

NACHHALTIG DURCHS JAHR



IN 12 MONATEN ZU EINEM UMWELTBEWUSSTEREN LEBEN



VORWORT

In einer Zeit, in der der Klimawandel und die Umweltauswirkungen allgegenwärtig sind, ist es wichtiger denn je, unsere Lebensweise nachhaltiger zu gestalten. Doch wie können wir als Familien unseren Beitrag leisten und gleichzeitig Freude und Inspiration in unseren Alltag integrieren? Unser Mitmachkalender ist die Antwort auf diese Frage.

Dieser Kalender ist mehr als nur ein traditioneller Jahresüberblick. Er ist ein Instrument der Veränderung, das Familien dazu einlädt, auf spielerische Weise in ein nachhaltigeres Leben einzutauchen. Jeder Tag bietet eine neue Möglichkeit, sich für die Umwelt zu engagieren, bewusste Entscheidungen zu treffen und als Familie gemeinsam zu wachsen.

Ein paar Anregungen zur Nutzung des Kalenders:

- ☀ Setzt euch jeden Monat ein Ziel, welches 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 wir haben uns letztes Jahr noch stärker mit anderen Gruppen zusammengetan und hatten dabei nicht nur viel Spaß, sondern konnten unsere Kooperationspartner auch für Gastbeiträge im Kalender begeistern. Besonders danken wir dieses Jahr der Promenadenschule, dem Verein Erfindergeist Jülich und dem Jülicher Weltladen, die unseren Kalender um eigene Texte bereichert haben.

Neu sind dieses Jahr auch die Kindertipps, Tipps von Kindern für Kinder, die von den Schülerinnen und Schülern der Promenadenschule erarbeitet wurden.

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, Lars Eschweiler (Erfindergeist), Brigitte Schulte (Weltladen Jülich), Schülerinnen und Schüler der Promenadenschule Jülich

Lektorat Tine Klein

Gestaltung, Satz & Druck Jennifer Jucha, Jürgen Lauts

Das Titelbild wurde mit Elementen von Freepik.com gestaltet. Das Februar-Bild wurde von Joshua (8 Jahre) und Elena (9 Jahre) der Promenadenschule gestaltet.

~~KÖNNTE~~
~~WÜRD~~
~~HÄTTE~~
MACHEN.
JETZT.



JANUAR

Name					
Mo	1	Neujahr			
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				
Mi	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 Ummengen 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 Massentierhaltung¹ (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 ein² 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 CO₂-Bilanz welches Lebensmittel hat? Schaut in die Studie zum ökologischen Fußabdruck von Lebensmitteln vom Institut für Energie- und Umweltforschung.²

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

Kindertipp (Klasse G8 der Promenadenschule)

Esst mehr Grün! Das macht schön!

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

² <https://www.ifu.de/projekt/oeKOLOGISCHER-FUSSABDRUCK-von-Lebensmitteln-und-gerichten-in-deutschland/>



FEBRUAR

Name					
Do	1				
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				

Worum geht es?

- ☀ Es ist wichtig, Müll zu sammeln, damit die Erde sauber und gesund bleibt.
- ☀ (Gihan, 9 Jahre)
- ☀ Müll sammeln ist wichtig, damit die Natur sauber bleibt. Wir sollen viele motivieren zum Müllsammeln, dann haben wir Erfolg. (Ben, 8 Jahre)
- ☀ Müll sammeln ist wichtig, damit die Umwelt nicht verschmutzt wird. Damit Tiere nicht sterben. (Emil, 9 Jahre)
- ☀ Tiere können Müll fressen und sterben. (Dana, 9 Jahre)
- ☀ Das Wasser muss sauber bleiben, damit wir es trinken können. (Karl, 7 Jahre)

Soweit die Stimmen der Kinder aus der Promenadenschule. Und damit ist auch das Wichtigste gesagt. Mikroplastik¹ gelangt in die Nahrungskette und hat fatale gesundheitliche Folgen für Tier und Mensch. Zigarettenkippen verunreinigen sauberes Grundwasser mit Schadstoffen.² Durch alte Elektrogeräte oder Sondermüll in der Natur gelangen schädliche Stoffe in die Umwelt.³ Das Aufsammeln von Müll sowie die Beseitigung von wilden Deponien kosten Kommunen jährlich mehrere Millionen Euro Steuer Gelder; Tendenz steigend.⁴

Alles gute Gründe, Müll zu sammeln und natürlich selbst keinen Müll in die Natur gelangen zu lassen. Und mal ganz ehrlich: Sieht eine saubere Stadt nicht einfach schöner aus?

