

**Radeln statt Fitness-Studio****Neujahrs-Vorsätze  
für ein gutes Klima**

**Silvester ist der Tag, an dem man sich Vorsätze für das neue Jahr gibt. Mehr Sport treiben, weniger und gesünder Essen, öfter mal ein gutes Buch lesen, ... Vielleicht auch den eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck hinterfragen und etwas für's Klima tun? Das kann ganz leicht sein und Spaß machen.**

Ein neues Jahr beginnt – die Zeit der guten Vorsätze. Doch oftmals wird das nicht lange durchgehalten. Einfacher ist es, wenn man sich nicht zu viele, dafür klare und leicht erreichbare Vorgaben setzt und am besten zusammen mit anderen verfolgt. Im Folgenden schlägt die Filderstädter Klimaschutzmanagerin Myrthe Baijens drei Vorsätze, die Filderstadt weiter auf Klimakurs bringen, vor. Als Familie oder Wohngemeinschaft kann man sich ein Ziel auswählen oder ein anderes ausdenken und gemeinsam umsetzen. Wenn dieses dann erreicht ist, darf man sich gerne belohnen, beispielsweise mit einem Stück Fair Trade Filderstadt-Schokolade oder einem Sekt.

**Radeln statt Fitness-Studio**

Statt zwei Mal die Woche ins Fitnessstudio zu gehen, kann man auch einfach kurze Strecken radeln oder laufen – zum Einkaufen auf dem Wochenmarkt, ins Kino, zum Schwimmen ins Fildorado, zum Konzert in der Filharmonie... „Zusammen macht das mehr Spaß und der Antrieb wird auch ein wenig größer“, sagt Baijens. Bei Wind und Wetter könne natürlich auch einmal ein Auge zugekniffen werden.

Und natürlich folgt die Belohnung: Für jeden geradelten Kilometer steckt man 30 Cent in ein Sparschwein. So hoch ist üblicherweise die Vergütung die man pro Autokilometer bekommt und die Kosten vom Autofahren widerspiegeln. Wird das Schweinchen nach ein paar Wochen „geschlachtet“, kann man mal lecker Bio-Essen gehen oder sich ein schönes Fair Trade- oder Bioprodukt kaufen, das normalerweise zu teuer würde.

**Klimafreundlich kochen**

Oder wie wäre es, alle zwei Wochen einmal ein neues – und klimafreundliches – Rezept auszuprobieren? Im „GenussN!- Kochbüchle“, das im Internet für nur drei Euro zu kaufen ist oder auch kostenlos als PDF heruntergeladen werden kann ([www.heldenshop-bw.de/shop/genuss-kochbuechle](http://www.heldenshop-bw.de/shop/genuss-kochbuechle)) gibt es viele einfache und klimafreundliche Rezepte, die zur jeweiligen Jahreszeit passen. Klimafreundlich bedeutet dabei nicht unbedingt, dass man ganz auf Fleisch und tierische Produkte verzichten muss. Wenn man ein oder zwei Mal die Woche ein leckeres Fleischgericht kocht und sich sonst eher vegetarisch ernährt, tut man auch schon etwas gegen die Erderwärmung. Auch zwischen den Fleischsorten gibt es große Unterschiede, was die Klimabilanz angeht: Schwein und Geflügel schneiden deutlich besser ab als Rindfleisch. Zudem ist es für das Klima wichtig, auf lokale und saisonale Lebensmittel zu setzen und diese bei einem der Filder-Bauern zu kaufen. Als Belohnung verwöhnt man den Gaumen anschließend mit einem leckeren Nachtisch, beispielsweise einem Schokopudding auf Basis von Banane und Kakao oder Obstsalat mit saisonalen Früchten.

**Zug statt Flugzeug**

Wer einmal nach New York und zurück fliegt, bläst vier Tonnen Kohlendioxid in die Luft. Das ist fast die Hälfte dessen, was der durchschnittliche Deutsche jährlich an Emissionen dieses Gases erzeugt. Ein Vorsatz könnte sein, den nächsten Urlaub in Deutschland zu verbringen. Hierzulande gibt es eine Menge schöner Ecken, die vom S-Bahnhof in Bernhausen mit dem Zug erreichbar sind. Auch ausländische Ziele wie Norditalien, Kroatien, Wien oder Paris sind gut mit der Bahn zu erreichen – teilweise auch über Nacht im Liegewagen.

Wer auf seinen Fernurlaub mit Flugzeug nicht verzichten will, kann sich vornehmen, die Emissionen über Atmosfair oder myclimate zu kompensieren.

**Erfahrungen teilen**

Die Erfahrungen mit den Vorsätzen und Tipps für die Umsetzung können gerne mit der Klimaschutzmanagerin oder sogar in einem Kurztex in der Rubrik „Filderstadt auf Klimakurs“ anonym geteilt werden. Die Texte sollten maximal 1000 Zeichen inklusive Leerzeichen umfassen und können per E-Mail an [mbaijens@filderstadt.de](mailto:mbaijens@filderstadt.de) geschickt werden. (tk)

**KLIMATIPP DES MONATS****Aus alten Kerzenresten werden neue Kerzen**

Nach Weihnachten bleiben meist viele Kerzenreste übrig. Statt diese wegzuerwerfen und neue Kerzen zu kaufen, kann man aus dem alten Wachs neue Kerzen machen und damit Ressourcen sparen. Dafür schmilzt man das Wachs in einem Wasserbad und taucht eine Baumwollschnur oder ein Stück Baumwollgarn in das geschmolzene Wachs bis es

sich vollgesaugt hat. Den so entstandenen Docht hängt man anschließend zum Trocknen auf. Danach knotet man ihn an einem Holzspieß und fixiert diese so über eine Gießform, beispielsweise ein altes Schraubglas, eine alte Tasse oder sogar eine Toilettenpapierrolle. Letztere kann nach dem Aushärten leicht entfernt werden. Zuletzt gießt man das Wachs in die Form. Dient die Toilettenpapierrolle als Form, gießt man anfangs nur wenig Wachs rein sodass dieses aushärtet und einen festen Boden bildet. (mb)