handel.

## Euer Ziel für diesen Monat

## Infos und Tipps

☀ **Welche Produkte gibt es?** Kaffee, Tee, Kakao, Honig, Schokolade, Süßigkeiten, Reis, Quinoa, Rohrzucker, Wein, Limo und Saft, Bananen, Körbe, Fußbälle und vieles mehr. Viele Lebensmittel sind zudem Bio-Produkte.

☀ **Wo bekomme ich fair gehandelte Produkte?** Weltläden sind Fachgeschäfte für Fairen Handel. In fast jeder deutschen Stadt gibt es einen – wie in Jülich, zentral am Marktplatz.<sup>2</sup> Aber auch viele Supermärkte und Naturkostläden bieten fair gehandelte Lebensmittel wie Kaffee und Schokolade sowie auch Bananen und Blumen an.

☀ **Woran erkenne ich fair gehandelte Produkte?** Die in Weltläden angebotenen Produkte sind alle fair gehandelte Produkte. Ansonsten erkennt man sie z. B. an folgenden anerkanntesten Siegeln: BananFair, El Puente, WeltPartner, Gepa, Globo, FairTrade Deutschland, Naturland Fair.

☀ **Wie kann ich mich dazu engagieren?** Der Jülicher Weltladen wird seit 2007 von vielen ehrenamtlichen Kräften getragen und freut sich über alle, die dort aktiv werden wollen.

## Kindertipp (Maja, 9 Jahre)

Lieber etwas mehr für die Kleidung ausgeben und damit auch die unterstützen, die die Kleidungsstücke herstellen.

1) <https://www.fairtrade-deutschland.de/was-ist-fairtrade>  
2) <https://www.weltladen-juelich.de>



# OKTOBER

Mi	1				
Do	2				
Fr	3	Tag der Deutsch. Einheit			
Sa	4				
So	5				
Mo	6				
Di	7				
Mi	8				
Do	9				
Fr	10				
Sa	11				
So	12				
Mo	13				
Di	14				
Mi	15				
Do	16				
Fr	17				
Sa	18				
So	19				
Mo	20				
Di	21				
Mi	22				
Do	23				
Fr	24				
Sa	25				
So	26				
Mo	27				
Di	28				
Mi	29				
Do	30				
Fr	31				

# OKTOBER - REPARIERT WAS



## Worum geht es?

Das kennt ihr sicherlich aus eigener Erfahrung: Wir werfen sehr viele Dinge wegen kleiner Schäden weg, weil die Reparatur zu aufwendig oder zu teuer ist oder Reparaturmöglichkeiten fehlen. Das Internet bietet in fast allen Bereichen Anleitungen, wie man Dinge reparieren kann. Die Reparaturen werden in Bildern und Videos sehr anschaulich erklärt.<sup>1,2,3</sup> Die EU macht nun auch mobil und fördert das Recht auf Reparatur. Aktuell verlieren nach Angaben der EU-Kommission europäische Bürgerinnen und Bürger nämlich jährlich aufsummiert rund 12 Milliarden Euro, weil Sie einen neuen Gegenstand kaufen, statt den alten zu reparieren. Dieser vorzeitige Austausch verbraucht in der EU außerdem jährlich 30 Millionen Tonnen Ressourcen und führt zu 35 Millionen Tonnen Abfall.<sup>4</sup>

Das Potential für den Schutz von Umwelt und Klima ist immens. Zum einen wird weniger produziert und so direkt Rohstoffe und CO<sub>2</sub> eingespart. Zum anderen wird beim Recycling oder der Entsorgung eingespart. Würde es uns z. B. gelingen, Fernseher 13 Jahre lang zu nutzen – wie es bis vor wenigen Jahren auch noch üblich war – könnten wir jährlich über 2 Millionen Tonnen Klimagase in Deutschland sparen.<sup>5</sup>

## Euer Ziel für diesen Monat

## Infos und Tipps

- ☀ Traut euch! Ihr habt doch nichts zu verlieren! Bevor ihr etwas wegwerft, schaut im Internet nach, ob eine Reparatur möglich ist. Oder fragt in Fachwerkstätten; manchmal lohnt sich die Reparatur doch! Oder sucht ein Repaircafé<sup>6</sup> in eurer Nähe auf! Jülich bietet seit neuestem auch ein Repaircafé an.<sup>7</sup>
- ☀ Kauft qualitativ wertigere Dinge! Diese halten erstens in der Regel länger, die Reparatur lohnt sich und oft sind diese Dinge auch besser zu reparieren. Das schont langfristig die Umwelt und euren Geldbeutel.