Euer Ziel für diesen Monat

Infos und Tipps

- ☀ Jeder sollte bei sich anfangen. Guckt mal in eure Mülltonne!
- ☀ Nehmt eine Tüte mit, wenn ihr spazieren geht. Dann könnt ihr direkt mithelfen.
- ☀ Macht einen Müllsammeltag!

Kindertipp (Olivia, 6 Jahre)

Obst und Gemüse kann im Garten angebaut werden. Dann ist es nicht in Plastik eingepackt und man kann soviel nehmen, wie man braucht. Dann muss man weniger in den Müll schmeißen.

1) <https://www.umweltbundesamt.de/service/uba-fragen/was-ist-mikroplastik>
2) <https://naturschutzund.at/umweltthemen/articles/kleine-ursache-grosse-wirkung-zigarettens tummel-in-der-umwelt.html>
3) <https://www.umweltbundesamt.de/themen/wohin-dem-elektroschrott-0>
4) https://kommunawiki.boell.de/index.php/illegal_M%C3%BCBClientensorgung



MÄRZ

Name					
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	Karfreitag			
Sa	30				
So	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 umwelt-schädliches 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.² Und manchmal hilft nur noch öffentlicher Druck, z.B. über einen Bürgerantrag³ oder eine Demonstration⁴

Kindertipp (Mia, 9 Jahre)

Ihr könnt einen Umwelttag an der Schule machen!

1) IPCC Report: Climate Change 2022: Mitigation of Climate Change, FAQ 5.1 - <https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg3/about/frequently-asked-questions>
2) <https://www.lpb-bw.de/beteiligung>
3) <https://wir-sind-stadt.net/was-ist-ein-buergerantrag-und-wer-kann-so-einen-buergerantrag-stellen/>
4) <https://netzpolitik.org/2019/protest-auf-die-strasse-bringen-zwoelf-tipps-fuer-deine-erste-demo/>



APRIL

Name					
Mo	1	Ostermontag			
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				

APRIL - SEID NACHHALTIG MOBIL

Worum geht es?

Etwa ein Viertel der von uns verursachten CO₂-Emissionen lässt sich auf unser Mobilitätsverhalten zurückführen. Dabei ist die Wahl des Transportmittels ausschlaggebend. Inlandsflüge und Autos schneiden sowohl beim CO₂-Ausstoß als auch bei der Feinstaubbelastung am schlechtesten ab. Im Mittelfeld befindet sich der öffentliche Nahverkehr mit Bahn, Bus und Co.¹ Am ökologischsten und gesündesten bewegt man sich aber ganz ohne Motor: zu Fuß, mit dem Rollstuhl oder mit dem Rad.

Wenn wir öfter Strecken zu Fuß oder per Fahrrad zurücklegen, anstatt das Auto zu nehmen, sparen wir damit nicht nur die Umwelt, sondern wir tun auch etwas für unsere Gesundheit und sparen jede Menge Geld. Außerdem gibt uns der Wind um die Nase ein Gefühl von Freiheit und sorgt gleichzeitig für ein bisschen Erholung im stressigen Alltag. Ein Rundum-Wohlfühlprogramm für Mensch, Gesellschaft und Umwelt. Los geht's!

Euer Ziel für diesen Monat

Infos und Tipps

☀ Ihr würdet gerne öfter das Rad nehmen, aber ihr müsst Einkäufe, kleine Kinder, Hunde oder anderes transportieren? Denkt über ein Lastenrad nach! In Jülich kann man diese mittlerweile sogar kostenfrei ausleihen und so die Tauglichkeit für den eigenen Alltag testen.²

- ☀ Es gibt kein falsches Wetter, nur falsche Kleidung. Regenponcho oder -jacke und ggf. Gamaschen schützen Kleidung und Schuhe auch bei Schmutzdelwetter.
- ☀ Die unmotorisierte Fortbewegung kann sogar Zeit sparen. Gerade bei kurzen Strecken sind Auto und Fahrrad häufig ähnlich schnell. Außerdem hat man automatisch körperliche Bewegung, für die man sonst extra Zeit einplanen müsste. Zudem fällt die nervige Parkplatzsuche weg, wenn man ohne Auto unterwegs ist.
- ☀ Flüge sind extrem umweltschädlich und sollten, wo immer möglich, vermieden werden. Falls es doch mal unvermeidbar ist zu fliegen, kann man seinen CO₂-Ausstoß zumindest kompensieren, z. B. über Atmosfair.³
- ☀ Setzt euch auch in Kindergärten, Schule und Beruf für ein nachhaltigeres Mobilitätskonzept ein.

