Gleichstellungs-Aktionsplan für Duisburg



Referat für Gleichstellung und Frauenbelange/Frauenbüro informiert

Mit mehr Energie in die Zukunft!

Tipps

für eine lebenswertere Umwelt

Tipps und Tricks

für mehr Kraft im Alltag

Heft 4

Ministerium für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

DUISBURG am Rhein

Impressum

Herausgegeben von:

Stadt Duisburg
Der Oberbürgermeister
Referat für Gleichstellung und Frauenbelange/Frauenbüro
Burgplatz 19
47051 Duisburg

Telefon: 0203/283-3316
Telefax: 0203/283-3964

E-Mail: frauenbuero@stadt-duisburg.de
Hompage: www.duisburg.de/frauenbuero

Konzept
und Redaktion: Doris Freer

Gestaltung
und Druck: ESD - Einkauf und Service Duisburg

Duisburg, November 2009

Gleichstellungs-Aktionsplan für Duisburg

Heft 4:

Tipps

für eine lebenswertere Umwelt

Tipps und Tricks

für mehr Kraft im Alltag

Wir danken allen, die das Referat für Gleichstellung und Frauenbelange/Frauenbüro der Stadt Duisburg bei der Erarbeitung dieser Broschüre mit ihren Beiträgen unterstützt haben:

- Dr. Natalia Balcázar
  ENVIROpro - European Environmental Project Management (www.enviro-pro.de)
  und Vorstand von „Connecta - das Frauennetzwerk e.V."
- Ralf Kalinowski
  Dipl. Sportwissenschaftler, Geschäftsführer ARZD (Zentrum für Prävention, Rehabilitation & Ergotherapie Duisburg) und AthletiCenter Sportservices
- Ingrid Köth-Jahr
  Gleichstellungsbeauftragte des Ministeriums für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen (MUNLV)
- Steffen Lange
  Dipl. Oecotrophologe (FH), greenAcademy
- Ulrike Röhr
  LIVE e.V., genanet Leitstelle Gender, Umwelt, Nachhaltigkeit; Berlin
  (www.genanet.de)
- Christel Schwiederski, Journalistin

sowie dem Duisburger Frauennetzwerk Agenda 21

insbesondere:
Christina Becker, Ulla Beckers, Doris Benedict, Ina Berg, Nadine Boxen, Annette von Brauchitsch-Lavaulx, Silvana Ferraguti de Cecco, Hatice Fatma Güler, Anja Hoppermann, Christa Kalk, Maria Kaspari, Marion Kazmirek, Sigrid Lewe-Esch, Helga Lommertin, Birgit Menner, Ingrid Mireva, Ganime Oduncu, Christa Pfeffer, Ingrid Reifschläger, Silke Ritter, Erika Schwabe, Sigrid Volk-Cuypers, Mareile Wißen u.v.a.

Ministerium für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Wir danken dem Ministerium für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz NRW (MUNLV) für seine Unterstützung und Förderung

Inhalt

Vorwort 7
Doris Freer, Frauenbeauftragte der Stadt Duisburg

Tipps für eine lebenswertere Umwelt

Ulrike Röhr, LIVE e.V., genanet - Leitstelle Gender, Umwelt, Nachhaltigkeit; Berlin 9
Nachhaltige Entwicklung aus Frauensicht -
Umsetzung in den Themenbereichen „Klimaschutz" und „Energie"

Duisburger Frauennetzwerk Agenda 21 10
Tipps zum Umweltschutz im privaten Bereich

Duisburger Fraueneinrichtungen 14
Tipps zum Umweltschutz am Büroarbeitsplatz:
des Referats für Gleichstellung und Frauenbelange/Frauenbüro der Stadt Duisburg
der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit Duisburg

Angela Müller, Referat für strategische Umweltkoordinierung, Stadt Duisburg 16
Links zum Thema Energieeinsparen - Zum Stöbern und Weiterempfehlen

Tipps und Tricks für mehr Kraft im Alltag

Doris Freer, Frauenbeauftragte der Stadt Duisburg 17
„Umwelt - Ernährung - Bewegung" im Kontext des Gleichstellungs-Aktionsplans für Duisburg

Ralf Kalinowski, Dipl. Sportwissenschaftler, Geschäftsführer ARZD (Zentrum für Prävention, Rehabilitation & Ergotherapie Duisburg) und AthletiCenter Sportservices 19
„Mit mehr Energie in die Zukunft - durch Bewegung & Ernährung" -
Tipps und Tricks für mehr Kraft im Alltag
- „Mehr Energie für die Zukunft"
- Literaturtipps 22
- 10 Tipps für mehr Energie im Leben 23

Steffen Lange, Dipl. Oecotrophologe (FH), greenAcademy **24**
- Ausgewählte Fakten zur Ernährungssituation in Deutschland -
Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Ernährung von Frauen und Männern
- Empfehlungen für eine gesunde Ernährung **25**

Christel Schwiederski, Steffen Lange **26**
Links und Literaturtipps zum Thema
„(Gesunde) Ernährung/Genderspezifische Ernährung"

Anmerkungen **30**

Gleichstellungs-Aktionsplan für Duisburg **31**
Veröffentlichungen und Links des Referats für Gleichstellung und Frauenbelange/Frauenbüro der Stadt Duisburg

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

diese Broschüre ist das Resultat einer breit angelegten Veranstaltung, die - im Zusammenhang der Erarbeitung eines Gleichstellungs-Aktionsplans für Duisburg - unter dem Titel „Frauen - Mit Energie in die Zukunft! Umwelt - Ernährung - Bewegung" am 28. Oktober 2009 vom Referat für Gleichstellung und Frauenbelange/Frauenbüro der Stadt Duisburg durchgeführt wurde.[1]

Die Ergebnisse dieser Informationsbörse für Frauen aber wollen wir auf Grund ihrer inhaltlichen Bedeutung, ihrer Allgemeingültigkeit und einer vielfältigen Nachfrage nicht nur den Frauen, sondern auch den Männern unserer Stadt als kleines Nachschlagewerk zur Verfügung stellen.

Warum haben wir uns so intensiv mit den Themen Umweltschutz, Energiegewinnen, Ernährung und Bewegung befasst? Es ist die Bedeutung dieser Themen für das eigene Leben und gleichzeitig für die Allgemeinheit. Die eigene Lebensqualität ist wesentlich von der Qualität der Umwelt, genauso aber von unserer Ernährung - in Verbindung mit Bewegung - abhängig und in allen drei Bereichen können wir alle selbst und selbstbestimmt Einfluss nehmen. So ist das verbindende Element dieser Bereiche die Möglichkeit, die eigene Lebensqualität und die uns umgebende Umwelt durch das eigene Engagement - sei es bezogen auf die eigene Person oder auch zusätzlich bezogen auf die Gesellschaft - massiv zu verbessern und dadurch gleichzeitig die Chance zu gewinnen und zu nutzen, mit mehr Energie in die Zukunft durchzustarten!

