

#moinzukunft

DER KLIMAFREUNDLICHE

HAMBURG-GUIDE

- **Hamburg entdecken**
- **Alltagstipps**
- **44 Gutscheine**


Hamburg

#moinzukunft

**Jetzt klicken und herausfinden,
wie einfach Klimaschutz ist!**



WWW.MOINZUKUNFT.HAMBURG

Das #moinzukunft-Portal informiert über die Vielfalt von Klima-Aktivitäten in Hamburg – von Ausflugszielen über Alltagstipps bis hin zur Vorstellung von innovativen Projekten.

 Folgt uns auf Instagram @moinzukunft.


Hamburg



#moinzukunft

DER KLIMAFREUNDLICHE HAMBURG-GUIDE

Grußwort



Moin liebe Hamburgerinnen und Hamburger!

Sie halten gerade ein Stück Zukunft in den Händen: moinzukunft. Dieser etwas andere Hamburg-Guide zeigt Ihnen, wie einfach Klimaschutz im Alltag sein kann und führt Sie zu bekannten und weniger bekannten Ecken unserer Stadt, an denen Sie Klimaschutz konkret erleben können.

Wir wollen, dass alle, die hier wohnen, an der hohen Lebensqualität teilhaben sollen, die unsere Stadt bietet. Und wir möchten die Voraussetzungen für ein gutes Leben auch für künftige Generationen bewahren. Darum engagieren wir uns für Klimaschutz, für eine saubere Umwelt und für die Natur in unserer Stadt, denn diese Themen gehen uns alle an. Engagieren Sie sich mit uns, denn Klimaschutz beginnt schon im Alltag und jede und jeder kann etwas dazu beitragen.

Manchmal ist das ganz einfach – und manchmal müssen wir tatsächlich alte Gewohnheiten über Bord werfen. Die Tipps und Gutscheine in diesem Buch zeigen die bunte Vielfalt an Angeboten, die Ihnen helfen, gesünder zu essen und zu genießen, umweltbewusst einzukaufen und klimafreundlich unterwegs zu sein.

Ich freue mich, wenn Sie die Angebote wahrnehmen und wir uns gemeinsam für Hamburg einsetzen: Moin Hamburg, moin Zukunft!

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jens Kerstan'. The signature is stylized and cursive.

Jens Kerstan

Senator für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft

Inhalt

#moinzukunft

#moinzukunft	4
Der ökologische Fußabdruck.....	11
Der ökologische Handabdruck.....	12
 Hamburg entdecken	13
 Nachhaltig unterwegs sein.....	31
 Gesünder essen und genießen	45
 Bewusster leben und konsumieren	65
 Grüner und schöner wohnen	87
Klimagutscheine	101





Moin und herzlich willkommen in Hamburg

Jede Bürgerin und jeder Bürger macht unsere Hansestadt ein bisschen bunter, lebhafter und größer. Hamburg trägt als wachsende Stadt Verantwortung für seine Einwohnerinnen und Einwohner – und für diejenigen, die in Zukunft hier leben werden. Dieser besondere Stadtführer nimmt dich mit auf eine Entdeckungsreise in die Metropole an der Elbe und zeigt dir, wie du unkompliziert, mit Spaß und mit Genuss ein klimafreundliches Leben in deiner Heimatstadt Hamburg führen kannst. Denn was uns daran hindert nachhaltiger zu leben, ist ja häufig gar nicht der fehlende Wille, sondern dass wir einfach nicht wissen, wo und wie wir überhaupt anfangen sollen. Dabei kann jede und jeder auch schon im Kleinen auf vielfältigste Weise einen Beitrag leisten.

Dieses Buch möchte dich hierbei begleiten: Der vordere Teil vertellt dir, wie du in Hamburg ohne Auto stressfrei und schnell vorankommen, beim Essen und beim täglichen Konsum Kohlendioxid einsparen und wie du möglichst energiesparend und klimafreundlich wohnen kannst. Das Buch hält außerdem zahlreiche Ausflugstipps für dich bereit, denn die Hansestadt und ihre Umgebung haben eine Menge grüner, inspirierender, überraschender oder schlicht schöner Orte zu bieten. So kannst du, egal ob alteingesessene Hamburgerin oder Hamburger oder Quiddje, die grünen Seiten deiner Stadt kennenlernen.

Im hinteren Teil findest du Gutscheine für ökologische Produkte und klimafreundliche Dienstleistungen in und um Hamburg. Damit kannst du eine bunte Palette an Angeboten ausprobieren.





Klimafreundliches Hamburg

Hamburg gehört zu den lebenswertesten Städten der Welt und wir wollen, dass das so bleibt. Mehr Klimaschutz im Alltag trägt wesentlich zu dieser Lebensqualität bei – für die gesamte Stadt und auch für dich persönlich. Statt im Stau zu stehen und Lebenszeit zu verschenken, kommt man in Hamburg mit einer Kombination aus Laufen, Radfahren, E-Scooter und öffentlichen Verkehrsmitteln immer flott und flexibel voran. Der Leihwagen lässt sich für Transporte oder längere Ausflüge einfach dazu buchen. Das Angebot ist da, man muss es nur noch nutzen, und schon erlebt man die Stadt hautnah und täglich aus einer anderen Perspektive.

Auch beim Einkaufen können wir klimabewusste Entscheidungen treffen, z. B. für nachhaltig produzierte Kleidung oder regional erzeugte Lebensmittel. Obst und Gemüse aus der Region - je nach Jahreszeit - schmecken besser und sind gesünder als Lieferservice oder Tiefkühlkost. Wer auf dem Wochenmarkt oder im Laden an der Ecke einkauft, kann sich außerdem auf einen Klönschnack freuen und unterstützt direkt lokalen Anbau und Handel.

Und dann noch die Sache mit dem Geld: Hunderte Euro lassen sich beim Heizen und beim Stromverbrauch sparen, auch mit Ökostrom, den es in Hamburg gleich von mehreren lokalen Anbietern gibt.

Heute verursacht jeder Mensch in Deutschland durchschnittlich elf Tonnen Kohlendioxid pro Jahr – die weltweit verträgliche Menge sind zwei Tonnen jährlich pro Person. Damit es für unsere Kinder nicht kattendüster aussieht, gibt es also einiges zu tun. Wir sind keine Bangbüxen und packen diese Herausforderung mit beiden Händen an. Mach mit, nutze die Tipps und Angebote in diesem Buch und hab Spaß dabei.

Finde heraus wie groß dein eigener ökologischer Fußabdruck ist und erfahre, wie du deinen persönlichen Handabdruck vergrößern kannst.



Klimastadt Hamburg

Hamburg will eine Modellstadt für Klimaschutz werden, eine Climate Smart City. Das Ziel ist die Transformation zu einer klimagerechten Stadt, die für alle eine zukunftsfähige und bezahlbare Infrastruktur bereithält.

Die Hafenstadt ist zugleich Mitverursachende und Betroffene des Klimawandels: Als wirtschaftsstarke Millionenstadt verursacht Hamburg große Mengen an Treibhausgasen (u.a. CO₂). Gleichzeitig ist Hamburg durch seine Lage besonders von den Auswirkungen des Klimawandels betroffen. Daher hat sich Hamburg mit dem Hamburger Klimaplan ambitionierte Ziele zur Minderung des CO₂-Ausstoßes gesetzt. Der Hamburger Klimaplan enthält eine Vielzahl von Maßnahmen, um diese Ziele zu erreichen. So sollen z.B. der ÖPNV und die Radwege ausgebaut und mehr Gebäude saniert werden. Die Energieversorgung wird zunehmend auf erneuerbare Energien umgestellt, z.B. durch klimafreundliche Fernwärme oder Photovoltaikanlagen auf den Dächern.





Herausforderung Klimawandel

Auch in Hamburg sind bereits heute Auswirkungen des Klimawandels spürbar und werden künftig zunehmen. Wir müssen uns mit dem steigenden Meeresspiegel, höheren und häufigeren Sturmfluten und einer deutlichen Zunahme von Hitzetagen, Starkregen und anderen extremen Wetterereignissen auseinandersetzen.

Deshalb muss sich die Stadt an die neuen Bedingungen anpassen. Dazu gehören vor allem Klimaanpassungsmaßnahmen wie Überflutungsschutz durch Deicherhöhungen an der Elbe, bauliche Maßnahmen für den Rückhalt von Regenwasser und begrünte Dächer, die den Regen kurzfristig speichern.

Das steigende Risiko von Hitze- und Trockenperioden einerseits und Starkregen andererseits erfordert einen sensibleren Umgang mit Wasser in der Stadt. Mehr Grünflächen und widerstandsfähige Straßenbäume in der Stadt sorgen zusätzlich für Abkühlung. Diese und weitere Anpassungsmaßnahmen sind für die Funktionsfähigkeit der Stadt, die Lebensqualität und das soziale Zusammenleben der Stadtbevölkerung von großer Bedeutung.

Gemeinsam aktiv werden für den Klimaschutz

Klimaschutz ist nicht ohne Veränderungen zu haben: Der Energie- und Ressourcenverbrauch muss drastisch reduziert werden; Erneuerbare Energien müssen ausgebaut und die Energieeffizienz von Gebäuden und Produktionsprozessen in Betrieben weiter vorangetrieben werden. Das Gleiche gilt für den Rohstoffverbrauch.

Der Hamburger Senat fördert deshalb die Energie- und Ressourcennende und generiert auf diese Weise Innovation und technologischen Fortschritt – das schafft Arbeitsplätze in Hamburg.

Auch die Hamburger Landesverwaltung soll bis zum Jahr 2030 weitgehend CO₂-neutral organisiert sein oder den CO₂-Ausstoß ausgleichen. Doch nicht nur die Politik, sondern alle Hamburgerinnen und Hamburger sind gefragt, damit Hamburgs Klimaziele erreicht werden können.



Der ökologische 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 auf dieser Erde auch zukünftig gut leben können? Die Frage, die sich jeder selbst stellen kann: Wie viele Ressourcen nutze ich durch meinen Lebensstil? Bei der Beantwortung dieser Fragen hilft der »ökologische Fußabdruck«.



Berechne deinen persönlichen ökologischen Fußabdruck unter fussabdruck.de

Der ökologische Handabdruck

Wandel mit Hand und Fuß

Während es beim ökologischen Fußabdruck darum geht, ungünstige Effekte des eigenen Konsumverhaltens zu reduzieren, möchte der ökologische Handabdruck aufzeigen, wo wir positive Effekte steigern können. Er soll den gesellschaftlichen Mehrwert bzw. positive Nachhaltigkeitswirkungen von Produkten erfassen, messen und bewerten, sowie die soziale und ökonomische Dimension in die Betrachtung einbeziehen. Am besten lassen sich Handabdruck-Aktionen in Gruppen durchführen. So können nachhaltige und bleibende Veränderungen angestoßen werden. Mehr Informationen sowie einen Handabdruck-Test findest du unter handabdruck.eu

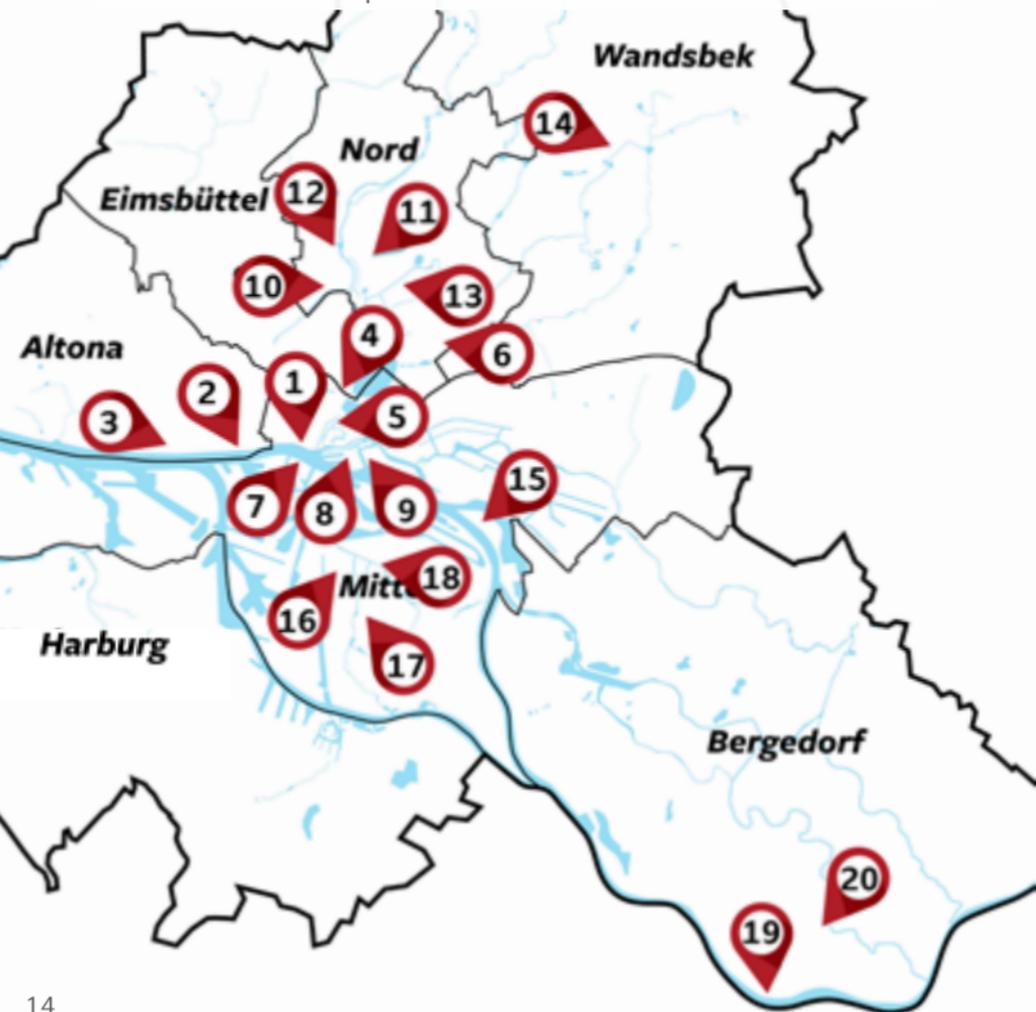


Hamburg entdecken



Hamburger Lieblingsorte

Die Hansestadt hat viele einzigartige Orte und grüne Oasen zu bieten, man muss nur wissen, wo man sie findet. Hamburgerinnen und Hamburger haben uns ihre Lieblingsorte zum Erkunden und Ausspannen verraten. Viel Spaß beim Entdecken unserer schönen Hafenmetropole!