Kindertipp (Leopold, 7 Jahre, Promenadenschule)

Fahre mit deinem Fahrrad an der Rur entlang durch die frische Luft.

1) <https://www.umweltundesamt.de/bild/vergleich-der-durchschnittlichen-emissionen-0>
2) <https://www.juelich.de/lastenrad>
3) <https://www.atmosfair.de/de/>



MAI

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

Euer Ziel für diesen Monat

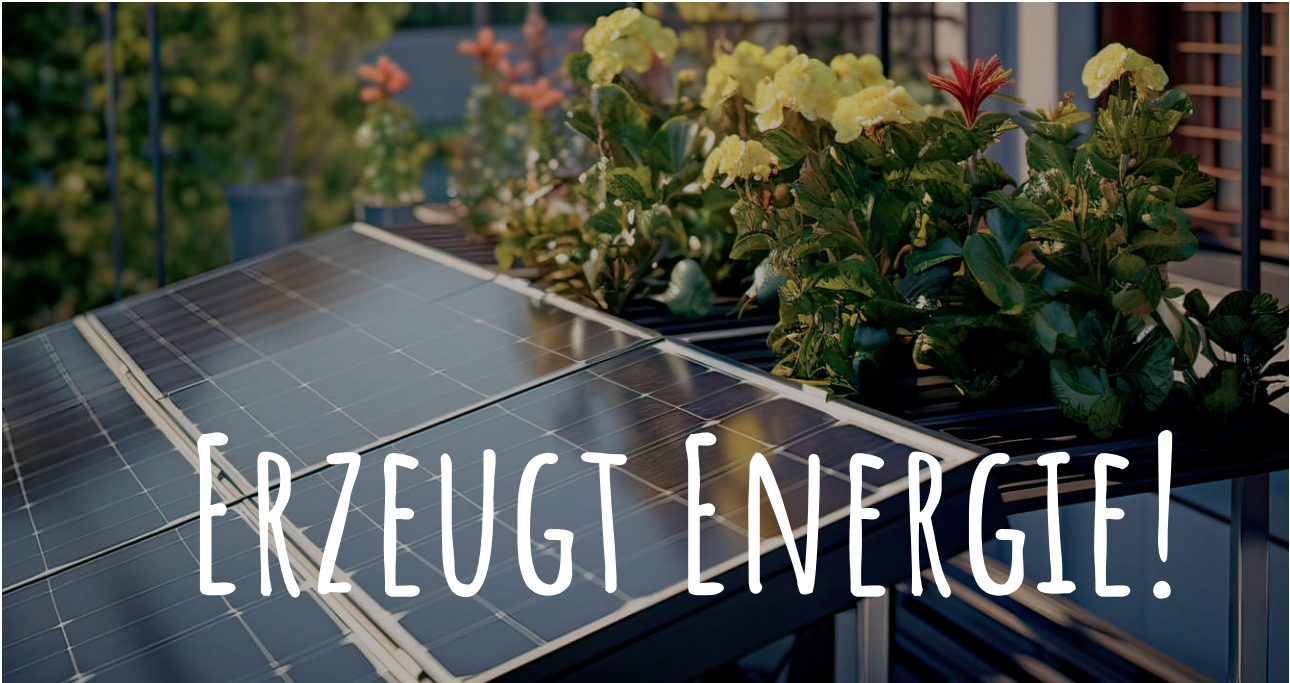
Infos und Tipps

- ☀ Fangt klein an! Dieses Jahr ein kleines Beet mit heimischen Stauden, nächstes Jahr den Vorgarten und Schritt für Schritt entsteht ein kleines Naturparadies.⁴
- ☀ Hilft den Insekten! Gerade auf Balkonen und in konventionellen Gärten können Insektenstuhlfallen eine riesige Unterstützung sein. Im Internet gibt es viele tolle Anleitungen, wie man diese selbst machen kann.⁵ Selbstgebaute 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 gärtnern“ vom BMUV⁶ findet ihr erste Ideen und Impulse. Mehr Tiefgang findet ihr im Buch „Natur für jeden Garten“ von Naturgarten-Pionier Reinhard Witt.

Kindertipp (Niklas, Aarin und Zoe, 7 Jahre, Promenadenschule)

Urmutter einen Baum und rieche an einer Blume.