Wie dies zu bewerkstelligen ist, darüber will das Referat für Gleichstellung und Frauenbelange/Frauenbüro der Stadt Duisburg Sie mit dieser kleinen Broschüre informieren.

Mit diesen

- **Tipps für eine lebenswertere Umwelt**
- **Tipps und Tricks für mehr Kraft im Alltag**

möchten wir Ihnen unter dem Motto „Mit mehr Energie in die Zukunft!" in knapper Form konkrete, überzeugende und einfache Wege zur Verbesserung ihrer Lebensqualität aufzeigen.

Wie und mit welchem Ziel sind diese „Tipps und Tricks" entstanden?

- Bereits im November des vergangenen Jahres hat eine Frauenkonferenz zum Thema „Frauenbelange in Umweltschutz und Stadtplanung"[2] stattgefunden und im Anschluss daran waren das Frauennetzwerk Agenda 21 und das Frauenbüro überzeugt, dass Umweltschutz angesichts der zunehmenden globalen Herausforderungen verstärkt - auch von uns - vorangetrieben werden müsse. Mit diesem Ziel führte das Frauenbüro eine Befragung beim „Duisburger Frauennetzwerk Agenda 21" durch. Die Ergebnisse der Antworten auf die Frage **„Mein Lieblingstipp zum Klimaschutz oder zur Energieeinsparung. Was kann ich selbst dazu beitragen?"** wurden vom Frauenbüro in der vorliegenden Form aufbereitet. Dabei wurden wir von Fachfrauen, die beruflich im Bereich Umweltschutz tätig sind, in vielfacher Hinsicht unterstützt.

- Unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität ist - neben der Qualität der Umwelt - wesentlich von unserer Ernährung und Bewegung abhängig.[3] Dabei ist es wichtig, nicht auf Mythen und Guruformeln, die uns tagtäglich überfluten, hereinzufallen; denn diese führen letztlich nur zur Verunsicherung und zur Irritation - und schließlich zur Handlungsunfähigkeit. Vielmehr geht es uns darum, Wege aufzuzeigen, wie eine Verbesserung der Lebensqualität und der Lebensfreude erreicht werden kann - und letztendlich: wie es dadurch gelingen kann, (wieder) mit mehr Energie ins Leben durchzustarten. Dazu hat das Frauenbüro Fachleute aus Wissenschaft und Berufspraxis beauftragt, in knapper Form einfache, handhabbare Tipps und Anregungen zusammenzustellen, Tipps, die jede/r wissen sollte und umsetzen kann.



Mit dieser Broschüre möchten wir Sie ermuntern, sich - für sich selbst und für Andere - zu engagieren und dadurch mit mehr Energie in die Zukunft durchzustarten!

Wir würden uns freuen, wenn es uns gelingen würde, Sie dabei zu unterstützen.

Doris Freer
Frauenbeauftragte der Stadt Duisburg

Tipps für eine lebenswertere Umwelt

Der Klimawandel, eines der drängendsten Zukunftsprobleme - leider auch schneller voranschreitend, als selbst pessimistische Prognosen vermuten ließen - hat einen ganz wesentlichen Handlungsbereich im Energiekonsum.

Und Tatsache ist, dass Männer und Frauen in unterschiedlicher Weise und in unterschiedlichen Ausmaß zum Klimawandel beitragen.

Ulrike Röhr, LIVE e.V., genanet -
Leitstelle Gender, Umwelt, Nachhaltigkeit; Berlin
Nachhaltige Entwicklung aus Frauensicht -
Umsetzung in den Themenbereichen „Klimaschutz" und „Energie"

„Was wissen wir über die Genderaspekte in den Themenbereichen ‚Klimaschutz' und ‚Energie'[4]?

1. Wir wissen einiges über die Geschlechterunterschiede beim Energiekonsum - am deutlichsten und häufigsten nachgewiesen sind sie im Verkehrsbereich. Aktuelle Daten aus Schweden zeigen, dass trotz ausgeprägter Gleichstellung weiterhin beim Energiekonsum, gerade auch im Bereich Transport/Verkehr, große Unterschiede zwischen Frauen und Männer bestehen. Sie zeigen außerdem, dass geschlechterspezifische Unterschiede auch bei unterschiedlichen Altersgruppen und bei Personen mit höheren Einkommen existieren.

2. Wir wissen, dass es vor allem Frauen sind, die von der Politik fundierten Klimaschutz fordern. Allgemein lehnen sie, wegen ihres höheren Risiko- und Gesundheitsbewusstseins, unsichere Technologien wie Atomenergie oder Gentechnik entschiedener ab.

3. Untersuchungen zeigen aber auch wieder - und das wurde aktuell nochmals für den Klimaschutz/Klimawandel bestätigt -, dass Frauen sich schlechter informiert fühlen über die Ursachen (und damit auch Handlungsoptionen) des Klimawandels. Das gleiche gilt für den Energiebereich, egal ob wir uns Atomenergie oder Erneuerbare Energien ansehen. ... Ein weiterer geschlechtsspezifisch unterschiedlicher Aspekt ist der Ansatz zur Problemlösung: Männer neigen stärker dazu, die Verantwortung beim Klima- und Umweltschutz auf die Politik oder die Industrie zu schieben, Frauen fragen eher: Was kann ich tun?...."

Grundsätzliche Tipps zum Umweltschutz aus Frauensicht:

- CO_2-arm einkaufen: d. h. regional und ökologisch produzierte Produkte
- lieber weniger, haltbarer und teurer als billig, viel und schnell wegwerfen
- im Prinzip sind das die Regeln des umweltbewussten Einkaufens generell, zum Beispiel:
  Kauf effizienter Haushaltsgeräte der Effizienzklasse A+++
  Bezug von Ökostrom
- Einsparung von Wärmeenergie
- weniger das Auto benutzen
- CO_2-arm ernähren: d. h. unter anderem:
  weniger Fleisch und Milchprodukte, denn sie tragen zum CO_2-Ausstoß im gleichen Maße bei wie der Verkehr.