- 1 Hamburger Landungsbrücken** (Hafen, Hamburg-Mitte)
Die Landungsbrücken in St. Pauli sind das Herzstück des Hamburger Hafens. Beim Blick auf die Reedereien und die großen Hafenkräne, die Elbphilharmonie und die Musicaltheater kommt richtiges Hamburgfeeling auf. Kauf dir ein Fischbrötchen und ein Astra und beobachte die Schiffe, die Kräne und das Treiben an der Hafepromenade. Einen tollen Blick hat man auch vom Lokal »Strandpauli« aus, wenige Meter die Elbe abwärts. **U3** **S1** **S3** Landungsbrücken
- 2 Panoramablick in Altona** (Altonaer Fischmarkt, Altona)
Mit einem frischen Franzbrötchen in der Hand den Ausblick vom »Altonaer Balkon« genießen. Am Geesthang in Altona kann man 27 Meter über der Elbe sitzend den Containerhafen, die Köhlbrandbrücke, das alte Hafenterminal, den Schiffsverkehr sowie das bunte Treiben entlang der Elbe überblicken – zu allen Tageszeiten beeindruckend.
S1 **S3** Königstraße
- 3 Elbstrand in Övelgönne** (Othmarschen, Altona)
Feine Sandstrände wie am Meer: Hamburgs Elbufer hat einige wunderschöne Strandabschnitte zu bieten. Dort findest du auch den Szene-Kiosk »Strandperle«. Während der kalten Jahreszeit bietet der Strand einen herrlichen Spazierweg.
 62 oder  Bus 111, 112, 113 Haltestelle Neumühlen/Övelgönne
- 4 Park Pflanzen un Blumen** (Hamburg-Mitte)
Der auf den ehemaligen Wallanlagen entstandene Park lädt nicht nur zum Sonnenbaden und Entspannen ein. In den Sommermonaten finden dort regelmäßig die spektakulären Wasserlichtkonzerte statt.
(pflanzenunblumen.hamburg.de/wasserlichtkonzerte).
U1 Stephansplatz **U2** Messehallen **S21** Dammtor

5 Kreatives Gängeviertel

(Altstadt/Neustadt, Hamburg-Mitte)

Nirgends sonst sind in Hamburg kreative Energie, das Streben nach Nachhaltigkeit und außergewöhnliches Feiern so nah beieinander, wie im Gängeviertel zwischen Caffamacherreihe, Valentinskamp und Speckstraße.

U2 Messehallen

6 U-Bahn mit Blick (Hamburg-Mitte)

Wer eine kleine Verschnaufpause braucht, aber trotzdem viel sehen möchte, steigt am besten in die **U3** ein. Die Fahrt auf der historischen Ringbahn ersetzt jede Stadtrundfahrt und bietet einen perfekten Blick auf den Hafen.

7 Durch den St. Pauli-Elbtunnel ans südliche Elbufer

(Hafen, Hamburg-Mitte)

Ein Hamburger Klassiker, aber leicht zu übersehen: An den Landungsbrücken mit dem Fahrstuhl hinab in den alten Elbtunnel und zu Fuß die 426 Meter zum andern Elbufer schlendern. Ein paar Meter weiter am südlichen Elbufer findest du sicher einen kleinen Strandabschnitt und den grandiosen Panoramablick auf den Hafenrand und die Hamburger Altstadt. **U3** **S1** **S3** Landungsbrücken

8 HafenCity-InfoCenter im Kesselhaus (HafenCity, HH-Mitte)

Das InfoCenter dokumentiert das Geschehen in der HafenCity: Interessierte können sich über Planung und Entwicklung des größten innerstädtischen Stadtentwicklungsprojekts Europas informieren. Am Kesselhaus starten verschiedene kostenlose, etwa zweistündige Führungen und es finden regelmäßig Veranstaltungen rund um die HafenCity statt (hafencity.com/infocenter/fuehrungen). **U3** bis Baumwall, **U4** bis Überseequartier



9

Greenpeace-Zentrale (Hafencity, Hamburg-Mitte)

Der Hauptsitz von Greenpeace Deutschland in der Hafen City gilt als »Öko-Tempel«: Das 2013 eröffnete Gebäude besteht komplett aus ökologischen Materialien, drei Windräder und eine Solaranlage auf dem Dach liefern die gesamte benötigte Energie. Für Besucher und Besucherinnen gibt es eine interaktive, multimediale Ausstellung, die über Meere, Wälder, Energie, Klima, Landwirtschaft, Gentechnik und Chemie informiert. Der Eintritt ist frei (Hongkongstraße 10, 20457 Hamburg, ([greenpeace.de/ausstellung-veranstaltungen](https://www.greenpeace.de/ausstellung-veranstaltungen))). **U 4** HafenCity Universität

10

Picknick am Isebekkanal (Eimsbüttel)

Picknickkorb mit selbstgemachtem Proviant packen und sich am drei Kilometer langen Isebekkanal einen lauschigen Pausenplatz suchen – eine grüne Oase mitten in Hamburg. **U 3** Eppendorfer Baum

11

Grüne Pause im Haynsark (Eppendorf, Hamburg- Nord)

Direkt am Alsterwanderweg kann man vom Haynsark aus den Blick übers Wasser schweifen lassen. Die Alster ist an dieser Stelle so breit, dass sie fast wie ein See wirkt. Hier kann man beim Stand-up-Paddeln aktiv werden oder den Grill anwerfen. Beliebt ist der Park auch bei Familien - vor allem wegen des Planschbeckens hinter dem Spielplatz.

U 1 **U 3** Kellinghusenerstraße

12

Tretboot- und Kanufahren (Alster, Hamburg-Mitte)

Bei Sonnenschein ein Boot ausleihen und auf den Alsterkanälen und Fleeten Hamburg erkunden. Vorbei an prächtigen Villen, wunderschönen Gärten und Alsterdampfern – auch Rathaus oder Jungfernstieg lassen sich vom Wasser aus besichtigen.

- 13 Stadtpark Winterhude** (Hamburg-Nord)
Ruhe und Erholung, Sport und Spaß, Kunst und Kultur – all das findet man auf Hamburgs drittgrößter Grünfläche, dem Stadtpark in Winterhude. Er gilt als »grünes Wohnzimmer« der Hansestadt und begeistert seine Besucher mit Open-Air-Konzerten auf der Freilichtbühne. Und wer an heißen Sommertagen ein wenig Abkühlung braucht, der macht einen Abstecher zum Stadtparksee. Dort kommen Wassersportfreunde beim Stand-up-Paddling, Paddeln, Kanu- oder Tretbootfahren voll auf ihre Kosten. Das direkt angrenzende Freibad lädt zum Schwimmen ein.
 Borgweg  Alte Wöhr

- 14 Gut Karlshöhe** (Bramfeld, Wandsbek)
Gut Karlshöhe ist ein Lern- und Erlebnisort mit viel Natur mitten in der Stadt. Dort gibt es Kurse, Seminare und Erlebnisse zu den Themen Natur und Tiere, Energie und Klimaschutz, Ernährung, Bewegung, Handwerk und Selbermachen. (Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg, gut-karlshoehoe.de).
 Bus 27 oder 171 Gut Karlshöhe

- 15 Elbpark Entenwerder** (Rothenburgsort, Hamburg-Mitte)
Auf der gesamten Halbinsel Entenwerder erstreckt sich der gleichnamige Elbpark. Hier hast du einen fantastischen Blick auf Kräne und Brücken.
  Hamburg - Rothenburgsort

- 16 Energiebunker Wilhelmsburg** (Wilhelmsburg, Hamburg-Mitte)
Das im Jahr 1943 als Flakbunker errichtete Gebäude wurde im Rahmen der Internationalen Bauausstellung IBA Hamburg saniert und zum regenerativen Kraftwerk mit Großwärmespeicher ausgebaut. Vom Café vju im Energiebunker (geöffnet Sa–So 10:30–18:00 Uhr, Gutschein im hinteren Teil des Buches) hat man einen großartigen Blick, der weit über die Elbinsel Wilhelmsburg hinaus reicht.



Im Bunker selbst kann man einiges über die Internationale Bauausstellung erfahren.

MetroBus 13 bis Veringstraße Mitte

17

Wilhelmsburg Mitte (Wilhelmsburg, Hamburg-Mitte)

Modern und voller Gegensätze – Wilhelmsburg Mitte im Zentrum der Elbinseln gilt als eines der innovativsten Quartiere Europas. Eingebettet in den Insepark bildet das größte Städtebauprojekt der IBA Hamburg ein vielfältiges Wohn-, Arbeits- und Freizeitquartier, das sich erfolgreich den Herausforderungen einer Großstadt stellt.

Hamburg-Wilhelmsburg zahlreiche Buslinien, z.B. bis Insepark

18

Energieberg Georgswerder

(Wilhelmsburg, Hamburg-Mitte)

Vom Müllberg zum Energieberg. Einst Hamburgs größte Umweltsünde, ist heute der Energieberg Georgswerder ein Mahnmal des Mülls. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde das Areal als Mülldeponie genutzt. Im Laufe der Zeit wurde dort auch Sondermüll gelagert. Ab 1986 wurde der Müllberg unter Druck der Bevölkerung nach und nach versiegelt und schließlich mit Windenergieanlagen ausgestattet. Im Informationszentrum wird man durch die Geschichte des Energieberges geführt und über die heutige Nutzung aufgeklärt – von März bis November ist der Berg öffentlich zugänglich und bietet mit seinem Rundweg einen ungewöhnlichen Blick auf Hamburg.

Veddel, dann Bus 154 Fiskalische Straße

19 Radfahren in den Hamburger Vier- und Marschlanden

(Bergedorf)

Wer eine Pause von der Großstadt braucht, schnappt sich ein Fahrrad und fährt durch die einzigartige Natur- und Kulturlandschaft in Hamburgs Südosten. Hier geht es vorbei an weiten, grünen Wiesen, bunten Blumenmeeren, Obstbäumen, Fluss- und Seeufern, reetgedeckten Fachwerkhäusern und jahrhundertealten Barockkirchen.

20 Mit dem Rad zur Fähre Zollenspieker

(Kirchwerder, Bergedorf)

Deutschlands älteste Elb-Fährstelle ist die Fähre Zollenspieker am Flusskilometer 598 – die Verbindung besteht bereits seit 1252 zwischen Hamburg-Kirchwerder und Hoopte in Niedersachsen. Der Elberadweg führt dich direkt zu beiden Anlegestellen der Fähre, denn er verläuft beiderseits der Elbe. Du kannst die Fähre also zum Wechsel der Seiten nutzen. Sie verkehrt allerdings nur während der Sommersaison.

 Bus 120,124,224 Zollenspieker Busbahnhof





Entdeckungstour an der Wasserkante

Wer heutzutage an Hamburg und Sturmfluten denkt, hat wahrscheinlich das Bild von der überfluteten Fischauktionshalle am Altonaer Fischmarkt vor Augen. Was allerdings auf den ersten Blick dramatisch aussieht, ist auf den zweiten Blick einfach so geplant. Wer auf der Ecke Große Elbstraße/St. Pauli Fischmarkt genau hinschaut, sieht, dass in der Backsteinmauer ein großes Tor eingebaut ist. Bei Sturmflut wird dieses Tor geschlossen und das Elbwasser bleibt draußen. Die Mauer, die sich von hier bis in die HafenCity erstreckt, ist das Herz des Hochwasserschutzes für die Hamburger Innenstadt und gleichzeitig als Wanderpromenade ein echtes Wahrzeichen der Stadt. Wie das zusammengeht und welche feine Technik dabei eingesetzt wird, erfährst du, wenn du genau hinguckst. Die Hochwasserschutzmauer ist an vielen Stellen unterbrochen und mit kleinen und größeren Stahltores versehen, die sich im Notfall schließen. So ist die Wanderpromenade immer zugänglich und gleichzeitig wird eine geschlossene Mauer für den Notfall bei Sturmflut garantiert. ►

Hamburg entdecken

Richtig beeindruckend sind die Klappen, die in dem Hauptgebäude an den Landungsbrücken eingebaut wurden. Im geöffneten Zustand sind sie an der Decke kaum erkennbar, im geschlossenen wird klar, dass sogar das Gebäude selber Teil der Hochwasserschutzmauer ist.

Zwischen den Landungsbrücken und der U-Bahn-Haltestelle Baumwall (Elbphilharmonie) bist du am Niederhafen angekommen. Hier wurde die Hochwasserschutzanlage in den letzten Jahren um 1,40 bis 1,70 Meter erhöht, um Hamburg auf höhere Wasserstände in der Elbe vorzubereiten. Entstanden ist dabei das wohl schönste Bauwerk zum Küstenhochwasserschutz und zur Anpassung an den Klimawandel: der Elbe-Boulevard zum Flanieren mit Hafenblick und Treppen zum Verweilen.

Am Ende der Promenade geht es nach rechts über die Niederbaumbrücke direkt in die Hafencity und die Speicherstadt. Vor der Brücke siehst du gerade noch die beeindruckenden Tore, die die Straßen in die Hafencity absperren und die Mauer durchgehend schließen können.