## Kindertipp (Pia, 7 Jahre)

Mit einer Kindermähmaschine können auch Kinder Kleidung reparieren, wenn ein Erwachsener ihnen hilft.

**Wichtig! Reparaturen an elektrischen Geräten oder der Umgang mit motorisierten Werkzeugen kann ohne die notwendigen Kenntnisse zu Eigengefährdung oder Gefährdung anderer führen!! Fragt im Zweifel einen Fachmann/eine Fachfrau oder jemanden, der sich auskennt.**

1) <https://www.kaputt.de/kleidung/>  
2) <https://www.selbst.de/reparatur-reparieren>  
3) <https://www.diy-academy.eu/bauen-renovieren/reparaturen-im-haushalt/>  
4) <https://www.heise.de/news/Recht-auf-Reparatur-Reparatur-statt-Austausch-9344091.html>  
5) <https://runder-tisch-reparatur.de/wie-viele-emissionen-und-wie-viel-geld-koennen-wir-durchs-reparieren-sparen/>  
6) <https://www.repaircafe.org/de/selbst-reparieren-finde-eine-reparaturanleitung/>  
7) <https://www.erfindergast.org/repaircafe>



KAUFT NUR,  
WAS IHR  
BRAUCHT

## NOVEMBER

Sa	1	Allerheiligen			
So	2				
Mo	3				
Di	4				
Mi	5				
Do	6				
Fr	7				
Sa	8				
So	9				
Mo	10				
Di	11				
Mi	12				
Do	13				
Fr	14				
Sa	15				
So	16				
Mo	17				
Di	18				
Mi	19				
Do	20				
Fr	21				
Sa	22				
So	23				
Mo	24				
Di	25				
Mi	26				
Do	27				
Fr	28				
Sa	29				
So	30				

# NOVEMBER - KAUF NUR, WAS IHR BRAUCHT

## Worum geht es?

Kennt ihr das auch? Ihr geht einkaufen und an der Kasse stellt ihr überrascht fest, dass ihr einiges mehr gekauft habt, als ihr eigentlich wolltet. Ihr seid ganz unbewusst Opfer geschickter Marketingstrategien, Werbung und Produktplatzierungen geworden, die Kaufreize auslösen. „da und ...“, fragt ihr jetzt, „was hat das jetzt mit Klimaschutz zu tun?“ Sehr viel! Fast ein Viertel des durchschnittlichen privaten CO<sub>2</sub>-Ausstoßes<sup>1</sup> ist auf den Konsum von Gegenständen und Dienstleistungen zurückzuführen. Die meisten Konsumgüter haben verheerende Folgen für Umwelt und Mensch: z. B. ist die Produktion von Kleidung<sup>2</sup> sehr umweltbelastend, der Lithiumabbau<sup>3</sup> für unsere akkubetriebenen Geräte verseucht umliegende Gewässer und es gibt schwerwiegende Menschenrechtsverletzungen entlang fast aller Produktionsketten<sup>4</sup>. Es kommt auch immer häufiger vor, dass Dinge gekauft und dann nicht verwendet werden. „Es bringt doch nichts, wenn ich jetzt weniger kaufe. Die Ware ist doch schon produziert“, erwidert ihr. Für den Moment ist das so; doch in der Zukunft bringt es sehr viel. Durch euer Kaufverhalten gebt ihr Signale an die Industrie. Ihr habt Einfluss darauf, wie viel, was und in welcher Qualität produziert wird.

## Euer Ziel für diesen Monat

## Infos und Tipps

☀ Stellt euch bei jeder Neuanschaffung folgende Fragen:

1. Braucht ihr das wirklich?

2. Könnt ihr etwas reparieren oder zweckentfremden?

3. Könnt ihr es ausleihen?

4. Könnt ihr es selbst machen?

5. Könnt ihr es gebraucht kaufen?

☀ Ein Neukauf ist nicht zu vermeiden? Dann achtet auf faire Arbeitsbedingungen und gute Qualität. Lieber ein hochwertiges, langlebiges, reparierbares Teil kaufen als

mehrmals etwas Billiges.

☀ Macht vor jedem Einkauf eine Einkaufsliste und kauft nur die Dinge, die auf der Liste stehen (um spontane Kaufanreize zu vermeiden)!