1) <https://www.wwf.de/themen-projekte/artensterben/insektensterben>
2) <https://www.feda.bio/de/gartenreich/>
3) <https://naturgarten.org/wissen/warum-brachen-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.bmuv.de/fileadmin/Daten_BMU/Pool/Broschueren/insektenfreundlich_gaertnern_bf.pdf



JUNI

Name					
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				

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-Rechner¹ 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 Regeln² für den Anschluss eines Balkonkraftwerks an das Stromnetz sollen ab 2024 vereinfacht und erweitert werden. Die maximale Leistung der Solarpaneele darf 2.000 W betragen, die Wechselrichterleistung (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 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 (Erik, 14 Jahre)

Lies das Buch „Windenergie kinderleicht“ von Thomas Simons und erfahre wie aus Wind Strom wird!

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



JULI

Name					
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				
Mi	31				

JULI - 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. „Ja und ...“, fragt ihr jetzt, „was hat das jetzt mit Klimaschutz zu tun?“ Sehr viel! Fast ein Viertel des durchschnittlichen privaten CO₂-Ausstoßes¹ 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 Kleidung² sehr umweltbelastend, der Lithiumabbau³ für unsere akkubetriebenen Geräte verseucht umliegende Gewässer und es gibt schwerwiegende Menschenrechtsverletzungen entlang fast aller Produktionsketten⁴. 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 (Gresa, 10 Jahre, Promenadenschule)

Nimm deinen Einkaufsbeutel mit zum Einkaufen, damit du nicht immer eine neue Tasche kaufen musst.

1) https://uba.co2-rechner.de/de_DE
2) <https://www.quarks.de/umwelt/kleidung-so-macht-sie-unsere-umwelt-kaputt/>
3) <https://utopia.de/ratgeber/lithium-abbau-das-solltest-du-darueber-wissen/>
4) <https://taz.de/Textil-Mindestlohn-in-Bangladesch-erhoeht/!5053677/>



AUGUST

Name					
Do	1				
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				
Fr	30				
Sa	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 CO₂-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 CO₂-Fußabdruck der Lebensmittel, da Transportkilometer und Energiekosten für Gewächshäuser wegfallen.¹

Euer Ziel für diesen Monat

Infos und Tipps

- ☀ Ladet euch einen Saisonkalender² herunter und kauft saisonal ein!³
- ☀ 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 Jümpert⁴.
- ☀ Legt euch ein kleines Gemüse-/Kräuterbeet im Garten oder auf der Fensterbank an und seht den Radieschen beim Wachsen zu.

Kindertipp (Klasse G4 der Promenadenschule)

Besucht die Hühner auf dem Geflügelhof, sie legen die Eier für uns!

1) <https://www.ble-medien-service.de/157/mein-essen-unser-klima>
2) <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/der-saisonkalender/>
3) <https://www.fleu.de/fleuadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-fleu-2020.pdf>
4) <https://www.naturkost-jumpert.de>



SEPTEMBER

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

SEPTEMBER - BRINGT GRÜN IN DIE STADT

Worum geht es?

Bäume, Sträucher, Hecken, Blumen und Wiesen sind nicht nur schön anzusehen, die Grünflächen unserer Städte^{1, 2} sind auch Oasen der Begegnung. Sie dienen der Erholung und Bewegung, bieten Raum für Sport und Spiel und dämpfen Lärm. Das wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus und trägt zur Steigerung unserer Lebensqualität bei.

Außerdem haben sie einen wichtigen Einfluss auf das lokale Klima. Sie sind natürliche Kohlenstoffspeicher, versorgen die Stadt mit frischer Luft und sie regulieren die Temperatur und den Wasserhaushalt und sind somit ein wichtiger Beitrag für den Klimaschutz. Als Lebensräume für Tiere und Pflanzen unterstützen Grünflächen die biologische Vielfalt und sind Erlebnisstätte für Groß und Klein. Mehr Grünflächen in der Stadt sind also eine Win-win-Situation für alle Beteiligten.