Ausflüge ins Grüne

Wenn es anfängt zu kribbeln, die Wände immer näher rücken und die Beine rastlos werden, dann ist der Moment gekommen, an dem es heißt: Ab nach draußen, die Füße mit Waldboden oder Wiese belohnen, die Augen mit sattem Grün füttern und den Geruch der Natur einatmen. Die Großstadt Hamburg verfügt über eine erstaunlich vielfältige Natur- und Kulturlandschaft, die man schnell und komfortabel mit Bus, Bahn und/oder Rad erleben kann. Eine interaktive Karte der zahlreichen Naturschutzgebiete findest du unter hamburg.de/schutzgebietskarte. Hier findest du, ebenso wie auf Seite 30, Informationen zur App »**Natürlich Hamburg!**«. Einige Naturschutzgebiete und weitere Highlights aus dem Hamburger Umland stellen wir dir hier vor.

Übrigens: Du kannst dein Fahrrad kostenlos in die U- und S-Bahn mitnehmen. Ausnahmen gelten Mo–Fr, von 6–9 Uhr und von 16–18 Uhr. An Wochenenden sowie in den Sommerferien ist die Fahrradmitnahme ganztägig möglich.



... auf grünen Wegen durch die Stadt

Das Grüne Netz Hamburg macht es möglich, sich ungestört vom Straßenverkehr auf Fuß- und Radwegen im Grünen innerhalb der Stadt und bis in die freie Landschaft am Stadtrand zu bewegen. Das Grüne Netz besteht aus Landschaftsachsen und zwei »Grünen Ringen«. Zahlreiche Wanderkarten mit Tourenvorschlägen rund um Hamburg finden sich unter hamburg.de/wandern-im-gruenen. Auf einer Länge von rund 100 Kilometer sind entlang des zweiten Grünen Rings (Freizeitroute 11) alle Landschaftstypen der Stadt erlebbar: Parkanlagen, Kleingartenparks, Waldgebiete, landwirtschaftliche Kulturlandschaften der Geest und der Marsch mit Gemüse-, Blumen- und Obstanbau, Äcker und Grünländereien, Naturschutzgebiete, Flüsse und Seen. Je nach Ausgangspunkt, Interesse und verfügbarer Zeit lassen sich ganz unterschiedliche Touren gestalten, z.B. mit Aufhalten zum Picknick, zum Baden, zum Spielen oder zum Besuch von Sehenswürdigkeiten. Orientiere dich unterwegs am grünen Symbol der Freizeitroute 11.



... auf ins Naturschutzgebiet Höltigbaum

Das Naturschutzgebiet Höltigbaum befindet sich im Nordosten der Stadt. Galloway- und Highlandrinder sowie Bentheimer Landschaft grasen auf den steppenähnlichen Weiden dieser malerischen Landschaft. Man kann Turmfalken beim Jagen beobachten und die Augen entspannen sich beim Blick über die weiten und hügeligen Wiesen. Wer sich über Flora und Fauna dieses Lebensraumes informieren möchte, kann dies bei einem Kaffee und/oder Eis im Naturschutz-Informationshaus »Haus der Wilden Weiden« tun (Eichberg 63, 22143 Hamburg-Rahlstedt, 040 1804486015). 🚌 Bus 462 Naturschutzgebiet Höltigbaum



... auf zum Eppendorfer Moor

Ein Moor inmitten der Stadt – das Eppendorfer Moor. Dieses artenreiche Refugium beherbergt Schwertlilien, Eisvögel, Frösche, Libellen und Fledermäuse und ist eine echte grüne Oase. Es lohnt sich, von der Innenstadt die Alster Richtung Flughafen entlang zu schlendern und dann in das Eppendorfer Moor einzutauchen. **U1** Lattenkamp, dann 🚌 Bus 292 Israelitisches Krankenhaus oder Bus 114 Rosenbrook.





... auf zum Duvenstedter Brook

Im Herbst, ab September, gibt es im Norden Hamburgs ein echtes Highlight: Röhrende Hirsche im Duvenstedter Brook. Auch Füchse oder Kraniche kreuzen hier deine Wege. Schnell sind von diesem faszinierenden Moorgebiet mit seiner reichen Tier- und Pflanzenwelt Aufnahmen für den nächsten selbst gebastelten Kalender gesammelt. Informationen, Ausstellungen und Exkursionen beim Duvenstedter BrookHus (Duvenstedter Triftweg 140, 22397 Hamburg, 040 6072466). **U1** Ohlstedt, dann 3 km Fußweg entlang des Kupferredders oder **H** Bus 276 Duvenstedter Triftweg, dann 20 Minuten Fußweg entlang des Triftweges.



.... auf in die Fischbeker Heide

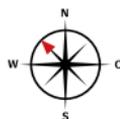
Segelfliegern bei Start und Landung zuschauen, die wunderbaren Farben der zweitgrößten Heidelandschaft Deutschlands genießen und einen archäologischen Wanderpfad mit Funden aus der Jungsteinzeit, Bronzezeit und Eisenzeit bestaunen, kann man in der Fischbeker Heide (Informationshaus »Schafstall«, Fischbeker Heideweg 43, 21149 Hamburg, 040 7026618). **S3** Neuwiedenthal oder Neugraben





... mit der Fähre nach Finkenwerder

In Finkenwerder kommen Natur- und Kulturfreunde auf ihre Kosten – dieser Stadtteil in Hamburgs Südwesten ist geprägt durch seinen ländlichen Charakter und durch die Naturschutzgebiete Finkenwerder Süderelbe und Westerweiden. Die Apfelsorte »Finkenwerder Prinz« erinnert an die (teilweise) Zugehörigkeit zur Kulturlandschaft Altes Land. Man schnappe sich an einem sonnigen Tag das Fahrrad und fahre mit einer der Hamburger Hafenfähren über die Elbe nach Finkenwerder. Fahrkarten vom HVV gelten auch für die Hafenfähren – kostenlose Fahrradmitnahme inklusive. Entweder man steigt direkt an den Landungsbrücken in die  62 ein, oder aber man fährt gemütlich mit dem Rad bis Teufelsbrück (ab Schröders Park unbedingt auf Hans-Leip-Ufer weiterfahren!) und nimmt dort die Fähre 64. In Finkenwerder angelegt, gibt es viele Möglichkeiten, den Tag zu gestalten, z.B. malerische Radtouren entlang des Elbdeiches bis nach Stade oder ab Cranz durch das Alte Land, samt »Apfeltasting« in der Erntezeit von Juni bis Oktober.



... zur Insel Neuwerk im Wattenmeer

Wenn man von Ausflugszielen in Hamburg spricht, so darf ein kleiner, charmanter Außenposten nicht fehlen: die Insel Neuwerk im Wattenmeer vor Cuxhaven gehört ebenfalls zur Hansestadt! Man erreicht die Insel zu Fuß, mit dem Schiff oder aber mit dem Wattwagen, einer Pferdekutsche, von Cuxhaven aus. Der Ausflug mitten ins Weltnaturerbe Nationalpark Hamburgisches Wattenmeer lohnt sich und man sollte unbedingt eine geführte Wattwanderung mitmachen. Übernachtung im Stroh oder auf dem Zeltplatz dringendst empfohlen. Info: wattwandernneuwerk.de, nationalpark-wattenmeer.de/hh



... durch die Vier- und Marschlande

Nur wenige Greifvögel sind noch größer als der Seeadler. Du möchtest einen in freier Natur sehen? Mit etwas Glück ist das in den Vier- und Marschlanden möglich. Umgeben von Röhricht und Auwäldern, weiten, grünen Wiesen, alten Fachwerkhäusern mit Reetdächern, bunten Blumenmeeren am Ufer der Dove Elbe, jahrhundertealten Kirchen im Barockstil und wunderschönen Badeseen, wirkt dieser südöstliche Fleck Hamburgs zudem beruhigend auf die Sinne. Auf der Nordseite direkt angrenzend befinden sich außerdem die Naturschutzgebiete Holzhafen und die Boberger Niederung. Wer Lust und Puste für eine etwa dreistündige Radtour hat, startet am besten von der S-Bahn-Haltestelle Billwerder-Moorfleet, überquert die Dove Elbe am Tatenberger Weg Richtung Tatenberg und fährt am Nordufer der Elbe lang. Man hält sich Richtung Altengamme, und bestaunt die Kirchwerder Wiesen, Zollenspieker, Kiebitzbrack und die Borghorster Elblandschaft. Zurück geht es über den Elberadweg auf dem Marschbahndamm, dem Sonnenuntergang entgegen. Übrigens: Nahe an der Strecke liegt der Biohof Eggers – im Hofcafé kann man ausgezeichnet einen Kaffee oder ein rustikales Tagesgericht schlemmen.

Alternativ kann man der Gose Elbe, dem 15 Kilometer langen Altwasserarm der Elbe, folgen. Hier kommt man an kulturhistorisch interessanten Gebäuden vorbei und kann sich an der abwechslungsreichen Landschaft erfreuen. Der Weg beginnt genauso wie die Tour zuvor, allerdings biegt man hinter der Tatenberger Schleuse links in den Tatenberger Deich ein und fährt zunächst an der Dove Elbe die Regattastrecke Allermöhe ab, bevor es an die Gose Elbe geht. An der Bushaltestelle Achterdiekbrücke angekommen, geht es nördlich über den Marschbahndamm Richtung Bergedorf zurück. Auf dem Weg lohnt sich der Abstecher zur Gärtnerei Sannmann oder dem Milchhof Reitbrook, welche beide ökologisch betrieben werden.



»Natürlich Hamburg!«

Die kostenlose App »Natürlich Hamburg!« führt durch die schönsten Landschaften der Hansestadt und stellt selten gewordene Tiere und Pflanzen vor. Zu Fuß oder mit dem Fahrrad lernst du die Naturschutzgebiete Boberger Niederung, Duvensstedter Brook, Fischbeker Heide, Schnaakenmoor sowie die Alster kennen. Auf fünf Routen unterschiedlicher Länge entdeckst du die abwechslungsreichen Gebiete mit Düne, Marsch, Wald, Moor und Heide sowie ihre biologische Vielfalt. Für die Kleinen gibt es eine spannende digitale Schnitzeljagd durch das Schnaakenmoor. Da die Routen mit Kartenmaterial, Audio- und Bildinformationen auf deinem Smartphone oder Tablet gespeichert werden, benötigst du nach dem Download keine Internetverbindung mehr. Einfach herunterladen und die Natur der Hansestadt entdecken:

apps.apple.com/de/app/natuerlich-hamburg/id686098871

play.google.com/store/apps/details?id=de.digikultur.natuerlichhh



Nachhaltig unterwegs sein



Hamburg fährt Bahn!

In Hamburg kommst du am schnellsten mit dem öffentlichen Nahverkehr von A nach B. Durchschnittlich sind täglich rund 2,4 Millionen Menschen mit dem HVV unterwegs. Mit der »hvv-App« hast du alle Möglichkeiten immer im Blick. Hier werden nicht nur Bus-, Bahn- und Fährenverbindungen angezeigt, sondern auch Alternativrouten mit Leihrad und Carsharing. Und das Beste: Dein Fahrrad darf kostenlos mitfahren. Am Wochenende und in den Sommerferien ganztags, an Werktagen außerhalb der Stoßzeiten von 9-16 Uhr und von 18-6 Uhr. Deine Verbindungen kannst du in der App planen oder unter hvv.de. Dort gibt es auch alle Informationen zu den unterschiedlichen Ticketoptionen.





Autofrei – bist du dabei?

Ohne Auto zu leben, kommt uns oft als Verzicht und Einschränkung vor. Dabei bedeutet es meist, Zeit, Geld und Lebensqualität zu gewinnen. Gerade in Hamburg gelingt es durch den gut ausgebauten ÖPNV und die vielen zusätzlichen Sharing-Angebote, ohne eigenes Auto überall hinzukommen. Mit der »hvv switch«-App können Sharing-Angebote verschiedener Dienste gemeinsam genutzt werden. So kann über die App z.B. ein MOIA-Shuttle gerufen werden. MOIA setzt auf geteilte Mobilität und ist mit seinen Elektro-Shuttles flexibel und schnell in Hamburg unterwegs, mehr Infos unter moia.io. Eine Mobilitätslücke schließt das Angebot von ioki, die mit ihren Shuttles Lücken in der ÖPNV-Anbindung überbrücken. Wo ioki in Hamburg unterwegs ist, erfährst du unter vhhbus.de/ioki-hamburg. Auch e-Tretroller oder e-Roller können kurze Strecken überbrücken, mehr unter hamburg.de, Stichwort »e-Tretroller« und »e-Roller«.

Informationen zum Carsharing findest du auf Seite 43.

hvv.de

Information · Fahrpläne | Timetables · Service

040/19 449



Auf zwei Rädern durch die Stadt

Schnell, flexibel und ohne Stau kommst du mit dem Fahrrad durch Hamburg. Um die Sicherheit für Fahrräder zu erhöhen, verbessert die Stadt kontinuierlich die nötige Infrastruktur. An Bahnhöfen gibt es mit Bike+Ride (B+R) Möglichkeiten, das Fahrrad sicher abzustellen. Welchen Promis du auf deinen Touren begegnen kannst und was es Neues rund ums Rad in Hamburg gibt, erfährst du unter fahrrad.hamburg

Neben den Velorouten (siehe nächste Seite) gibt es auch Fernradwege, die zu Fahrradtouren einladen. Besonders beliebt ist der 1.000 Kilometer lange Elbradweg, der durch die schönsten Flusslandschaften Europas führt. Wer nicht ganz so weit fahren möchte, kann sich auf Touren ins Hamburger Umland begeben. Neben der 45 Kilometer langen Hafenerlebnisaroute locken der Regionalpark Wedeler Au und der Freizeitrundkurs »Loop«. Alle Informationen und weitere Inspirationen gibt es auf hamburg.de/fahrradfahren-in-hamburg



Fahrrad leihen leicht gemacht

Neben den Angeboten zur gemeinsamen Nutzung von Autos und Shuttles, wächst auch das Leihangebot für Fahrräder stetig an. Wer selbst kein Rad hat oder mit dem Besuch eine Tour durch die Hansestadt plant, kann an zahlreichen Standorten in ganz Hamburg Räder ausleihen. In der »StadtRAD«-App siehst du, wo Räder verfügbar sind. Mit einem QR-Code können die Fahrräder entsperrt werden und schon geht es los. Die ersten 30 Minuten sind kostenfrei. Unter hamburg.de/fahrradfahren-in-hamburg gibt es eine Liste mit weiteren Leihangeboten für eBikes, Pedelecs und Co. Speziell zum e-Bikesharing hat hamburg.de Informationen unter dem Suchbegriff »e-Bikesharing« zusammengestellt.