☀ Buchtipps: „Der Tag, an dem wir aufhören zu shoppen“ von J. B. Mackinnon

## Kindertipp (Dilara, 15 Jahre)

Macht einen Tausch-Flohmarkt mit Freunden. Hier könnt ihr auch Sachen wie z. B. PC Games verleihen oder verschenken. So hat jeder etwas Neues, aber nichts wurde neu gekauft, sondern wiederverwendet.

1) [https://uba.co2-rechner.de/de\\_DE/](https://uba.co2-rechner.de/de_DE/)

2) <https://www.quarks.de/umwelt/kleidung-so-macht-sie-unsere-umwelt-kaputt/>

3) [https://topia.de/ratgeber/lithium-abbau-das-solltest-du-darueber-wissen\\_197356/](https://topia.de/ratgeber/lithium-abbau-das-solltest-du-darueber-wissen_197356/)

4) <https://faz.de/Textil-Mindestlohn-in-Bangladesch-erhoeht/5053677/>

VERNETZT  
EUCH

## DEZEMBER

Mo	1			
Di	2			
Mi	3			
Do	4			
Fr	5			
Sa	6			
So	7			
Mo	8			
Di	9			
Mi	10			
Do	11			
Fr	12			
Sa	13			
So	14			
Mo	15			
Di	16			
Mi	17			
Do	18			
Fr	19			
Sa	20			
So	21			
Mo	22			
Di	23			
Mi	24			
Do	25	1. Weihnachtsfeiertag		
Fr	26	2. Weihnachtsfeiertag		
Sa	27			
So	28			
Mo	29			
Di	30			
Mi	31			

# DEZEMBER - VERNETZT EUCH

## Worum geht es?

Ihr seid mit der klimapolitischen Situation vor Ort, in Deutschland oder global unzufrieden? Ihr seid enttäuscht, weil eure Großeltern oder Bekannten eure klimafreundlichen Verhaltensweisen belächeln oder gar die Klimakrise herabspielen oder leugnen? Ihr habt das Gefühl, nichts bewegen zu können? Dann ist es Zeit, euch mit Gleichgesinnten zu vernetzen! Gemeinsam kann man viel mehr erreichen und auch Kräfte bündeln. Das wiederum führt zu mehr Selbstwirksamkeit, diesem guten Gefühl, dass das eigene Handeln wirkungsvoll ist. Außerdem könnt ihr euch in der Gruppe gegenseitig motivieren und auch unterstützen, wenn mal was nicht so rund läuft.<sup>1</sup> Und natürlich macht es gemeinsam einfach viel mehr Spaß!

„Ich will, dass die Welt sich verändert. Sie wird sich aber nur verändern, [...] wenn wir uns vernetzen.“<sup>2</sup>

## Euer Ziel für diesen Monat

## Infos und Tipps

- ☀ In vielen Orten finden sich „Fridays for Future“- und „Parents for Future“-Gruppen, Ortsgruppen von BUND, Greenpeace oder NABU und noch viele andere. Falls ihr im Jülicher Land wohnt, seid ihr herzlich eingeladen, bei uns mitzumachen!<sup>3,4</sup>
- ☀ Aber auch zu anderen Themen gibt es in Jülich Netzwerke. Ob den runden Tisch „Jülich-Wir helfen“<sup>5</sup>, den Arbeitskreis Inklusion, den Seniorenbeirat oder das Netzwerk Jugendarbeit, es gibt viele Möglichkeiten, euch mit Gleichgesinnten zusammenzutun.
- ☀ Im Ratsinformationssystem von Jülich<sup>6</sup> könnt ihr schauen, welche politischen Gremien es gibt und welche Personen im Stadtrat sitzen oder wer bei euch Ortsvorsteher oder Ortsvorsteherin ist und euch vielleicht weiterhelfen könnte.
- ☀ Auch in der Schule oder Uni und auf der Arbeit macht die Vernetzung Sinn. Als Gruppe bekommt man mehr Gehör bei Nachhaltigkeitsthemen.

## Kindertipp (Daniel, 16 Jahre)

Macht mit beim Jugendparlament, dort sind Schülerinnen aus allen weiterführenden Schulen der Stadt vertreten.

1) <https://klimaimakopf.podigee.io/22-kollektives-handeln>  
2) Ben Mhenni, Lina, Vernetzt Euch, Ullstein Buchverlag 2011  
3) <https://parentsforfuture-juelich.de/>  
4) <https://fridaysforfuture.de/regionalgruppen/>  
5) <https://www.juelich-hift.de>  
6) <https://ratsinfo.juelich.de/>