Duisburger Frauennetzwerk Agenda 21
Tipps zum Umweltschutz im privaten Bereich[5]

Christina Becker, Doris Benedict
Sprecherinnen Duisburger Frauennetzwerk Agenda 21

Im Rahmen der Erarbeitung des Gleichstellungs-Aktionsplans für Duisburg führte das Referat für Gleichstellung und Frauenbelange/Frauenbüro der Stadt Duisburg im Frühling/Sommer 2009 eine **Befragung zum persönlichen Verhalten** im Bereich des Umweltschutzes, insbesondere in Bezug auf „Klimaschutz" und „Energieeinsparung", beim „Duisburger Frauennetzwerk Agenda 21" durch.



Auf die Fragen:

- „Bitte nennen Sie Ihren „Lieblingstipp" zur Energieeinsparung oder zum Klimaschutz.

  und

- Was kann ich selbst zum Klimaschutz und zur Energieeinsparung beitragen?"

  erhielten wir die nachfolgenden Antworten:[6]

Antworten und Tipps zum Thema Energieeinsparung

Elektrogeräte allgemein

- Ich halte Elektrogeräte nicht auf Standby, sondern schalte sie ganz aus.
- Ich benutze abschaltbare Steckdosenleisten zur Vermeidung von Standby-Stromverbrauch.
- Ich benutze Energiesparlampen oder LED-Lampen überall.
- Beim Fernsehen schalte ich den großen Kronleuchter aus und habe mir eine kleine Lampe mit einer Birne zugelegt.
- Ich achte schon beim Kauf von Elektrogeräten auf deren Energieeffizienz.
- Ich lasse nur in dem Raum das Licht brennen, in dem ich mich aufhalte.
- Ich schalte den Durchlauferhitzer nur vor Gebrauch ein.
- Ich ziehe die Stecker der elektrischen Geräte aus, wenn ich sie nicht benutze.
- Ich habe eine Ökowaschmaschine und verwende Öko-Programme.

Lüften

- Bei mir wird „stoßgelüftet": für 3 Minuten die Fenster komplett öffnen, statt den halben Tag auf „kipp".

Duschen

- Ich dusche seit ca. 1 Jahr kalt! Es geht gut - nach einiger Zeit! Bekommt Haut und Kreislauf sehr gut. Tipp von ehemaliger Kollegin!

Wäsche waschen und trocknen

- Ich wasche bei niedrigen Temperaturen; denn moderne Waschmittel sind heute auch bei 30 Grad statt 40 Grad fleckenreinigend. Daher wasche ich sogenannte Kochwäsche nur bei 60 Grad, nicht bei 90 Grad. So kann deutlich Energie eingespart werden.
- Ich benutze zum Wäschewaschen „Waschnüsse".
- Ich lasse die Waschmaschine erst laufen lassen, wenn sie voll ist.
- Ich verwende Biowaschmittel.
- Ich nutze die Sonne. Beim Wäsche trocknen prüfe ich: Scheint die Sonne? Dann trockne ich die Wäsche draußen. Elektrische Trockner verbrauchen Strom und sind überflüssig, wenn die Sonne uns kostenlos die Wäsche trocknet.

Bügeln

- Beim Bügeln schalte ich das Bügeleisen aus und bügle die letzten 2 Teile mit der Restwärme.

Kochen/Ernährung

- Beim Kochen von Pellkartoffeln lasse ich obendrauf die Eier gleich mitkochen.
- Weiterkochen bei ausgeschalteter Herdplatte (Restwärme nutzen).
- Ich setze Reis mit kaltem Wasser auf, wenn das Wasser sprudelnd kocht, mache ich die Platte aus. Die Restwärme des Herdes gart den Reis (Quellreismethode).

- Gemüse, Braten oder Suppe gare ich im Schnellkochtopf. Dadurch kann die Hälfte bis 2/3 der Kochzeit eingespart werden.
- Ich esse weniger Fleisch.
- Ich koche im kleinsten Topf. Mit einem kleineren Topf und kleiner Flamme kochen hat gleich einen doppelten Nutzen: Das Essen wird schneller warm und es wird weniger Energie dafür benötigt.

Wassereinsparung

- Vor Inbetriebnahme mache ich die Waschmaschine immer voll.
- Ich begieße die Blumen mit dem Putzwasser vom Salat/Gemüse (ich kann kein Regenwasser aufnehmen) und für die Bewässerung des Gartens oder Balkons nutze ich Wasser aus der Regenwassertonne.
- Ich stelle das Wasser beim Zähneputzen ab.
- Ich dusche statt zu baden.

Mülltrennung/Verpackung/Einkaufen

- Ich achte strengstens auf Mülltrennung und verzichte auf Plastikverpackung (Lebensmittel etc.).
- Ich achte beim Einkauf von Frischwaren verstärkt auf Produkte ohne Umverpackung.
- Ich trinke verstärkt Leitungswasser. Bei der Herstellung von Plastikflaschen wird in großen Mengen CO_2 freigesetzt. Wasser aus Plastikflaschen ist teuer und umweltbelastend.
- Ich trinke Leitungswasser und fülle bereits gekaufte Flaschen damit auf, z. B. beim Sport.
- Beim Frischprodukte-Einkauf achte ich auf regionale und saisonale Produkte, auch wenn viele Obst- und Gemüsesorten in den Supermärkten fast ganzjährig über zu finden sind.
- Ich checke Labels der Verpackungen (der blaue Engel und andere Umweltzeichen) und insbesondere bei Putzmitteln prüfe ich: Ist das Produkt biologisch abbaubar? Gibt es Alternativen?
- Ich kaufe nach Möglichkeit fair gehandelte Produkte. Sie unterstützen ein nachhaltiges Wirtschaften in vielen Ländern durch faire Preise für die Hersteller. Nicht nur Kaffee, Rosen oder Bananen, sondern auch im Bereich der Kleidung findet man solche Produkte angeboten.
- Ich informiere mich gerne auf Webseiten wie z.B. http://ecotopten.de
  Diese geben Informationen über die Umweltverträglichkeit/Umweltfreundlichkeit gängiger Produkte und Dienstleistungen.

Verpackungen

- Ich nutze wiederverwertbares Verpackungsmaterial:
  Zum Beispiel: Geschenkpapier, Kalenderblätter und Ähnliches kann wiederverwendet werden zum Einpacken von Geschenken. So wird Energie zur Herstellung dieser Produkte eingespart.