Wer länger in Hamburg ist, kann sich bei Swapfiets monatsweise ein Rad mieten, Schloss und Service inklusive: swapfiets.de

Du möchtest statt eines Fahrrads lieber ein Lastenrad leihen? Dazu mehr auf der nächsten Seite.





Fahrrad mit Kofferraum

Ob beim Großeinkauf oder beim Ausflug mit Grill – manchmal reicht der Gepäckträger des Fahrrads einfach nicht aus. Für alle, die regelmäßig mit viel Gepäck unterwegs sind, könnte ein Lastenrad die Lösung sein. Die Auswahl an Modellen ist groß: vom stabilen Dreirad bis zum sportlichen Zweirad. Mit einem Lastenrad profitierst du auf ganzer Linie: Im Vergleich zum Pkw ist die Anschaffung viel günstiger, du kommst schneller ans Ziel und brauchst keinen Parkplatz. Wer ein Lastenrad ausprobieren möchte oder es nur gelegentlich braucht, kann auf Leihangebote zurückgreifen. Neben normalen Rädern bietet die »StadtRAD«-App auch die Möglichkeit, Lastenräder zu mieten. Auch [klara.bike](#) bietet kostenlose Lastenräder zum Verleih und im Bezirk Bergedorf stellt das Projekt »LASTLOS« Lastenräder zur Verfügung bergedorf-im-wandel.de/lastlos

Rad kaputt? Kein Problem!

Eine Glasscherbe auf der Straße und schon ist es passiert – einen Platten! Hilfe zur Selbsthilfe gibt es in Selbsthilfe-Werkstätten. Hier stehen Werkzeuge und das Wissen der Helfenden zur Verfügung. Das Angebot ist kostenlos oder sehr günstig, teilweise zahlt man eine Art »Miete« für den Arbeitsplatz. Oft kann das Werkzeug gegen Pfand auch entliehen werden. Wichtig: Für Ersatzteile müssen natürlich Kosten eingerechnet werden. Toller Nebeneffekt: du knüpfst Kontakte und erlernst nützliche Fähigkeiten für die Fahrrad-Reparatur zu Hause.

Wer es nicht eilig hat und die Reparatur mit Genuss verbinden möchte, kann in ein Fahrrad-Café einkehren. Während du deinen Kaffee genießt, wird dein Rad repariert. Infos zu den Fahrrad-Cafés wie z.B. dem Fahrrad-Café St. Pauli bietet hamburg.de, Suche »Fahrrad-Cafés in Hamburg«. Wenn nur ein bisschen Luft fehlt, helfen die kostenlosen Luft-Stationen der Stadt, Standorte unter hamburg.de, Suche »Luftstationen für Fahrräder«.





Estrella Piechulek

Klimaschutzmanagerin im Bezirksamt Mitte
hamburg.de/mitte

»Im Wilhelmsburger Inselepark fühl ich mich wohl. Ich schätze die Möglichkeit mitten in der Großstadt mit der Natur in Berührung zu kommen, mich zu erholen und mit Freunden z.B. am Skatepark zu treffen. Der Inselepark ist mit seinen Wiesen und Wasserlandschaften, kostenfreien Sport- und Spielplätzen sowie nachhaltigen Events und Lernangeboten ein innovativer und familiärer Begegnungsort für alle. Das Thema Klima und Nachhaltigkeit wird stets bei der Gestaltung, Pflege und Veranstaltungsplanung mitbedacht –das aktuelle Projekt ›Essbarer Inselepark‹ ist eins von vielen Beispielen, die den gesunden Lebensstil und das soziale Zusammenwachsen fördern. Divers, naturnah und lebendig in jedem Sinne. Hamburg halt!«

Elektrisierendes Fahrgefühl

Elektromotoren gelten als Antrieb der Zukunft. Die Anschaffung eines Elektrofahrzeugs schlägt finanziell zwar stärker zu Buche als die eines herkömmlichen Pkw. Dafür ist aber das Fahren viel billiger und – wenn Ökostrom getankt wird – auch erheblich besser für das Klima. Moderne Elektroautos kommen mit einer Ladung inzwischen locker über 300 Kilometer weit. Das ist ausreichend für die meisten Strecken, denn etwa zwei Drittel der Autofahrten sind kürzer als 10 Kilometer. Inzwischen stehen in Hamburg rund 1.000 Ladepunkte zur Verfügung und es kommen noch mehr dazu..



Erster Anlaufpunkt für alle Fragen rund ums Elektroauto klärt in Hamburg e-charging-hamburg.de. Dort sind auch alle öffentlich zugänglichen Ladestationen verzeichnet. Die Bezahlung ist sehr einfach und kann über die »E-Charging«-App durchgeführt werden.



Zusammen fährt man weniger allein

Im Durchschnitt ist das Auto 23 Stunden am Tag kein Fahr-, sondern ein »Stehzeug«. Besser, du steigst auf Carsharing um, denn hier teilen sich viele Menschen mehrere Autos. Das geht auch privat – indem du dein Auto an Nachbarn verleihst oder Mitfahrgelegenheiten anbietest und nutzt! Das kann zusätzliche Einnahmen bringen und vielleicht schließt du sogar neue Bekanntschaften. Klimafreundlicher ist es allemal, wenn sich mehrere Personen ein Fahrzeug teilen und so dessen Auslastung verbessern. Über [snappcar.de](https://www.snappcar.de) kann das eigene Auto angeboten oder ein anderes geliehen werden. Weitere Carsharing Angebote in Hamburg findest du unter [hamburg.de/carsharing](https://www.hamburg.de/carsharing)

Aktiv durch Hamburg

Gerade in Zeiten von Homeoffice ist es so wichtig wie nie, in Bewegung zu bleiben. Tolle Angebote rund um Sport in der Hansestadt bietet die Active City. Von Aerobic über Yoga ist alles dabei. Am »Active City Day« wird gemeinsam Sport getrieben, denn zusammen schwitzt es sich schließlich gleich leichter! Alle Angebote und Informationen unter activecity.hamburg.de und unter activecityday.de

Zusätzlich gibt es in jedem Bezirk »Bewegungsinseln« mit Geräten, an denen sportliche Übungen für jedes Alter durchgeführt werden können. Die genauen Standorte sind hier verzeichnet: hamburg.de/bewegungsinseln

Und auch für Kinder wird auf den rund 750 öffentlichen Spielplätzen viel geboten.



Gesünder essen und genießen



Frisch und regional einkaufen

Ein umweltverträglicher Einkauf kann viele Facetten haben: Bio, saisonal, regional – doch wo anfangen? Mit Obst und Gemüse der Saison, das aus deiner Region kommt, tust du schon sehr viel für das Klima. Zusätzlich auf Bio-Qualität zu achten, verstärkt den Effekt positiv. Auch exotische Früchte dürfen mal dabei sein: Achte bei importierten Lebensmitteln einfach stärker auf Bio-Qualität. Und setz insbesondere bei Kirschen und Erdbeeren auf die aromatischen heimischen Exemplare während der Saison, statt im Winter nach Übersee-Ware zu greifen. Denn was vor Ort wächst, schmeckt auch viel besser, da es frischer bei dir ankommt. Zudem wird der CO₂-Ausstoß gesenkt, da regionales Obst und Gemüse nicht energieaufwendig in beheizten Gewächshäusern angebaut oder lange Zeit in Kühllhäusern gelagert wird.

Wenn du diese drei Schritte gehst, verbesserst du die Klimabilanz deiner Lebensmittel schon ganz erheblich.





Saisonkalender

Gemüse

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

Obst

Apfel								•	•	•		
Erdbeeren						•	•					
Pflaume								•	•			
Rhabarber				•	•							
Süßholzwurzel							•	•				
Zwetschgen								•	•			

Wochenmärkte und Marktschwärmereien in Hamburg

Frisch und regional einkaufen geht am besten auf den zahlreichen Hamburger Wochenmärkten. Großen Korb oder Einkaufstasche schnappen und los geht's. Am besten zu Fuß, mit dem Rad oder dem ÖPNV, denn der Weg zum Einkauf hat ebenfalls große Auswirkungen auf dessen Klimabilanz. Untenstehend findest du eine Auswahl an Wochenmärkten in deiner Nähe. Alle Märkte findest du unter hamburg.de/wochenmarkt-hamburg und unter hamburger-wochenmaerkte.de

Altona

Nienstedter Marktplatz,
Nienstedten
Fr 9–12:30 Uhr (Bio-Wochenmarkt und Regionales)

Eimsbüttel

Tibarg, Niendorf
Do u. Sa 8:30–13:30 Uhr,
Fr 9–12:30 Uhr (Bio-Wochenmarkt und Regionales)

Hamburg-Nord

Marie-Jonas-Platz, Eppendorf
Di u. Do 11–18:30 Uhr, Sa
10–15 Uhr (Bio-Wochenmarkt und Regionales)

Wandsbek

Rahlstedter Bahnstraße,
Rahlstedt
Mi u. Sa 8–13 Uhr, Do 9–13
Uhr (Öko-Wochenmarkt und Regionales)

Bergedorf

Bergedorfer Biomarkt,
Bahnhofsvorplatz
Weidenbaumsweg
Do 11–19 Uhr

Hamburg-Mitte

Carl-von-Ossietzky-Platz,
St. Georg
Do 9–13:30 Uhr, Fr 14–18:30
(Öko-Wochenmarkt und Regionales)

Harburg

Harburger Rathausplatz,
Harburg
Mi 15–18 Uhr
(Bio-Wochenmarkt und Regionales)



In Hamburg gibt es neben den Wochenmärkten sogenannte Marktschwärmereien. Über die Plattform marktschwaermer.de kannst du regionale Lebensmittel vorbestellen und diese an folgenden Verteilpunkten abholen. Einfach auf der Plattform anmelden, Marktschwärmerei auswählen und regionale Köstlichkeiten genießen.

Tonndorf

Roterlenweg 11,
22045 Hamburg
Di 18–19 Uhr

Großflottbek

Osdorfer Landstraße 33,
22607 Hamburg
Do 18:30–19:30 Uhr

Altona – Hospitalstraße

Hospitlastraße 107,
22767 Hamburg
Di 18–19 Uhr



Regional Einkaufen: SoLaWi, Biokiste und Co.

Neben den Wochenmärkten gibt es auch die Möglichkeit Lebensmittel direkt bei den Erzeugerinnen und Erzeugern zu kaufen. Besonders bequem geht dies mit einem Biokiste-Abo, das regelmäßig zu dir nach Hause geliefert wird. Eine Übersicht der verfügbaren Angebote gibt es unter hamburg.de/biokiste. Auch über die App »Hofly« können Gemüseboxen direkt nach Hause bestellt werden, mehr unter hofly.de

Oder du schließt dich einer Solidarischen Landwirtschaft (kurz SoLaWi) an. Das Prinzip funktioniert so: alle Genossinnen und Genossen teilen sich die Ernte eines Bauernhofs, und erhalten wöchentlich regionale und saisonale Bio-Lebensmittel. Informiere dich z.B. unter solawi-vierlan.de, solawi-heidkoppelhof.org, solawi-superschmelz.de, solawi-hopfenhof.de oder kattendorferhof.de über die Vorgehensweise.

Auch Food Coops organisieren sich fernab der Supermärkte und bieten gemeinschaftlich organisierte Bestellungen an, wie die »fux FoodCoop Zeiseweg« und die »Food Coop unverpackt in Barmbek«.

Super Local Food

Superfoods punkten nicht nur durch viele Vitamine und Mineralien, sondern hauptsächlich durch ihr Image. Zu diesem gehört auch die Anreise aus fernen Regionen. Aber auch regional gibt es Vitaminbomben, die nicht nur günstiger, sondern auch umweltschonender sind. Ein paar Beispiele haben wir euch hier zusammengestellt. Weitere Tipps und Rezepte findest du im Ratgeber »Super Local Food«.

- **Leinsamen statt Chiasamen**
- **Hirse statt Quinoa**
- **Hagebutten statt Gojibeeren**
- **Aroniabeere statt Acai**
- **Rapsöl statt Kokosöl**

Fisch und Fleisch maßvoll genießen

Lebensmittel sind für uns immer und überall verfügbar. Gerade bei tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch und Milcherzeugnissen hat dies starke Auswirkungen auf unsere persönliche Klimabilanz. Denn: Die Nutztierhaltung macht einen wesentlichen Anteil der weltweiten CO₂-Produktion aus. Deshalb lautet das Motto »Klasse statt Masse«, also weniger und hochwertigere Produkte tierischen Ursprungs aus artgerechter Haltung – am besten mit Bio-Siegel. Auch bei Fisch gilt weniger ist mehr. Die Website fischvomkutter.de zeigt, wo du fangfrischen Fisch direkt vom Kutter kaufen kannst. Dieser ist in der Regel nachhaltiger als Fisch aus der Kühltheke. Achte auf das MSC-Siegel.