Euer Ziel für diesen Monat

Infos und Tipps

- ☀ Legt euren Garten oder Balkon zur Unterstützung von Artenvielfalt von Tieren und Pflanzen möglichst naturnah an. Wie das geht, könnt ihr im April nochmal nachlesen.
 - ☀ Ihr habt einen städtischen Grünstreifen vor dem Haus? Dann gießt doch bei langen Trockenphasen die Straßenbäume dort.
 - ☀ Regt in Kita oder Schule an, einen naturnahen Garten anzulegen oder eine Garten-AG zu gründen.
 - ☀ Auch das Hausdach kann als Grünfläche dienen. Im Gründachkataster³ könnt ihr herausfinden, ob das Dach eures Hauses geeignet ist und welche Pflanzen dort wachsen können.
 - ☀ Urban Gardening: Obst und Gemüse in Bioqualität und zum Nulltarif! Regt in eurer Stadt an, dass Flächen zur Bewirtschaftung zur Verfügung gestellt werden. Das wurde in anderen Städten² schon mit großem Erfolg praktiziert.
 - ☀ Werdet Pate beim Projekt „Grün statt Grau“⁴. Bei diesem Projekt werden im Brückenkopfpark Jülich Mustergärten angelegt. Dort könnt ihr eure persönlichen Ideen einbringen und euch beim Pflanzen und Pflegen beteiligen.
- ## Kindertipp (Rokaya, 8 Jahre, Promenadenschule)
- Verstreut Blumensamen, damit mehr Blumen in der Stadt wachsen. Damit bekommen auch wir mehr Sauerstoff und schützen die Tiere.

1) <https://www.gruen-in-der-stadt.de/>
2) <https://www.forum-verlag.com/blog-ov/stadtgruen>
3) <https://www.juelich.de/kataster>
4) <https://www.juelich.de/klimaaaktuelles>



OKTOBER

Name					
Di	1				
Mi	2				
Do	3	Tag der Deutsch. Einheit			
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				

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 Reparatur-möglichkeiten fehlen. Das Internet bietet in fast allen Bereichen Anleitungen, wie man Dinge reparieren kann. Die Reparaturen werden in Bildern und Videos sehr anschaulich erklärt.^{1,2,3} 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.⁴ Das Potential für den Schutz von Umwelt und Klima ist immens. Zum einen wird weniger produziert und so direkt Rohstoffe und CO₂ 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.⁵

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 Repair-Café⁶ in eurer Nähe auf! Jülich bietet seit neuem auch ein Repaircafé an.⁷
- ☀ Kauft qualitativ wertigere Dinge! Diese hatten 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 (Klasse G3 der Promenadenschule)

Wenn Zuhause etwas kaputt geht, zum Beispiel Spielsachen, muss man es nicht immer wegschmeißen. Selber reparieren ist nicht so schwer und macht Spaß!

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-stat-Austausch-9344091.html>
- 5) <https://runder-tisch-reparatur.de/wie-viele-emissionen-und-wie-viel-geld-konnen-wir-durchs-reparieren-sparen/>
- 6) <https://www.repaircafe.org/de/selbst-reparieren-finde-eine-reparaturanleitung/>
- 7) <https://www.erfindergeist.org/repaircafe>



NOVEMBER

Name					
Fr	1	Allerheiligen			
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				

NOVEMBER - KAUF FAIR EIN



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.¹ 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.² Aber auch viele Supermärkte und Naturkostläden bieten fair gehandelte Lebensmittel wie Kaffee und Schokolade an sowie auch Bananen und Blumen.

☀ **Woran erkenne ich fair gehandelte Produkte?** Die in Weltläden angebotenen Produkte sind alle fair gehandelte Produkte. Ansonsten erkennt man sie z. B. an folgenden anerkannten Siegeln: BanaFair, 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. Außerdem veranstaltet die Stadt Jülich regelmäßig einen offenen Nachhaltigkeitsstammtisch³, um sich auszutauschen. Dort geht es auch um den Fairen Handel und Aktionen, an der sich die Stadt Jülich während der Fairen Wochen beteiligt.⁴

Kindertipp (Klasse G6 der Promenadenschule)

Kaufe in einem Weltladen ein und probiere mal wie faire Schokolade schmeckt!

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



DEZEMBER

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

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!^{3,4}
- ☀ Aber auch zu anderen Themen gibt es in Jülich Netzwerke. Ob den runden Tisch „Jülich-Wir helfen“⁵, den Arbeitskreis Inklusion, den Seniorenbeirat oder das Netzwerk Jugendarbeit, es gibt viele Möglichkeiten, euch mit Gleichgesinnten zusammenzutun.
- ☀ Im Ratsinformationssystem von Jülich⁶ 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 (Hermine, Mathilda und Lena, 8 Jahre, Promenadenschule)

Ihr könnt z.B. zusammen mit Freunden Flyer oder Plakate basteln, auf denen ihr sagt, welches Thema ihr mit anderen gemeinsam besprechen wollt. Dann schreibt ihr auch den Treffpunkt auf (Ort, Tag, Zeit). Mithilfe der Plakate und Flyer ladet ihr dann andere Kinder ein, euch zu treffen und zu überlegen, wie ihr die Umwelt schützen könnt.

1) <https://klimainformationspodcast.de/2022-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-hilft.de>
6) <https://ratsinfo.juelich.de/>