Mobilität

- Ich unterstütze den Klimaschutz durch Benutzung des Fahrrads für kurze Entfernungen (bis 5 km); denn das Verkehrsmittel Fahrrad produziert kein CO_2.
- Ich habe mein Auto abgeschafft und stelle fest, dass mit vorausschauender Planung dienstlich und privat alle Termine mit öffentlichen Verkehrsmitteln wahrgenommen werden können.
  Also Tipp: Auto stehen lassen - Fahrrad oder Bus und Bahn nutzen!
- Ich fahre bei jeder sich bietenden Gelegenheit Fahrrad - bei jedem Wetter und jede innenstädtische Strecke. Ich laufe zum Kiosk, statt mit dem Auto zu fahren.
- Ich verzichte auf das Auto und fahre mit Zug, Bus, Bahn, Fahrrad etc.
- Wenn ich auf das Auto nicht verzichteten kann, prüfe ich die Möglichkeiten der Nutzung von P+R, Fahrgemeinschaften oder Car-Sharing.
- Ich suche Parkplätze, die etwas außerhalb vom Zentrum liegen aber kostenlos sind. So sparen Sie Geld, weil zum einen der Parkschein nicht abläuft; zum anderen: durch das Laufen bis zum Geschäft tun Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit. Dazu ist es besser, wenn Sie im Vorab einen „Parkplatz aussuchen". So vermeiden Sie unnötiges Herumfahren auf der Suche der geeigneten Lücke, was viel Kraftstoff einspart.
- Bei anstehenden Urlaubsreisen überlege ich, ob ich meinen Urlaubsort mit dem Zug anstatt mit dem Auto oder mit dem Flugzeug erreichen kann. Die Reise an sich kann so ein eigenes Erlebnis werden.

Duisburger Fraueneinrichtungen
Tipps zum Umweltschutz am Büroarbeitsplatz

Tipps des Referats für Gleichstellung und Frauenbelange/des Frauenbüros der Stadt Duisburg



Fragen an die Mitarbeiterinnen im Sekretariat, Nicole Labusch und Annegret Kanzenbach zum Thema „Umweltschutz am Arbeitsplatz ": Habt Ihr Euch im Sekretariat selbst Vorschläge zum Umweltschutz herausgesucht, die Ihr auch wirklich Tag für Tag umsetzt?

- Wenn wir Feierabend bzw. Mittagspause haben, schalten wir den PC aus. Besser wäre sogar noch, wenn man den Netzstecker zieht bzw. über den Aus-Schalter einer schaltbaren Steckdosenleiste alles aus macht. In der Mittagspause spart man durch das Ausschalten des Monitors 6 % der Energiekosten und durch das Herunterfahren am Feierabend weitere 50 %. Nicht schlecht, oder? Durch die Energieeinsparung tun Sie außerdem auch noch etwas für das Klima, indem Sie CO_2 reduzieren.
  Das Ausschalten des Monitors lohnt sich ab Arbeitspausen von 15 Minuten. In den Energieoptionen des Betriebssystems kann man festlegen, welcher Energiesparmodus nach welcher Zeit aktiviert wird. Nach 20 Minuten wird oft nur der Bildschirmschoner aktiviert und der spart keine Energie.
- Beim Austauschen von Energiesparlampen beachten wir, dass diese als Sondermüll entsorgt werden müssen. *Sondermüll kann auf den Recyclinghöfen oder am Schadstoffmobil der Wirtschaftsbetriebe Duisburg abgegeben werden (Call Duisburg Telefon 94000).*
- Die meisten Sachen sollte man nicht mehr ausdrucken, sondern per Mail weiterleiten.
- Den Drucker sollte man immer in den Bereitschaftsmodus bringen bzw. ganz aus machen, wenn man ihn nicht braucht.
- Man sollte das Licht den Tages-/Lichtverhältnissen anpassen.
- Wenn man das Büro verlässt, sollte man immer das Licht ausschalten.

Was ist für Euch das einleuchtendste und leicht umsetzbarste Beispiel für Energieeinsparung am Arbeitsplatz?

- Wenn der Kaffee fertig ist, sollte die Kaffeemaschine ausgeschaltet werden. Der heiße Kaffee gehört in die Thermoskanne, damit das ständige Aufheizen des Kaffees durch die Warmhalteplatte entfällt.
- Im Wasserkocher sollte man nur soviel Wasser zum Kochen bringen, wie man auch wirklich braucht.

Wie seid Ihr eigentlich an diese Informationen gekommen?

- Aus eigener Erfahrung und durch Recherche im Internet.



Yvonne Piontek
Auszubildende im Referat für Gleichstellung und Frauenbelange

10 Umwelt-Tipps für einen Büroarbeitsplatz

- Dokumente sollten wenn möglich nicht ausgedruckt, sondern weitergeleitet werden.
- Papier (umweltfreundlich) wenn möglich doppelseitig bedrucken.
- Bei Besprechungen, Terminen oder während der Mittagspause sollten PC, Bildschirm, Drucker und Licht etc. ausgeschaltet sein (am besten mit einem separaten Schalter zum Ausschalten an der Steckdose).
- Auf Filzstifte und Heftstreifen aus Plastik verzichten und Buntstifte und Heftstreifen aus Karton verwenden.
- Auf Klebstoffe mit Lösungsmitteln verzichten und solche auf Wasserbasis verwenden.
- Auf animierte Bildschirmschoner verzichten und die automatische Energieverwaltung einschalten.
- Wiederauffüllbare Patronen, Batterien und Stifte verwenden.
- Mit dem Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit fahren oder Fahrgemeinschaften bilden, falls die Entfernung zu groß ist oder das Wetter mal nicht mitspielt.
- Auch im Büro auf richtige Mülltrennung achten.



Annette von Brauchitsch-Lavaulx
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt,
Agentur für Arbeit Duisburg

Tipps zur Energieeinsparung an einem PC-Arbeitsplatz

„Viele kennen das: Ein wichtiger Teil der Arbeit im Büro ist Arbeit am PC. Deshalb sind Bildschirm und Drucker auch dann eingeschaltet, wenn Mann/Frau gerade nicht im Büro ist, weil Besprechungen, Veranstaltungen, Außentermine oder ‚was auch immer' anstehen. Deshalb mein Tipp: Bei solchen längeren Zeiten außerhalb des Büros oder auch täglich vor dem Feierabend den Bildschirm, Drucker und - falls erlaubt (bei uns ist es aufgrund eines zentralen Netzwerkes nicht möglich) - den PC ausschalten. Auch das lohnt sich über das Jahr gesehen, gerade wenn es viele tun, und ist ein kleiner Beitrag zur Energieeinsparung und damit auch zum Klimaschutz."

Tipp aus dem Frauennetzwerk Agenda 21 zur Verbreitung von Umwelt-Tipps:

Insgesamt gut finde ich:

- Wer eine Idee zu energiesparenden und umweltfreundlichen Maßnahmen hat, sollte sie verbreiten.
- Am Arbeitsplatz kann z. B. ein „Schwarzes Brett" zu diesem Zweck installiert werden, auf dem die neuesten Tipps und Ideen angeschlagen werden."