Grundsätzlich gilt: Je mehr pflanzliche Lebensmittel auf deinem Einkaufszettel stehen, desto besser ist deine Klimabilanz. Auf moinzukunft.hamburg gibt es weitere Tipps zum nachhaltigen Genießen. Wer gerne isst, ohne tierische Produkte zu konsumieren, sollte unter veganguidehamburg.de vorbeischaun.

CO₂-Emissionen unterschiedlicher Ernährungsweisen



Veganer
ca. 940 kg*



Vegetarier
ca. 1.160 kg*



Flexitarier
ca. 1.480 kg*



Fleischesser
ca. 1.950 kg*

Quelle: Umweltbundesamt 2017

* durchschnittliche Werte pro Person und Jahr



Glühen für den Klimaschutz

Eins ist klar: Einen Sommer ohne Grillen gibt's nicht! Aber Einweggrills, Würstchenverpackungen und Plastikbesteck verursachen unnötigen Müll. Deshalb lieber einen transportablen Grill anschaffen, der hält länger und grillt besser. Bei der Kohle auf das FSC- oder Naturland-Siegel achten, sonst könnte Regenwaldholz in der Tüte sein. Besser noch, Grillkohle aus Kokoschalen oder Olivenkernen (oliobric.com), die als Abfallprodukt bei der Produktion anfallen. Grillgut wie Gemüse, Bio-Fleisch oder -Fisch besorgst du am besten unverpackt. Wiederverwendbares Geschirr mit passendem Besteck und Becher runden das Ganze ab.

Jetzt fehlt nur noch der richtige Grillplatz. Grillen ist in Hamburg nicht überall erlaubt und gerade in der Sommerzeit in Wäldern, Mooren und Heiden grundsätzlich verboten. Wo es erlaubt ist, erfährst du unter hamburg.de/sommer-hamburg, Suche »Grillplätze«.



Top Die klimafreundlichsten 10 Ernährungstipps



- 
- 1 Möglichst wenig tierische Lebensmittel:** Pflanzliches verursacht bei seiner Herstellung viel weniger CO₂ als Milchprodukte, Eier und Fleisch.
 - 2 Saisonal ist erste Wahl:** Der Energieaufwand für Produkte, die saisonal und nicht in beheizten Gewächshäusern angebaut werden, ist bis zu 100 Mal niedriger als der für nicht-saisonale.
 - 3 Das Gute liegt so nah:** Greif bevorzugt zu regionalen Produkten – bei ihnen entfallen lange und energieintensive Transportwege.
 - 4 Bio ist besser:** Die ökologische Landwirtschaft verursacht eindeutig weniger CO₂-Emissionen als konventionelle Anbaumethoden.
 - 5 Kein Essen für die Tonne:** In jedem Lebensmittel steckt ein großer Energieaufwand für Produktion, Transport, Lagerung und Vermarktung. Der sollte nicht im Mülleimer landen!
 - 6 Lieber frisch:** Tiefgekühlte, konservierte und weiterverarbeitete Produkte verursachen mehr CO₂-Emissionen als frische.
 - 7 Jedem Topf seinen Deckel:** Die energiesparende Zubereitung und Lagerung von Speisen beeinflusst ihre Klimabilanz enorm.
 - 8 Verpackung – weniger ist mehr:** Die Produktion und Entsorgung von Verpackungen aller Art ist sehr energieaufwendig. Wenn es sich nicht vermeiden lässt, lieber Mehrweg- statt Einwegverpackungen wählen.
 - 9 Ohne Auto einkaufen:** Wer mit dem Auto zum regionalen Erzeuger fährt, macht schnell die Vorteile einer klimaschonenden Ernährung zunichte. Wenn möglich, lieber zu Fuß oder mit dem (Lasten-)Rad einkaufen.
 - 10 Den Fairen Handel unterstützen:** Fairtrade-Kriterien fördern eine nachhaltige und ressourcenschonende Anbauweise. Noch dazu werden soziale Standards eingehalten.

Regionale Köstlichkeiten aus der Flasche

Wusstest du, dass Hamburg Deutschlands Hauptstadt der Limonaden und Trendgetränke ist? Neben heute sehr bekannten Hamburger Getränken wie fritz kola, LemonAid&ChariTea und Bionade gibt es zahlreiche weitere Getränke zu entdecken:

- 1 Viva con Agua** Die Vision, dass alle Menschen Zugang zu sauberem Trinkwasser haben, treibt die Macher von Viva con Agua an. Beheimatet auf St. Pauli begeistern sie auf kreative und unkonventionelle Art für soziales Engagement und sammeln Spenden für Wasserprojekte in vielen Ländern.
- 2 Lütauer Säfte** Seit 30 Jahren ist die Lütauer Mosterei ein Saftladen mit Herz und Verstand. Im angeschlossenen Hofladen erhältst du verschiedenste Säfte – vom klassischen Apfelsaft über Bio-Säfte bis hin zu Exoten. Zudem können eigenen Äpfel bei einer Annahmestelle in der Nähe in Saft umgerechnet werden.
- 3 Das Geld hängt an den Bäumen** Sozial und ökologisch: Obst, das sonst an den Bäumen hängen bleibt, wird durch gärtnermeisterlich betreute Gruppen von Menschen mit Handicap geerntet. Das Ergebnis: naturtrüber Saft und Schorlen ohne Zusatzstoffe. Alle Erlöse fließen in das Projekt zurück.
- 4 Pflück** Leckere Bio-Fruchtschorlen mit Direktsäften aus dem Alten Land. Hervorgegangen ist die Marke aus dem Projekt Hand-zu-Hand.
- 5 Morleschorle** Neben dem alkoholischen Apple-Cider »Ebbe« und »Flut« bietet Elbler auch eine Apfelschorle aus heimischem Bio-Obst. Die Herstellung erfolgt in Zusammenarbeit mit einer Obstmosterei direkt im Hamburger Alten Land.



- 6 **Premium Cola** Die erste Cola mit viel Koffein, die sich der alten Rezeptur der legendären Africola verschrieben hatte. Rundum nachhaltig produziert und vertrieben in einem Kollektiv aus Hamburg. Die Premium-Cola ist Teil des Premium-Netzwerkes, das auch Getränke wie Bier, Holunder und Mate vertreibt.
- 7 **Sauer Rhabarberschorle und Quittig Apfelschorle** Zwei trendige Sommergetränke von dem Hamburger Produzenten Hofgarten. Das Obst wächst auf dem Land, die Wurzeln der Schorlen liegen mitten in Altona.



Leitungswasser nutzen und schützen

Warum in den Laden laufen, wenn das Gute so nah fließt! Einfach Leitungswasser trinken. So sparst du dir Geld und das Kisten-schleppen, verminderst die Plastikflut und trägst zu weniger Verkehr bei. Leitungswasser hat in Hamburg beste Qualität – und mit einem Wassersprudler bekommt es ein erfrischendes Kribbeln. Über Mythen rund ums Leitungswasser klärt die Verbraucherzentrale Hamburg auf unter vzh.de, Suche »Trinkwasser«. Und auch unterwegs einfach Leitungswasser trinken. Auffüllstationen finden sich auf refill-deutschland.de. Die teilnehmenden Cafés, Bars und Läden erkennst du an Aufklebern mit der Aufschrift »Refill Station«. Auch unter kartevonmorgen.org sind Auffüllstationen unter den Tags #refill-station oder #refill verzeichnet.

Um unser Leitungswasser zu schützen, sollten Wasch- und Reinigungsmittel sparsam dosiert werden, Putzwasser nicht im Straßen-Gully, sondern im Abfluss landen und Essensreste und Hygieneartikel über den Hausmüll entsorgt werden.





Dr. Delia Schindler

Leiterin des Klimaschutzteams im Bezirk Altona

hamburg.de/altona/klimaschutz

»Ich liebe die Elbe und den Blick auf den Hafen, deshalb ist mein Lieblingsort der Altonaer Balkon, der Elbberg und der Park Fiction (Foto) in unmittelbarer Nähe. Hier lässt sich toll die Kombination zwischen alten Hafengebäuden und neuer Architektur direkt am Wasser besichtigen. Und auch klimatechnisch ist mit Landstromversorgung der »Pötte« und LNG Hybrid Barken zur Versorgung der Kreuzfahrtschiffe mit Energie einiges los. Für manche Nicht-Hamburgerinnen und -Hamburger ist die »Industrie-Romantik« nicht nachvollziehbar. So hatte ich mal Besuch aus München und wollte voller Stolz den Hafen zeigen. Mein Besuch konnte das überhaupt nicht nachfühlen und hat dem Hafen eher den Rücken zugewandt, um nach dem nächsten Shoppingcenter Ausschau zu halten. Nun ja. Shoppen kann man in Hamburg auch gut... sogar klimabewusst und nachhaltig.«



Verpackungsfrei einkaufen in Hamburg

Unverpackt einkaufen erlebt derzeit einen großen Aufschwung. Also pack deinen eigenen Beutel für den Bäcker oder eine Dose für die Frischetheke ein. Im Supermarkt solltest du Bio-Gemüse und -Obst ohne Plastikverpackung bevorzugen. Zu Hause bieten sich wiederverwendbare Boxen oder Bienenwachstücher als gute Aufbewahrungs-Alternativen zu Plastik und

Alufolie an. Auch auf den Wochenmärkten ist das Einkaufen ohne Verpackung kinderleicht umsetzbar, ebenso in den zahlreichen Unverpackt-Läden. Eine umfangreiche Liste findest du unter hamburg.de/unverpackt

Mit der »Zero Waste Map«-App der SRH hast du zudem eine einzigartige Übersicht von abfallarmen Orten und Angeboten in Hamburg. Außerdem kannst du nach dem Aufkleber des Projekts einmalohnebitte.de Ausschau halten. Dieser zeigt Läden an, in denen problemlos unverpackt eingekauft werden kann.

Essen und Trinken zum Mitnehmen

Schnell mal eben einen Coffee-to-go beim Bäcker um die Ecke holen oder Mittagessen zum Mitnehmen in Einwegboxen mit Plastikbesteck gehört zu unserem Alltag häufig dazu. Dabei muss to-go nicht gleichbedeutend sein mit viel Einwegmüll. Besonders beim Kaffeebecher gibt es viele Alternativen. Oftmals gibt es sogar Rabatt, wenn man den eigenen Mehrwegbecher befüllen lässt. Eine Übersicht bietet hamburg.de/kehrwieder

Zusätzlich bieten viele Cafés Pfandsysteme wie das von RECUP an. Pfandbecher für 1 Euro leihen und bei allen teilnehmenden Geschäften zurückgeben. Auch für Speisen gibt es eine Vielzahl von Mehrweglösungen, z.B. von Rebowl, Re-circle, TiffinLoop, Vytal oder GoRelevo. Manche Restaurants füllen dir ein Essen auch in die eigene Box, fragen lohnt sich!



return.
reuse.
recycle.



Kaffee
9,9 Mrd. m³



Kakao
9,7 Mrd. m³

Mit dem Import ausländischer Agrarprodukte verbrauchen wir Deutsche auch das sog. virtuelle Wasser – für Kakao liegt es bei 9,7 Mrd m³ pro Jahr.



Baumwolle
5,5 Mrd. m³



Schweine
5,1 Mrd. m³



Soja
4,8 Mrd. m³



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 bewusssere Konsumententscheidungen treffen. Mehr dazu findest du unter durstige-gueter.de



Rinder

2,6 Mrd. m³



Milch

2,5 Mrd. m³



Nüsse

2,1 Mrd. m³



Stephan Rutschewski

Leitung Abteilung Klima und Energie im Bezirksamt Harburg
hamburg.de/harburg/klima/

»Eine besonders charmante Ecke im Bezirk Harburg ist für mich der Binnenhafen. Hier verbinden sich ehemalige Industrieanlagen mit dem Anblick von unterschiedlichsten Booten und Segelschiffen, vom selbst gebauten Hausboot bis zum prächtigen Museumsschiff. Die Freiheit und Lust am Unbekannten, am Spiel mit den Wellen und Wind kommen mir in den Sinn. Der Binnenhafen ist ein Biotop für wasserverliebte Menschen. Gerade das Unvollkommene gibt mir die Gelegenheit, die Seele baumeln zu lassen. Hier kann ich entspannen, die Gedanken treiben lassen, einfach spazieren gehen oder an einem lauen Sommerabend die friedliche Stimmung genießen.«

Bewusster leben und konsumieren



Erst denken, dann kaufen!

Klimafreundlich leben und konsumieren – das klingt erst einmal wie ein Gegensatz. Muss es aber nicht sein, denn mit der richtigen Herangehensweise ist Konsum mit einer nachhaltigen Lebensweise vereinbar.

Am wichtigsten ist dabei Folgendes: Nutze und verbräuche immer zuerst, was du bereits hast. Idealerweise besteht Konsum nur zu einem kleinen Teil darin, Neuanschaffungen zu tätigen. Nahrungsmittel können selbst gemacht und Gebrauchsgegenstände geliehen werden. Kaputtetes kannst du oft reparieren, statt es zu ersetzen. Upcycling und Umfunktionsieren wird so zu einem Abenteuer, das du dem Klima zuliebe wagen solltest. Werde kreativ!



Und wenn hin und wieder doch eine Neuanschaffung nötig ist, achte auf Langlebigkeit, Regionalität und eine faire sowie ökologische Produktion. So schonst du nicht nur das Klima, sondern hast auch lange Freude daran.

Als Orientierung dient die Konsumpyramide, die von unten nach oben anzeigt, welche Formen des Konsums zu bevorzugen sind.