Angela Müller
Referat für strategische Umweltkoordinierung, Stadt Duisburg

Links zum Thema Energieeinsparen - zum Stöbern und Weiterempfehlen

Verbraucherzentrale NRW
http://www.vz-nrw.de/UNIQ125552469224479/link417551A.html

Stadtwerke Duisburg
http://www.e2-programm.de/de/energie-tipps.htm

Bundesumweltministerium
http://www.bmu.de/energieeffizienz/foerdermittel_beratung/energiespartipps/doc/40127.php

Umweltbundesamt
http://www.umweltbundesamt.de/uba-info-presse/2008/pd08-059.htm
(Energiespartipps auf türkisch)

EnergieAgentur.NRW
Hier finden Sie Tipps und Informationen zur Energieeinsparung in den unterschiedlichsten Bereichen.
http://www.energieagentur.nrw.de/_infopool/page.asp?TopCatID=5121&RubrikID=5121

Energiespartipps des Niedersächsischen Ministeriums für Umwelt und Klimaschutz:
Auf dieser Seite können Sie die Broschüre Energiespartipps kapitelweise herunterladen.
http://www.umwelt.niedersachsen.de/master/C599_L20_D0.html

Energiespartipps der „Leitstelle Klimaschutz" der Stadt Hamburg
Unter „Energiespartipps" sehen Sie eine Auswahl an Energiespartipps zu den unterschiedlichsten Bereichen.
www.klimawettbewerb.net/default.asp?Menue=31

Energiespartipps der Deutschen Energie-Agentur GmbH
Aktueller Stromspartipps, z.B. zu „Strom sparen am PC" oder im Haushalt
www.stromeffizienz.de/stromsparen.html

„genanet" - Leitstelle Gender, Umwelt, Nachhaltigkeit: www.genanet.de

Hier finden Sie diverse Informationen zu den verschiedensten Bereichen geschlechtergerechter Umwelt- und Nachhaltigkeitspolitik.

Tipps und Tricks für mehr Kraft im Alltag



Doris Freer, Frauenbeauftragte der Stadt Duisburg

„Umwelt - Ernährung - Bewegung“ im Kontext des Gleichstellungs-Aktionsplans für Duisburg

In der **„Europäischen Charta für die Gleichstellung von Frauen und Männern auf lokaler Ebene“** wird hervorgehoben, dass „trotz vielfältiger formaler Anerkennung und zahlreicher Fortschritte... die Gleichstellung von Frauen und Männern im Alltag noch immer nicht Realität geworden ist. Um die Fortdauer und Neubildung von Ungleichheiten zu bekämpfen und um eine wahrhaft egalitäre Gesellschaft zu fördern, wird den Kommunen vom Rat der Gemeinden und Regionen Europas empfohlen, vor Ort einen eigenen **„Gleichstellungs-Aktionsplan“** zu entwickeln und sich zur Umsetzung zu verpflichten. Am 28. 4. 2008 beauftragte der Rat der Stadt Duisburg die Verwaltung, einen Gleichstellungs-Aktionsplan zur erarbeiten, der seitdem vom Frauenbüro konzeptionell entwickelt und bearbeitet wird. In diesem Zusammenhang ist auch die Erarbeitung und Veröffentlichung der nachfolgenden Tipps und Tricks zu sehen. Denn: In der EU-Charta für die Gleichstellung von Frauen und Männern auf lokaler Ebene nimmt der Gesundheitsbereich eine wichtige Rolle ein und hebt ausdrücklich den Zusammenhang der Themenkomplexe „Ernährung und Bewegung“ und einen entsprechenden Handlungsbedarf aus geschlechtsspezifischer Sicht hervor.[7]

Hier heißt es:

Es ist sicherzustellen, „dass gesundheitsfördernde Aktivitäten wie etwa die Anregung gesunder Ernährungsweisen und körperlicher Bewegung auch die unterschiedlichen Bedürfnisse und Einstellungen von Frauen und Männern berücksichtigen“.

Aus: Europäische Charta für die Gleichstellung von Frauen und Männern auf lokaler Ebene, Art. 14 „Gesundheit“

Vor diesem Hintergrund wurde vom Frauenbüro der Stadt mit viel Engagement am 28. Oktober 2009 eine große Informationsbörse für Frauen unter dem Titel **„Frauen - Mit Energie in die Zukunft! Umwelt - Ernährung - Bewegung“** in der Gesamtschule Globus am Dellplatz mit großem Zuspruch durchgeführt. Im Zentrum stand die Fragestellung: Wie kann es mir gelingen, mit mehr Kraft in den Alltag und mit mehr Energie in die Zukunft durchzustarten? Welche Rolle spielen „Ernährung und Bewegung“ dabei und welche Faktoren kommen noch hinzu, wenn ich das Ziel erreichen will, (wieder) mehr Kraft und Energie zu gewinnen?

Das Konzept und den Titel der Veranstaltung, die in Kooperation mit dem NRW-Umweltministerium und der Gesamtschule „Globus am Dellplatz", unterstützt auch vom Bundesfrauenministerium, durchgeführt wurde, erläutert die Duisburger Frauenbeauftragte Doris Freer der Presse gegenüber: „Der Begriff der Energie ist hier doppeldeutig gemeint. Energieeinsparung im Umweltschutz ist vor dem Hintergrund der globalen Herausforderungen nötiger denn je. Daher war der Umweltschutz aus Frauensicht ein wichtiges Thema unserer Veranstaltung. Ebenso wichtig für unsere Lebensqualität aber ist, dass wir über Kraft und Energie im Alltag verfügen können, mit der wir, bei richtig ausgeloteter Ernährung und Bewegung, ins Leben durchstarten können."

Gerade die insbesondere bei Frauen häufig anzutreffende Doppel- oder gar Dreifachbelastung, die Notwendigkeit der Vereinbarkeit von Beruf und Familie oder auch die zunehmend komplexer werdenden Herausforderungen des Alltags - z. B. durch geschlechtsspezifische Diskriminierungen - führen oftmals zu massivem Energieverlust, der sich auf verschiedenste Weise zeigen kann.