Aus Alt mach Neu

Indem wir Dinge reparieren, lernen wir sie wertzuschätzen und sparen Geld sowie Rohstoffe. Fachkundige Anleitung bei Kaffee oder Tee gibt's in sogenannten Repair-Cafés. Hier lernst du, wie man Kaputttes repariert und kannst alten Gegenständen neues Leben einhauchen.

Eine Auswahl der Hamburger Repair-Cafés:

Repair-Café Altona im Haus 3

Stadtteilkulturzentrum Altona
Hospitalstraße 107
22767 Hamburg
manfredtimpe@haus-drei.de
040 38614107

Repair-Café Eppendorf

Julius-Reincke-Stieg 13a
20251 Hamburg
info@martinierleben.de
040 780504040

repaircafe Harburg

Vineyard Hamburg
Außenmühlenweg 10b
21073 Hamburg
info@repaircafe-harburg.de
04105 8590749
repaircafe-harburg.de

Repair-Café Langenhorn

ella Kulturhaus
Käkenflur 30, hinter der Kirche
22419 Hamburg
repaircafe-ella@gmx.de

Repair-Café Hamburg-Sasel

Redder 2, 22393 Hamburg
info@repaircafe-sasel.de
0157 73306217
repaircafe-sasel.de

Repair-Café Wandsbek

Tagesförderstätte Wandsbek
Von-Bargen-Straße 18 Haus E
22041 Hamburg
f.hellberg@alsterdorf-
assistenz-ost.de, 0173 2492149
alsterdorf-assistenz-ost.de

Repair Café der Welcome Werkstatt e.V.

Bachstraße 98, 22083 Hamburg
ca. alle zwei Monate samstags
14–17 Uhr Anmeldung unter
repaircafe@welcome-werkstatt.de

Eine Liste aller Repair-Cafés
findest du außerdem unter
hamburg.de, Stichwort
»Repair-Cafés Hamburg«.



Faire Trade Stadt Hamburg

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. 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.

Hamburg trägt den Titel Fair Trade Stadt und engagiert sich gezielt für Fairen Handel. Unter fairtradestadt-hamburg.de gibt es viele Informationen rund um Fairtrade. Unter anderem auch einen fairen Stadtplan, Infos zur Fairen Woche und das Magazin Fairer Handel in Hamburg





Solveig Schröder

Leiterin Klimaschutz, Bezirksamt Hamburg-Nord

hamburg.de/hamburg-nord/klimaschutz

»Der Stadtpark hat etwas abseits der ausgetretenen Pfade versteckte, wunderschöne Ecken zu bieten: So ist der Baumlehrpfad mit seinen jahreszeitlichen Farbspielen der perfekte Ort um im Schatten der großen Bäume zu entspannen und über die unglaubliche Vielfalt unterschiedlicher Grüntöne zu staunen. Der Weg ist natürlich auch fester Bestandteil meiner Laufstrecke.«

Gut gekleidet statt billig verpackt

Fast Fashion – also billige Modeware, die nur wenige Waschgänge überlebt – war gestern! Immer mehr Modehäuser haben erkannt, dass es auch anders funktionieren kann. Nachhaltig und fair produzierte Kleidung sieht schon lange nicht mehr nach Öko-Laden und kratzigem Jute-Sack aus. Ob lässig und elegant, minimalistisch und modern, cool und romantisch – das Angebot in Hamburg ist groß. Und es muss nicht immer etwas Neues sein.

Altes neu entdecken: Oft schlummern ungeahnte Schätze in unserem Kleiderschrank, die wir schon längst vergessen haben. Neu kombiniert oder mit ein paar Kniffen repariert, entstehen neue Lieblingsteile.

Wertvoll statt ramschig: Für die Wahl von hochwertiger statt billiger Kleidung sprechen praktische Gründe. Die einfache Rechnung: Je schlechter die Qualität, desto schneller musst du nachkaufen. Daher lohnt es sich, in bessere Qualität zu investieren und länger etwas davon zu haben. Bonus: Höherwertige Produkte lassen sich in der Regel auch eher reparieren.

Öko statt konventionell: Wusstest du, dass in neu gekaufter Kleidung rund 7.000 Chemikalien stecken? Öko-Textilien bestehen aus Naturfasern, die ohne Pestizide angebaut und umweltfreundlich gefärbt werden. Aus Secondhand-Klamotten sind Schadstoffe schon herausgewaschen – sie sind somit auch eine gute Alternative.

Fair und ökoschick in Hamburg: Eine Liste von Hamburger Läden, die ausschließlich fair produzierte Mode anbieten, findest du auf der Website fairfashion-hamburg.de. Eine Übersicht über faire Mode und Möbel in Hamburg gibt es unter hamburg.de/oeko

Vertrauenswürdige Labels: Logos der Fair Wear Foundation oder das GOTS-Siegel garantieren eine ökofaire Produktion ohne ausbeuterische Arbeitsbedingungen.



Kleidung leihen statt kaufen

Kleidung mieten statt sie zu kaufen setzt sich auch für Alltagskleidung immer mehr durch. Besonders für Kinder, die schnell aus ihrer Kleidung herauswachsen, lohnt sich eine Neuanschaffung meist nicht. Kleidungsstücke stattdessen zu mieten, bietet einen abwechslungsreichen Kleiderschrank und die Möglichkeit, sich auszuprobieren, ohne das Risiko eines Fehlkaufs einzugehen. Sollte ein Stück so gut gefallen, dass man es behalten möchte, bieten viele Verleihplattformen die Möglichkeit des Kaufs an. Während das Leihen von Alltagskleidung noch ein neuer Zweig der Modebranche ist, gehört der Verleih festlicher Kleidung schon lange zum Geschäft. Die Verbraucherzentrale Hamburg bietet unter vzh.de, Suche »Kleidung leihen statt kaufen« ebenfalls eine Übersicht an.

Sharing-Plattformen für ...

... junge Modelabel und Alltagskleidung:

z.B. myonbelle, Mudjeans, Modami, FAIRNICA, Clothes-FRIENDS, unown, NRY

... Abendkleider und Designer-Klamotten:

z.B. Dresscoded



Des einen Last, des anderen Freud

Flohmärkte und Secondhand-Läden sind voller Schätze, günstig und obendrein gut für's Klima. Wer gebrauchte Waren weiterverwendet, trägt zum Ressourcenschutz bei. Auch deinen eigenen ungenutzten Krimskrams kannst du auf Flohmärkten feilbieten. In Hamburg finden zahlreiche Flohmärkte statt – ob ganz allgemein, themenbezogen oder nachts. Am besten wirfst du einen Blick auf hamburg.de/flohmarkt, um keinen Termin zu verpassen.

Flohmärkte sind dir zu wuselig? Dann schau mal in einem der Gebrauchtwagen- und Sozialkaufhäuser vorbei: Dort gibt es gebrauchte, gut erhaltene Möbel und Hausrat zu kleinen Preisen, wie z.B. in einem der drei Stilbruch-Standorte, mehr unter stilbruch.de. Zusätzlich gibt es einen Online-Verschenkemarkt unter: stilbruch.verschenkmarkt.info. Eine Übersicht der Sozialkaufhäuser gibt es unter hamburg.de/sozialkaufhaeuser



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 auch gesundheitliche Folgen für uns Menschen haben. Doch ein bewusster Umgang mit den kleinen »Übeltätern« ist ganz leicht, wenn du z.B. zertifizierte Naturkosmetik, Wasch- und Reinigungsmittel kaufst, auf natürliche statt auf synthetische Stoffe setzt und letztere in einem speziellen Waschbeutel wäschst (guppyfriend.com). So werden Mikrofasern herausgefiltert und können über den Hausmüll entsorgt werden.

Plastikfreies Waschmittel stellt das Schulprojekt »Saubere Sache Hamburg« her, mehr unter saubere-sache-hamburg.de



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.





Leihen ist das neue Kaufen

Tauschbörsen sind groß im Kommen. Tauschen statt bezahlen ist das Motto. Je nach Konzept können Dienstleistungen, aber auch Gegenstände getauscht werden. Bei den Hamburger Tauschringen werden alltagspraktische Dinge wie z. B. Fensterputzen gegen Haarschneiden getauscht. Das hat nicht nur ökologische Vorteile, sondern stärkt das Miteinander und lehrt uns die Wertschätzung von Arbeit neu. Weitere Informationen unter harburger-tauschring.de, tr-hamburg.cyclos-srv.net, tauschring-ottensen.de und hanse-tausch-hamburg.de. Auch über die Plattform nebenan.de oder im Freundes- und Familienkreis lässt es sich gut leihen und tauschen. Bevor du etwas anschaufst, einfach mal nachfragen!

Bücher kannst du in den Hamburger Bücherhallen leihen oder über Bücherschränke tauschen. Wo der nächste zu finden ist, zeigt openbookcase.de/map oder die App »[BüchschrankFinder](#)«.

APPS

Diese Apps unterstützen dich in deinem nachhaltigen Alltag ganz bequem vom Smartphone aus.



Codecheck

Mit Codecheck fällt es leichter, gesunde und nachhaltige Produkte zu finden. Außerdem bietet die App interessante Artikel über einen nachhaltigen Lebensstil.



replace plastic

Scannt man mit dieser App Produkte, wird eine Nachricht an den Hersteller gesendet, dass man sich das Produkt in einer Verpackung ohne Plastik oder mit weniger Plastik wünscht.



Vinted

Mit dieser Flohmarkt-App lassen sich aussortierte Kleidungsstücke kaufen und verkaufen.



Onleihe

Mit der Onleihe-App hast du deine Lieblingstitel immer dabei. Ob eBook, ePaper oder Audio, das Angebot ist groß. Probier es z.B. als Nutzerin und Nutzer der Hamburger Bücherhallen aus.



HVV-App

Mit dieser App kommst du schnell an deine Ziele – egal ob mit Bus, Fähre, StadtRAD oder car2go.



Too Good To Go

Die App gegen Lebensmittelverschwendung! Für wenig Geld kannst du Lebensmittel kaufen und sie so vor der Tonne bewahren.



Stadtreinigung Hamburg

Vom Abfallkalender mit Erinnerungsfunktion, über das Abfall-ABC, einen Toilettenfinder und eine Meldefunktion für Verschmutzungen hat diese App alle Infos für ein sauberes Hamburg parat. Auch praktisch: die App »Zero Waste Map« zeigt alle Orte für müllarmen Konsum.



StadtRAD Hamburg

Einfach immer und überall ein Fahrrad mieten und losfahren. Die ersten 30 Minuten sind kostenlos!



hvv switch – Mobility Hamburg

Diese App vereint viele Sharing-Angebote Hamburgs. Ob Carsharing, ÖPNV oder Fahrrad mieten. In der App können HVV-Tickets gekauft werden, Mietwagen gebucht und eine Fahrt mit MOIA veranlasst werden.



Natürlich Hamburg!

Finde deine Wege durch Hamburgs Naturschutzgebiete mit Audioguide-Begleitung und lerne die schönsten Landschaften deiner Stadt kennen.

Online-Shopping vs. klein & regional

In der Theorie ist der Online-Einkauf ökologischer als die Shoppingtour im ausgeleuchteten Einkaufszentrum. In der Praxis sieht das durch zahlreiche Retouren, Produktvernichtung und Lieferungen allerdings anders aus. Hinzu kommen riesige Mengen Verpackungsmaterialien, die nach einer Nutzung meist auf dem Müll landen.

Deshalb überleg dir, ob du die benötigte Ware stattdessen auch in einem Laden in deiner Nähe bekommst. Das stärkt das eigene Viertel und ermöglicht (weiterhin) das Einkaufen mit dem Rad oder zu Fuß. Für Bücher, Filme und Spiele lohnt es sich vor der Anschaffung im Bekanntenkreis zu fragen oder eine der vielen Bücherhallen Hamburgs – vor Ort oder online – zu besuchen. Denn: Teilen und leihen schont das Klima.





Mit PC, Smartphone und Co. das Klima schützen

Die ständige Verfügbarkeit von Daten und der frühzeitige Umstieg auf neuere Geräte sind eine Belastung für unser Klima. Hier einige Tipps, zur umweltschonenden Digitalisierung:

- **Langzeitnutzung:** Da die Produktion neuer Geräte sehr aufwendig ist, solltest du technische Geräte möglichst lang nutzen, reparieren und am Ende richtig recyceln.
- **Weniger ist mehr:** Behalte dein E-Mail-Postfach im Auge. Gespeicherte Mails brauchen Strom, deshalb regelmäßig Postfach leeren. Auch der Umstieg zu einem nachhaltigen E-Mail-Anbieter wie z.B. posteo.de lohnt sich.
- **Small is beautiful:** Je kleiner der Bildschirm, desto weniger Strom fließt in die Anzeige von Bildern und Videos.
- **Fair und nachhaltig:** Alternativen zum üblichen Smartphone bieten faire Hersteller wie z.B. Fairphone und Shiftphone. Nachhaltiges Zubehör findest du beispielsweise bei vireo.de, Computermäuse aus Zuckerrohr bietet nager-it.de



Aus alt wird neu

Hinter dem Begriff des »Upcycling« versteckt sich eine einfache Idee: Dingen, die nicht mehr den ursprünglichen Nutzen erfüllen oder nicht mehr gefallen, ein neues Dasein zu verschaffen. Umdenken statt wegwerfen lautet die Devise. Dass sich leere Gurkengläser als Vorratsbehälter für alles Mögliche eignen, ist klar. Aber auch für einzigartige Seifenspender und bunte Blumentöpfe brauchst du künftig kein Geld mehr auszugeben. Befrag einfach das Internet: Unter dem Suchbegriff »Upcycling« finden sich zahlreiche Ideen. Lass deiner Kreativität freien Lauf!

Wenn du nicht selbst kreativ werden möchtest, findest du unter hamburg.de/upcycling-made-in-hamburg viele Hamburger Läden wie bridgeandtunnel.de, die aus deiner alten Jeans Taschen herstellen oder viastella.de, wo altes Geschirr zu einzigartigen Lampen wird.