Wie es gelingen kann, sich dennoch mit ausreichender Energie zu versorgen, wie es gelingen kann, mehr Kraft für den Alltag zu gewinnen, wird auf den folgenden Seiten pointiert und anschaulich aus sportwissenschaftlicher und aus oecotrophologischer Sicht dargestellt.[8]



Ralf Kalinowski, Dipl. Sportwissenschaftler

Geschäftsführer ARZD (Zentrum für Prävention, Rehabilitation & Ergotherapie Duisburg) und AthletiCenter Sportservices

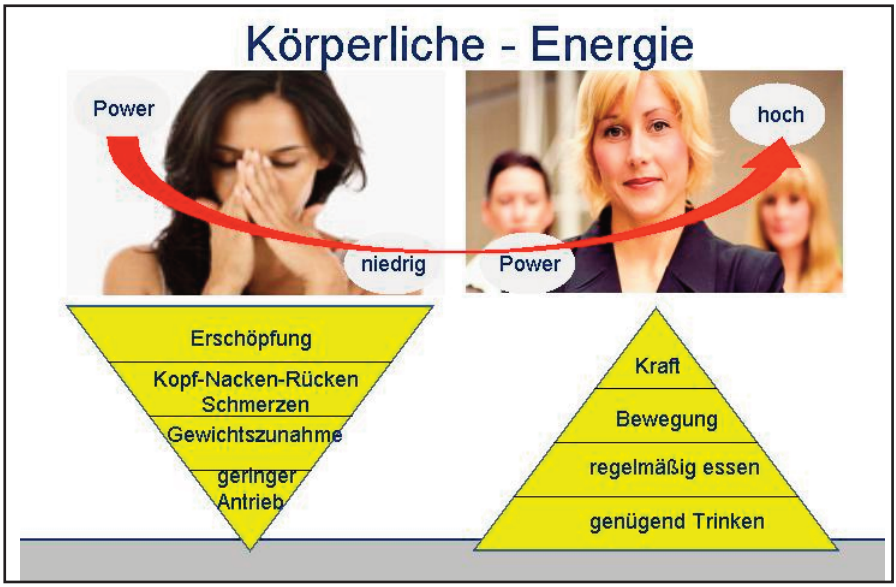
Mit mehr Energie in die Zukunft - durch Bewegung & Ernährung[9]

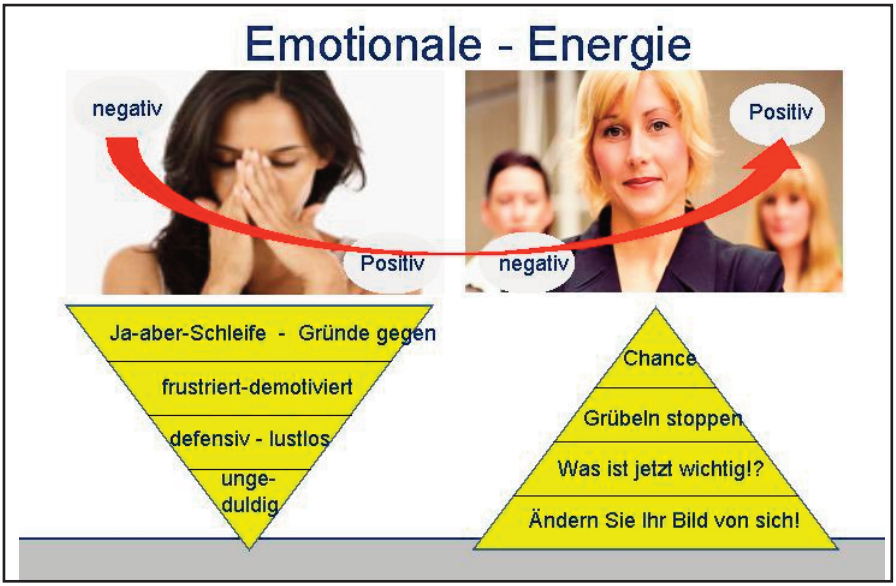
Jeder Mensch hat das Bedürfnis, das persönliche Energieniveau so hoch wie möglich zu halten. Hierbei ist der Aspekt des „Haushaltens" mit den eigenen Energieressourcen wesentlich für die Gesundheit, das Wohlbefinden und die positive Kraft zur Bewältigung der anstehenden Aufgaben. Der Mensch agiert in seiner Umwelt auf der körperlichen, der emotionalen, der mentalen und der Missions-Ebene. Die beste Leistung und mehr Kraft für den Alltag können diejenigen erzielen, die ein hohes Niveau auf allen vier Ebenen erreichen und diese Potenziale zeitgleich einsetzen können.

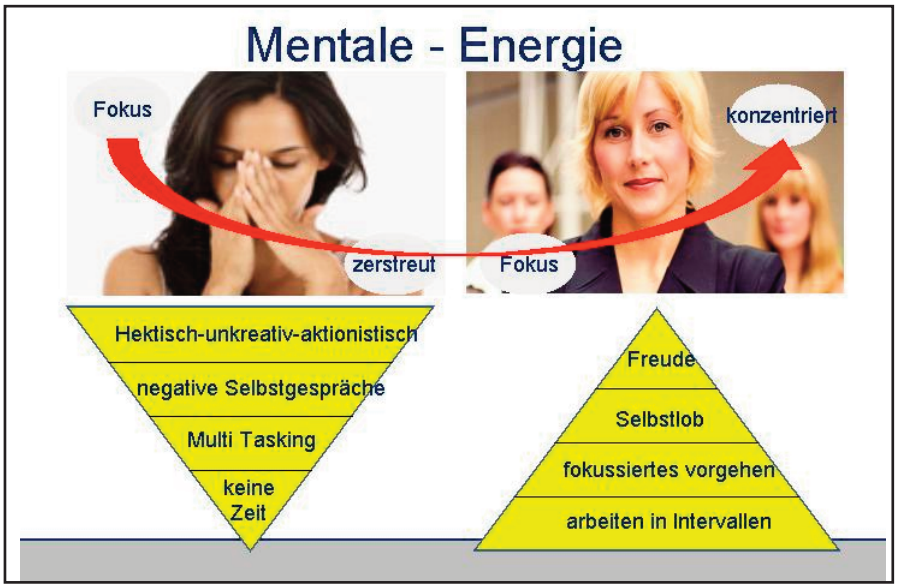
Wie dies erreicht werden kann, veranschaulichen die folgenden Schaubilder und Texte unter dem Motto:

„Mehr Energie für die Zukunft"




Körperliche - Energie
Power
niedrig
Power
hoch
Erschöpfung
Kopf-Nacken-Rücken Schmerzen
Gewichtszunahme
geringer Antrieb
Kraft
Bewegung
regelmäßig essen
genügend Trinken


Emotionale - Energie
negativ
Positiv
Positiv
negativ
Ja-aber-Schleife - Gründe gegen
frustriert-demotiviert
defensiv - lustlos
unge-duldig
Chance
Grübeln stoppen
Was ist jetzt wichtig!?
Ändern Sie Ihr Bild von sich!