Was passiert eigentlich mit meinem Geld...

...nachdem ich es bei der Bank geparkt habe? Klar, die Bank investiert es. Nur in was, das bleibt meist im Dunkeln. Nicht so bei Banken, die nach ökologischen und ethischen Kriterien arbeiten, wie die GLS Bank, die Ethikbank oder Triodos. Hier kannst du sicher sein, dass dein Ersparnis nicht in Atomkraft oder Waffenhandel fließt, sondern Gutes bewirkt. Dabei wird oft in Erneuerbare Energien, soziale Projekte oder energetische Gebäudesanierungen investiert. Informiere dich näher unter vzh.de oder fairfinanceguide.de und frage bei deiner Bank nach nachhaltigen Geldanlagen.





Mülltrennen für Profis

Vorab sei gesagt: Müll vermeiden ist immer besser als ihn zu recyceln!

Denn leider sind die Recyclingquoten niedrig und der Energieaufwand bei der Müllverwertung hoch. Wenn er dann aber doch anfällt, ist die richtige Mülltrennung wichtig. Diese will gelernt sein! Das »Abfall-ABC« der Hamburger Stadtreinigung (SRH) gibt Aufschluss über die korrekte Entsorgung unterschiedlichster Abfälle in Hamburg. Du findest es in der App der SRH und online unter stadtreinigung.hamburg

Besonders wichtig für das Klima ist das getrennte Sammeln von Altglas und Altpapier, da beides durch gute Aufbereitungsmöglichkeiten Ressourcen schont. Gerade beim Biomüll darf kein Plastik mit in die Tonne, deshalb gibt es auf allen Wertstoffhöfen der SRH und auch mit einem Online-Coupon zum Ausdrucken kostenlose Biomülltüten aus Papier. Der Coupon kann in den Hamburger BUDNI-Filialen eingelöst werden. Er findet sich unter stadtreinigung.hamburg, Stichwort: »Coupon-Biotuete-A5«.



Problemstoffe gekonnt entsorgen

Jeder hat schon mal die Batterie oder die Nagellackflasche einfach in den Restmüll geworfen – in der Hoffnung einmal ist keinmal oder wusste gar nicht, wo und wie der Müll korrekt entsorgt wird. In solchen Fällen kann das »Abfall-ABC« Orientierung geben, das online und in der App der SRH verfügbar ist.

Die App »**Stadtreinigung Hamburg**« bietet außerdem eine Übersicht über den nächsten Depotcontainer, die Recyclinghöfe und einen Abfuhrkalender. Problemstoffe können auch bei der mobilen Problemstoffsammlung abgegeben werden, aktuelle Termine unter stadtreinigung.hamburg

Auch Elektrogeräte enthalten Schadstoffe, die nicht unkontrolliert in die Umwelt gelangen dürfen. Durch das richtige Recycling können zudem Rohstoffe in den Kreislauf zurückgeführt werden. Die meisten Haushaltsgeräte können kostenlos auf den zwölf Recyclinghöfen der SRH abgegeben werden, doch auch Händler müssen Altgeräte zurücknehmen.



Nachhaltige Veranstaltungen und Initiativen

In Hamburg laden zahlreiche Veranstaltungen dazu ein, sich über Klimaschutz auszutauschen, sich zu informieren und mitzumachen. Einfach hingehen und dabei sein.

- Zusammen mit anderen räumt es sich gleich viel besser auf. Nach diesem Prinzip arbeitet **CUYA-Clean up your Alster**. Einfach online über die nächste Sammelaktion informieren oder im eigenen Stadtteil unterstützen. cleanupyouralster.de
- Freizeitspaß mit einer sauberen Natur verbinden? Das gelingt mit einer Tour von **Green Kayak**. Einfach online ein Kajak buchen, lospaddeln und die Alster vom Müll befreien. greenkayak.org
- Der **Verein Klimasofa** kommt zu dir nach Hause! Lade deinen Freundes- und Bekanntenkreis ein und lasst euch vom Team des Klimasofas umfassend über Klimaschutz informieren. Anschließend kannst du Fragen stellen und bekommst praktische Tipps für den Klimaschutz im Alltag. klimasofa.org
- Das **FUTUR 2 FESTIVAL** im Elbpark Entenwerder steht ganz im Zeichen des Klimaschutzes. Die benötigte Energie erzeugt es selbst und ist vom Essen bis zum Recyclingkonzept auf begrenzte Ressourcen hin konzipiert. futur2festival.de
- Das partizipative Kultur- und Stadtteilstfest **»altonale«** bietet Platz für den Austausch über Nachhaltigkeitsthemen in offener Atmosphäre und engagiert sich mit der Abteilung **»altonale goes green«** für einen klimaschonenden Ablauf des Festes. altonale.de
- Eine weitere Veranstaltung der **»altonale«** ist das **»kultur-futter«**. Gemeinsam werden Lebensmittel vor dem Müll gerettet und in einer Ausstellung über Lebensmittelverschwendung informiert. altonale.de



- Auf dem **Heldenmarkt**, einer Messe für nachhaltigen Konsum, kannst du dich informieren, ausprobieren und einkaufen. Die aktuellen Termine für Hamburg finden sich auf der Website. heldenmarkt.de
- Auf der **VeggieWorld**, der größten Fachmesse für veganen Lebensstil in Europa, gibt es alles zu den neusten veganen Produkten und viele Informationen zum veganen Leben. veggieworld.eco
- Auf der Plattform **KUNTforum** finden sich Bildungsangebote und Materialien von verschiedenen Hamburger Aktivistinnen und Akteuren zu den Themen Klima, Umwelt, Nachhaltigkeit und Transformation. kuntforum.de
- Auf **Hoffesten** gibt es viel Spannendes rund um Landwirtschaft und Handwerk zu entdecken, z.B. auf **Gut Karlshöhe** gut-karlshoehe.de, **Gut Wulksfelde** gut-wulksfelde.de, **Hof Eggers** hof-eggers.de und **Gut Wulfsdorf** gutwulfsdorf.de





Anne Herden

Klimaschutzbeauftragte Bezirksamt Wandsbek

hamburg.de/wandsbek/klimaschutz/

»Mein grüner Lieblingsort ist der Volksdorfer Wald, dort vergesse ich für einen Moment, dass ich in einer Großstadt wohne. Er ist zwar klein, aber dennoch ein »richtiger« Wald und ein tolles Naherholungsgebiet für alle, die in der Nähe wohnen. Es gibt kleine, versteckte Waldwege, auf denen man auch mal ganz alleine unterwegs ist und hervorragend abschalten kann. Und für Kinder ist auch etwas dabei: Im Kletterwald kann das eigene Geschick getestet werden und ein kleiner Hügel lädt bei passendem Wetter zum Mountainbiken oder Rodeln ein.«

Schöner und grüner wohnen



Grüner Strom

Der Umstieg auf Ökostrom ist eine Maßnahme für mehr Klimaschutz, die wir alle einfach umsetzen können. Mittlerweile haben fast alle Stromanbieter Ökostrom im Angebot, doch gibt es deutliche Qualitätsunterschiede. Stammt der Strom z.B. aus alten Anlagen oder sorgt der Anbieter für die Verbreitung Erneuerbarer Energien? Zertifizierungen wie das Grüner-Strom-Label, das ok-power-Siegel oder das Label vom TÜV Süd sind gute Anhaltspunkte beim Wechsel zu Ökostrom. Am besten sind Anbieter, die ihre eigenen Anlagen betreiben. So wird Strom aus 100 Prozent Erneuerbaren Energien garantiert. Das Vergleichsportal switch-for-climate.de bietet eine Übersicht der Ökostromtarife für alle Bedürfnisse an. Ökostrom-Firmen mit Sitz in Hamburg sind z.B. Lichtblick, Greenpeace Energy und enyway (Wechselprämie im Gutscheinteil). Beratung zum Umstieg bietet die Verbraucherzentrale Hamburg unter vzh.de





Goodbye, Stand-by

Geräte, die dauerhaft im Stand-by-Modus sind, verbrauchen viel Strom und kosten so auch viel Geld. Übliche Kandidaten sind Deckenfluter, Fernseher, Receiver, Musikanlagen, Drucker, Router, aber auch Kaffeemaschinen. Dagegen helfen Steckdosenleisten mit Schalter – oder einfach den Stecker ziehen.

Gebt mir ein A

Achte beim Neukauf von Elektrogeräten auf deren Stromverbrauch. Wer auf neue, hocheffiziente Technik setzt, kann bis zu 60 Prozent der Stromkosten sparen. Die effizientesten Geräte tragen in der neuen Energieeffizienz-Skala statt A+++ ein A. Vergleichsportale wie [ecotopen.de](https://www.ecotopen.de) helfen bei der Auswahl.

Unterstützung beim Energie sparen

Beratung in Sachen Energiefragen erhältst du kostenfrei bei den Hamburger Energielotsen. Unter 040 248 32250 wirst du zum passenden Angebot weitergeleitet. Weitere Informationen, auch zu Basis Checks für deinen Strom- und Wärmeverbrauch, findest du unter [hamburg.de/energielotsen](https://www.hamburg.de/energielotsen)

Einen kostenlosen Stromsparcheck für einkommensschwache Haushalte findest du unter [caritas-hamburg.de](https://www.caritas-hamburg.de)

Richtig heizen, richtig lüften

Einen Großteil unserer Energie verbrauchen wir fürs Heizen. Doch auch das Kühlen spielt eine immer größere Rolle durch die zunehmend heißen Stadtsommer. Mit diesen Tipps sparst du Energie und hast es immer wohl temperiert:

- **Heizkörper frei halten:** Nur so können sie die Wärme in den Raum abgeben.
- **Fenster dicht machen:** Zugige Ritzen können mit einem Band aus Gummi, Silikon oder Recycling-Material abgedichtet werden – so bleibt die Wärme drinnen, bzw. im Sommer draußen.
- **Innen dämmen:** Durch geschlossene Rollläden oder Vorhänge wird die Wärme im Raum gehalten. Auch das Isolieren von Heizungsrohren bringt viel.
- **Gluckernde Heizkörper entlüften:** Die Luftblasen verhindern die Wärmezirkulation des Heizwassers. Mit einem Heizgsschlüssel ist Entlüften ganz einfach.
- **Temperatur senken:** Schon das Senken der Raumtemperatur um ein Grad spart Energie und Heizkosten.
- **Heizungspumpe austauschen:** Mit einer modernen Pumpe kannst du rund drei Viertel des Stroms – und jede Menge CO₂ sparen. Mehr unter sparpumpe.de

Fördergelder nutzen

Drei Viertel aller Häuser wurden vor mehr als dreißig Jahren gebaut. Wegen der damals niedrigen Energiekosten spielten Wärmedämmung und alternative Heizsysteme kaum eine Rolle. Eine energetische Sanierung kann sich daher heute richtig lohnen. Nur wie anfangen? Bei Modernisierung und Neubau unterstützen die Hamburger Energielotsen hamburg.de/energielotsen durch eine unabhängige Beratung.

Bei der IFB Hamburg erhältst du zudem Beratung zu den Hamburger Förderprogrammen zu verschiedenen Themen wie Energie, Gründächer und Mobilität. Alle Informationen unter ifbhh.de

Viele Antworten rund um die Pflicht zur Einbindung Erneuerbarer Energien beim Heizungstausch findest du unter hamburg.de, Suche »Klimaschutzgesetz«.



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

Bevor du für Renovierung oder Hausbau die Ärmel hochkrempelest: 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. Informationen zu ökologischen Baumaterialien geben die Fachagentur Nachwachsende 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 darauf, dass das Material mit dem Umweltzeichen Blauer Engel oder dem Label natureplus ausgezeichnet ist.





Das neue Wohnen

Durch neue Wohnkonzepte kann die Wohnungsnot gelindert und gleichzeitig das Klima geschützt werden. In Hamburg gibt es Entwicklungsgebiete in denen auch Baugemeinschaften, die sich gezielt um nachhaltige, inklusive und generationenübergreifende Konzepte bemühen, Wohnkonzepte umsetzen können. Weiterführende Infos unter iba-hamburg.de

Oder du nutzt Räume gemeinsam, vielleicht kannst du dir sogar vorstellen, Mitbewohnerinnen und Mitbewohner aufzunehmen? Eine weitere Form des Miteinanders ist das »Wohnen für Hilfe«. Es ermöglicht jungen Menschen gegen Unterstützung im alltäglichen Leben kostengünstig bei Mitmenschen zu wohnen.

Auch über eine gute Nachbarschaftsvernetzung lässt sich das Miteinander neugestalten. So können Rasenmäher, Werkzeuge und auch Autos geteilt, Hundepatenschaften geknüpft und Hilfe getauscht werden. Du sparst Platz, Geld, Zeit und lernst neue Menschen kennen. Finde deine Nachbarschaft auf nebenan.de

Grüne Oasen im Großstadtdschungel

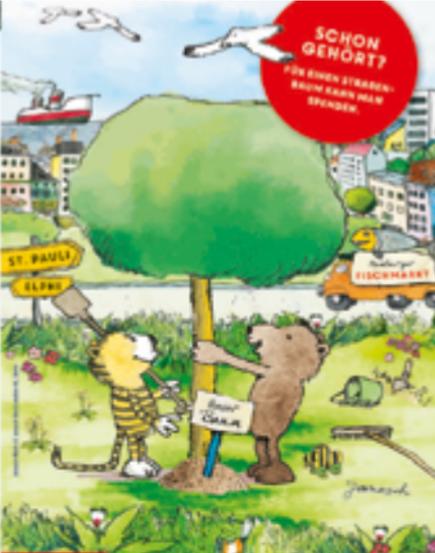
Wer sich im Garten betätigt, verbringt wertvolle Zeit an der frischen Luft und kann wunderbar abschalten. Mit dem eigenen Anbau von Kräutern und Gemüse – auch in kleinen Mengen auf dem Balkon – trägt man sogar etwas zum Klimaschutz bei. Ganz nebenbei lernt man auch noch, was gerade Saison hat und wird geschulter im Umgang mit Gemüse aus der Region. Wer keinen eigenen Garten hat, aber dennoch nicht aufs Gärtnern verzichten möchte, kann sich in einem Urban Gardening Projekt betätigen. In Altona z.B. auf dem Gartendeck, beim KEBAP, Park Fiction und im interkulturellen Permakulturgarten im Volkspark. In Eimsbüttel lockt der Stephanusgarten (stephanusgarten.de) zum gemeinsamen Gärtnern, in Barmbek trifft man sich bei FuhlsGarden (fuhlsgarten.de) und in Hamm kann im Stadtteilgarten mitgärtner werden.