Mentale - Energie
Fokus
zerstreut
Fokus
konzentriert
Hektisch-unkreativ-aktionistisch
negative Selbstgespräche
Multi Tasking
keine Zeit
Freude
Selbstlob
fokussiertes vorgehen
arbeiten in Intervallen


Mission
Ziel
verdeckt
Ziel
klar
seinen Platz nicht gefunden
sich verloren vorkommen
Teilnahmslos
Leere
Mein Weg!
Wofür brenne ich?
Was genau ist meine Aufgabe?
Weshalb bin ich da?

Literaturtipps von Ralf Kalinowski

Csikszentmihalyi, Mihaly
Das Flow-Erlebnis. 2. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta, 1987

Dürckheim, Karlfried, Graf
Vom doppelten Ursprung des Menschen. 11. Auflage. Freiburg: Verlag Herder, 1989

Eichhorn, Christoph
Souverän durch Self-Coaching. 3. Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2002

Groppel, Jack
The Corporate Athlete. Wiley & Sons Inc., 2000

Johnson, Spencer
Peaks and Valleys. New York, 2009

Koch-Weser, Sylvia & von Lüpke, Geseko
Vision Quest. 1. Auflage. Kreuzlingen: Hugendübel Verlag, 2000

Popper, Karl
Alles Leben ist Problemlösen. 5. Auflage. München: Piper Verlag, 2000

Radermacher, Franz Josef & Beyers, Bert
Welt mit Zukunft. Überleben im 21. Jahrhundert. 4. Auflage.
Hamburg: Murmann Verlag, 2008

Schwartz, Tony & Loehr, Jim
Die Disziplin des Erfolgs. 1. Auflage. München: Econ Verlag, 2003

von Glasersfeld, Ernst
Radikaler Konstruktivismus. 1. Auflage. Frankfurt a.M.: Suhrkamp Verlag, 1997



10 Tipps für mehr Energie im Leben

von Ralf Kalinowski

1. Frühstücken Sie immer - es ist die wichtigste Mahlzeit am Tag!
2. Trinken Sie ausreichend (2 - 3 Liter Mineralwasser am Tag).
3. Essen Sie kleine Zwischenmahlzeiten, um den Blutzuckerspiegel nicht zu sehr absacken zu lassen.
4. Machen Sie nach 90 - 120 Minuten eine Pause.
5. Schlafen Sie 7 - 8 Stunden.
6. Atmen Sie mehrmals am Tag bewusst zur Steigerung der Konzentration und zur Entspannung.
7. Konzentrieren Sie sich auf die aktuelle Aufgabe und erledigen die Aufgaben nacheinander.
8. Machen Sie sich jeden Tag eine Freude, z. B. mit ihrem Partner/ Ihrer Partnerin, ihren Freunden/innen, ihren Kindern.
9. Machen Sie mindestens 2 x in der Woche einen intensiven Spaziergang über 30 Minuten.
10. Machen Sie mindestens 2 x in der Woche ein 20-minütiges Muskeltrainingsprogramm.



Steffen Lange, Dipl. Oectrophologe (FH), greenAcademy

Ausgewählte Fakten zur Ernährungssituaton in Deutschland - Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Ernährung von Frauen und Männern

Ernährungssituation in Deutschland

68 % der Männer und 51 % der Frauen
(18 bis 80 Jahre) sind übergewichtig.

Sie haben einen Body-Mass-Index (BMI) über 25.

Das Untergewicht liegt im Bevölkerungsdurchschnitt
bei 0,7 % der Männer und 1,9 % der Frauen.

© mia westfalen 2009

Unterschiede in der Ernährung

Männer verzehren doppelt soviel Fleisch, Wurstwaren
und Fleischerzeugnisse.

Die Zufuhr von Alkohol liegt bei Männern 4 Mal höher.

Die Cholesterinaufnahme ist bei Männern höher.

© mia westfalen 2009

Unterschiede in der Ernährung

Frauen nehmen häufig zu wenig Eisen auf
(58 % der Frauen und 14 % der Männer sind unterversorgt).

Frauen nehmen häufig zu wenig Calcium auf
(75 % der 14 - 18jährigen unterschreiten die Empfehlung).

Folsäureaufnahme ungenügend, gerade bei Frauen in der
Schwangerschaft bedenklich.

© mia westfalen 2009

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung

Steffen Lange, Dipl. Oecotrophologe (FH), greenAcademy

☞ **Fettfallen vermeiden!**
Soßen und Aufstriche enthalten häufig sehr viel verstecktes Fett und können die Entstehung von Übergewicht fördern. Daher: Soßen aus püriertem Gemüse zubereiten - das ist schmackhaft und fettarm.

☞ **5 Mahlzeiten über den Tag verteilen!**
5 kleinere Mahlzeiten pro Tag sind bekömmlicher und gesünder als 2 - 3 große Mahlzeiten.

☞ **Vollkornprodukte verwenden!**
Sie sättigen länger als Weißmehlprodukte und liefern wichtige Ballaststoffe. Alternativ: Vollkornprodukte und Weißmehlprodukte mischen (z. B. im Verhältnis 50/50).

☞ **Einkaufen mit großem Hungergefühl vermeiden!**
Denn: Beim Einkaufen mit großem Hungergefühl fällt die Wahl häufig auf ungesunde Produkte (Heißhunger).

☞ **Richtig und ausreichend trinken!**
Empfehlenswert sind: Wasser, ungesüßte Früchtetees und Fruchtsaftschorlen (Verhältnis 1 Teil Saft / 3 Teile Wasser).

☞ **Die richtigen Garverfahren wählen!**
Das Dünsten von Lebensmitteln ist für eine gesunde Ernährung viel geeigneter als z. B. das Frittieren.

☞ **Die richtigen Öle verwenden!**
Oliven- und Rapsöl ist viel gesünder als Butter, Schmalz oder Sonnenblumenöl.