Besuch im Garten

Wer auf seinem Balkon oder Garten selbst bienenfreundliche Pflanzen ziehen möchte, ist mit Pflanzen wie Wiesensalbei, Kornblume und Lavendel gut beraten. Dabei solltest du auf ökologisch erzeugtes Saatgut setzen, z.B. Bingenheimer Saatgut, Rieger-Hofmann und Dreschflegel. Auch Hecken und Bäume schützen die Artenvielfalt. Schöner Nebeneffekt: Auf dem Speiseplan mancher Gartenvögel stehen Blattläuse ganz oben! Bei allen Pflanzaktionen im Garten immer torffreie Erde verwenden, da für torfhaltige Erden Moore zerstört und große Mengen CO₂ freigesetzt werden. Wer sich zu den Themen Biodiversität und Naturschutz im Garten informieren möchte, kann dies unter bund-hamburg.de und hamburg.nabu.de tun. Insekten und Vögel freuen sich außerdem über Unterschlupf, Anleitungen zum Bau von Insektenhotels gibt es unter nabu.de



SCHON GEHÖRT?
FÜR EINEN STRASSEN-
BAUM KANN MAN
SPENDEN.

ST. PAULI
ELBE
EICHMANNY

**GEMEINSAM
FÜLLEN WIR
BAUMLÜCKEN**

Spende Deinen Baum

www.meinbaum-meinestadt.de
anlöcher und Wäucher - Baum in der Hamburg Karte ausfüllen

Mein Baum, meine Stadt

Unsere Städte sind oftmals dort sehr lebenswert, wo uns viel Grün und Natur umgibt. Besonders Straßenbäume tragen einen wesentlichen Anteil zum Wohlfühlfaktor in der Stadt bei. Sie schützen vor der heißen Mittagssonne, kühlen die Umgebung und bieten Vögeln und Insekten Unterschlupf. Um den Bestand der Stadtbäume zu erhalten, können sich Hamburgerinnen und Hamburger an der Aktion »Mein Baum, meine Stadt« beteiligen. Unter hamburg.de/mein-baum-meine-stadt kannst du dir deinen Spendenbaum aussuchen und dich mit einer Spende in beliebiger Höhe an dessen Pflanzung beteiligen. So-

bald das nötige Geld für den Baum zusammen gekommen ist, rundet die Stadt auf und der Baum kann gepflanzt werden. Vielleicht steht der nächste Baum ja bald vor deiner Haustür?

Neben finanzieller Förderung freuen sich Straßenbäume im Sommer besonders über Wasser. Wenn du deine Pflanzen wässert, gieß den Baum gegenüber am besten gleich mit!



mein
#moinzukunft
-lieblingstort

Dr. Sebastian Kloth

Leiter Klimaschutz, Bezirksamt Bergedorf

klimazeichen-bergedorf.de

»Bergedorf ist ein Bezirk mit vielen städtischen wie ländlichen Lieblingsorten. Besonders gern fahre ich mit dem Fahrrad auf dem Marschbahndamm durch die Kulturlandschaft der Vier- und Marschlande. Wer diese alte Bahntrasse einer Schmalspurbahn entlang radelt, vergisst nicht nur den Alltag, sondern dass man sich noch inmitten der Freien und Hansestadt Hamburg befindet. Der Damm läuft entlang vieler historischer Orte, wie z.B. der KZ Gedenkstätte Neuengamme und zwischen dem Naturschutzgebiet Kirchdorfer Wiesen. Hier kann Natur noch hautnah erlebt werden. Viel Wasser, Brücken und ein großer Spielplatz mitten auf dem Marschbahndamm runden einen perfekten Tagesausflug mit der ganzen Familie ab.«



Grüne Dächer braucht die Stadt

Die Vorteile begrünter Häuser sind zahlreich: Eine begrünte Hauswand kühlt das Haus im Sommer und – wird sie mit immergrünen Pflanzen wie Efeu bepflanzt – wirkt im Winter isolierend. Zudem dient die grüne Fassade als Lärmschutz. Sowohl das Mikroklima als auch die Luftqualität werden verbessert und ein Lebensraum für Vögel und Insekten geschaffen. Dies gilt auch für bepflanzte Dächer, die sogar bis zu einer Neigung von 45 Grad begrünt werden können. Das Schöne: Die Stadt Hamburg fördert Maßnahmen zur Gebäudebegrünung. Die Zuschüsse gelten für vorbereitende Arbeiten, Rankhilfen, Pflanzen, Pflanzmaßnahmen, Bewässerungssysteme, Fertigstellungspflege sowie die Nebenkosten für eine fachliche Planung und Betreuung. Alle Informationen unter hamburg.de/gruendach

Ein begrüntes Hausdach lässt sich zudem gewinnbringend mit einer Solaranlage kombinieren. Die Anlage arbeitet durch die Begrünung effizienter, da sie sich weniger stark aufheizt.



Energie von der Sonne – Photovoltaik

Die Nutzung von Sonnenenergie zur Stromerzeugung hat – neben einer positiven Energiebilanz – den Vorteil, dass sie konventionelle Energieträger ersetzt und Umweltbelastungen durch CO₂-Emissionen und Abgase vermindert. So tragen Photovoltaik-Anlagen (PV) aktiv zur Energiewende bei. Ob sich dein Dach für eine PV-Anlage eignet, kannst du mit wenigen Klicks im Solaratlas unter hamburgenergie.de herausfinden. Das Hamburger Klimaschutzgesetz sieht ab 2023 eine Solarpflicht vor, alle Informationen findest du unter hamburg.de, Suche »Klimaschutzgesetz«.

Wer kein Dach zur Verfügung hat, kann sich – bei Mietwohnungen nach Absprache – z.B. ein Mini-Solarmodul in den Garten stellen oder an den Balkon hängen und so die eigenen Stromkosten reduzieren. Module gibt es bereits ab 300 Euro, z.B. unter minijoule.com und pvplug.de. Und wenn du unterwegs mit Strom versorgt werden willst, schau mal auf die Seite sunnybag.at





Antonia Schulitz

Leiterin Klimamanagement im Bezirksamt Eimsbüttel
hamburg.de/eimsbuettel/klimaschutz/

»Sowohl beruflich als auch in meiner Freizeit bin ich gerne mit dem Fahrrad unterwegs. Besonders gut radeln lässt es sich beispielsweise auf dem Radweg entlang des Isebekkanals. Der Radweg verläuft hier getrennt von Autos unter Bäumen und am Wasser. Der Grünzug ist ein beliebter Ort für Naherholung und Freizeit im dicht besiedelten Eimsbütteler Kerngebiet und Bestandteil des Hamburger Freiraumverbundsystems. Auf dem Rad genieße ich es, direkt auf dem Weg zur Arbeit frische Luft zu schnappen, mich zu bewegen und abzuschalten. Bei dienstlichen Strecken nutze ich auch gerne die E-Bikes des Bezirksamts Eimsbüttel.«

Die Wälder der Erde in Infografiken



Esther Gonstalla

Das Waldbuch

Alles, was man wissen muss, in 50 Grafiken



128 Seiten, Hardcover, zweifarbig, 24 Euro
ISBN: 978-3-96238-211-7
Auch als E-Book erhältlich

Wälder beherbergen Abertausende Arten, entziehen der Atmosphäre CO₂, regulieren den Wasserkreislauf, liefern Sauerstoff, Nahrung und Rohstoffe – und sie sind in Gefahr. Esther Gonstalla zeichnet mit ihren Infografiken ein eindrucksvolles Bild von den Wäldern der Erde.

Herausgegeben von der Freien und Hansestadt Hamburg
oekom e.V. – Verein für ökologische Kommunikation



oekom e.V.
Verein für ökologische Kommunikation

© 2021 oekom verlag, München –
oekom – Gesellschaft für ökologische Kommunikation mbH
Waltherstraße 29, 80337 München

Idee und Konzept: oekom e.V.

Projektleitung: Isis Haberer (Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft Hamburg), Isabel Janitz (oekom verlag)

Projektmitarbeit: Eva-Lotte May (Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft Hamburg), Johanna Bauer, Manuel Schmitt (oekom verlag)

Umschlag, Gestaltung und Satz: Anita Mertz (Augsburg)

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH

Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany

Dieses Buch wird auf 100% Recyclingpapier
(zertifiziert mit dem Blauen Engel) gedruckt.



Die Herausgeber übernehmen keine rechtliche Verantwortung für den Inhalt der aufgeführten Weblinks sowie für die Richtigkeit der CO₂-Angaben. Bei der Berechnung der CO₂-Werte in diesem Buch wurden CO₂-Äquivalente wie Methan oder Lachgas berücksichtigt.

Bildnachweise:

O. Hoffmann (2), Maxim Schulz (3), Sven Schwarze (5), Cluster Ern. Energien (6), Vallbracht (7), Roberto Kai Hegeler (8), Andreas Vallbracht (9), Roberto Kai Hegeler (10), Catrin-Anja Eichinger (13), Gerd_Hachmann (21, 22), Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft (24), S.Baumung (29), Roberto Kai Hegeler (31), Christian Spahrrieb (32), Geheimtipp Hamburg (33), COLOURBOX27932571 (40), Susann Geltmeier (41), Sarah Neuendorf von Gretas Schwester (47), Roberto Kay Hegeler (49), Elbler GmbH (57), Premium Cola (57), Pflück (57), Hofgarten (57), Viva con Agua (57), Lütauer Süßmosterei GmbH (57), Das Geld haengt an den Baeumen (57), Mike Schlink (59), Catrin-Anja Eichinger (60) Bente Stachowske (64), Corinna Dimbat (69), LandPark Lauenbrück (85), Tobias Herden (86), Annika Hanke (97), Isadora Tast (98), Bezirksamt Eimsbüttel, Fachamt Stadt- und Landschaftsplanung (100) **AdobeStock:** KaYann (12), F. Krawen (14), sissou-pitch (14-20) Aufwind-Luftbilder (20), Frank (25), Jan (30, 36), Björn Wylezich (38), pikselstock (39), Kara (42), Stefan (44), ricka_kinamoto (54), Anna (61), jenteva (66), paulzhuk (71), Fiedels (73), DisobeyArt (74), igorgeiger (75), Roman (78), Inna (80), Magryt (82), Blaubach Fotografie (87), bravissimos (88), New Africa (89), Halfpoint (93), Rawpixel.com (94), lcrms (95), vongomthenen (97), andra Zuerlein (99) **Fotolia:** Dieter Pregizer (4), Carl-Juergen Bautsch (23), Friedberg (26), Mario Vender (43), ArTo (45), HQUALITY (50), stokkete (79), tuk69tuk (81), bildlove (83) **Unsplash:** philippe-collard (46), maddi-bazzocco (51), Bluewater globe (58), cam morin (65) **Photocase:** cydonna_photocasehmdj66fi55276412 (53), MADworks (91) **shutterstock:** stockcreations (92)

»basic green facts« über Hamburg

- Hamburg ist grün! Über die Hälfte der Stadtfläche ist nicht bebaut:
 - fast 17% sind Grünflächen, Erholungsgebiete und Parks
 - fast 10% der Stadtfläche sind Naturschutzgebiete (Hamburg hat 36)
 - als eine der ganz wenigen Großstädte weltweit hat Hamburg einen Nationalpark (Hamburgisches Wattenmeer, rund 140 km² groß, in der Elbmündung gelegen und Weltnaturerbe)
 - 8% sind Wasserflächen (Elbe, Alster, andere Flüsse, Kanäle, Fleete und der Hafen)
 - ein Fünftel sind Landschaftsschutzgebiete
- 89% der Hamburgerinnen und Hamburger leben nicht weiter als 300 Meter entfernt von einem Park
- Hamburg hat rund eine Viertelmillion Straßenbäume, ca. 600.000 Bäume in Parks, ca. 1 Mio. Bäume auf privaten Grundstücken, ca. 6 Mio. Bäume in Wäldern
- in Hamburg leben 54 Säugetierarten

#moinzukunft – mit dem klimafreundlichen Hamburg-Guide ganz einfach die nachhaltigen Seiten Hamburgs entdecken. Der Guide zeigt dir, wie du dich in der Hansestadt unkompliziert und wirkungsvoll vor Ort für den Klimaschutz einsetzen kannst. Mit dem Buch in der Hand lernst du tolle Orte und grüne Ausflugsziele kennen. Und du erhältst praktische Tipps für einen klimafreundlichen Alltag und Ressourcenschutz in deiner Stadt.

Lass dich von den Gutscheinen klimafreundlicher Unternehmen und Initiativen aus Hamburg inspirieren. Von Upcycling-Initiativen bis zu Bäckereien, von Cafés bis zu Stromanbietern und von Restaurants bis zu Modeläden – alles ist dabei. Nutze die Tipps und Angebote und habe Spaß dabei..



Hamburg

Behörde für Umwelt,
Klima, Energie und
Agrarwirtschaft