Literaturtipps von Christel Schwiederski und Steffen Lange

Links und Literaturtipps zum Thema „(Gesunde) Ernährung/ Genderspezifische Ernährung"

aid infodienst, Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

www.aid.de
Portal mit Informationen, Materialien und Links zu speziellen Themenportalen

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Das Ministerium bietet in seinem Internetportal und in speziellen Themenportalen Informationen und Materialien rund um die Themen Ernährung und Bewegung.

www.bmelv.de/cln_172/DE/Ernaehrung/ernaehrung_node.html
Informationen zu den Themen Gesunde Ernährung und Sichere Lebensmittel

www.kinder-leicht.net
Die Initiative „Besser essen. Mehr bewegen. KINDERLEICHT" hat es sich zum Ziel gesetzt, dem Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen präventiv entgegenzuwirken.

www.besseressenmehrbewegen.de
Portal zu Projekten der Initiative „Besser essen. Mehr bewegen. KINDERLEICHT.", mit vielen Linktipps

www.in-form.de
Portal zu „IN FORM. Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung"

www.was-esse-ich.de
Portal zur Nationalen Verzehrsstudie II. Die Studie ermittelte in den Jahren 2005 und 2006 repräsentative Daten zum aktuellen Lebensmittelverzehr und zum Ernährungsverhalten der 14- bis 80jährigen Bevölkerung.

Bundesministerium für Gesundheit

www.die-praevention.de
Portal zur Kampagne „Bewegung und Gesundheit"

Bundesprogramm Ökologischer Landbau

http://oekolandbau.de
Informationen zu Biolebensmitteln

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Die Bundeszentrale bietet mehrere Internetportale zum Thema Ernährung und ein spezielles Portal zum Thema „Frauen und Gesundheit".

www.bzga-ernaehrung.de
www.bzga-essstoerungen.de
www.frauengesundheitsportal.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

www.dge.de
Die DGE beschäftigt sich vor allem aus wissenschaftlicher Perspektive mit dem Thema Ernährung und beteiligt sich u.a. an verschiedenen Projekten des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

www.dge-medienservice.de
Broschüren, Bücher und andere Medien der DGE, Angebote für Fachleute und für Verbraucherinnen und Verbraucher

Europäisches Informationsportal zu Ernährung
www.eufic.org/index/de/
Internetportal des Europäischen Informationszentrums für Lebensmittel

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund
www.fke-do.de
Informationen speziell für Eltern und Kinder unter der Rubrik „Anwendung"

genanet – Leitstelle Gender, Umwelt, Nachhaltigkeit

www.genanet.de/landwirtschaft.html
Informationen und Materialien zum Thema Ernährung (und Landwirtschaft)

Initiative „Leben hat Gewicht – gemeinsam gegen den Schlankheitswahn"
www.leben-hat-gewicht.de
Portal der Initiative, die von den (Ex-)Ministerinnen Ulla Schmidt, Ursula von der Leyen und Annette Schavan zusammen mit der Publizistin Alice Schwarzer ins Leben gerufen wurde.

Ministerium für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

www.umwelt.nrw.de/verbraucherschutz/ernaehrung/index.php
Informationen rund um's Thema Ernährung, u.a. zu gesunder Ernährung; Ernährung und Bewegung

www.umwelt.nrw.de/verbraucherschutz/ernaehrung/gender/index.php
Dokumentation zur Veranstaltung „Bratwurst oder Brokkoli?" - Fachtagung zur geschlechter-sensiblen Ernährung, im November 2008.

www.ernaehrungsportal.nrw.de
Ein Portal mit vielen Informationen, Materialien und Links; eine Kooperation des Ministeriums mit AOK Rheinland/Hamburg, AOK Westfalen-Lippe, Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz, und Verbraucherzentrale NRW

Literatur

Deutsche Gesellschaft für Ernährung
Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE
(Hrsg. aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft)
Viele weitere Broschüren, Bücher etc. der DGE unter: www.dge-medienservice.de

Fischer, Gabriele
Warum Frauen gesünder leben & Männer früher sterben. Weinheim 2007.

Pudel, Volker (Auswahl)
- Das Abnehmbuch. Schritt für Schritt zur schlanken Linie.
- So macht Essen Spaß! Ein Ratgeber für die Ernährungserziehung von Kindern

Rat für Nachhaltige Entwicklung: Ratgeber für nachhaltigen Konsum.
Einfach besser einkaufen.
Die Broschüre gibt Tipps zum umweltfreundlichen und sozial verantwortlichen Verhalten.
Lebensmittel sind dabei ein Thema.
Download oder Bestellung der gedruckten (kostenlosen) Broschüre unter:
www.nachhaltigkeitsrat.de/dokumente/bestellservice/?blstr=0
Robert-Koch-Institut
Was essen wir heute? Ernährungsverhalten in Deutschland.
Reihe: Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes: Berlin 2002.
Download unter:
www.rki.de/cln_011/nn_226044/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/was__essen__wir__heute,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/was_essen_wir_heute

Setzwein, Monika
Ernährung - Körper - Geschlecht. Zur sozialen Konstruktion von Ge-schlecht im kulinarischen Kontext. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden 2004.

Zittlau, Jörg
Frauen essen anders, Männer auch. Fakten und Hintergründe zum Speiseplan der Geschlechter. Berlin 2004.

Zittlau, J./ Sabersky, Annette
Die großen Ernährungslügen. Essen mit Nebenwirkungen. München 2007.

Anmerkungen:

[1] Informationen zum „Gleichstellungs-Aktionsplan für Duisburg" können beim Referat für Gleichstellung und Frauenbelange/ Frauenbüro der Stadt Duisburg angefordert oder auf unserer Internetseite unter www.duisburg.de/frauenbuero heruntergeladen werden. - Die Veranstaltung „Informationsbörse für Frauen. Frauen - Mit Energie in die Zukunft! Umwelt, Ernährung, Bewegung" wurde in Kooperation mit dem Ministerium für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen (MUNLV), unterstützt vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und unterschiedlichen frauenrelevanten Einrichtung u.a. Institutionen aus Duisburg und NRW durchgeführt. Die komplette Dokumentation kann im Referat für Gleichstellung und Frauenbelange/Frauenbüro angefordert oder auf der Internetseite unter www.duisburg.de/ frauenbuero heruntergeladen werden.

[2] Die Ergebnisse sind veröffentlicht in der Broschüre „Dokumentation des Frauenforums „EU-Charta konkret. Gleichstellungs-Aktionsplan für Duisburg in den Bereichen Umwelt und Stadtplanung", Hg. Stadt Duisburg, Referat für Gleichstellung und Frauenbelange, Duisburg, Juni 2009. Diese kann auf der Internet-Seite: www.duisburg.de/frauenbuero heruntergeladen werden oder per Post zugesandt werden. Darin siehe insbesondere den Beitrag von Ulrike Röhr, LIVE e.V., genanet, Leitstelle Gender, Umwelt, Nachhaltigkeit; Berlin: „Nachhaltige Entwicklung aus Frauensicht: Umsetzung in den Themenbereichen ‚Klimaschutz' und ‚Energie'", S. 24 ff.

[3] Diese Aspekte spielen auch in der „Europäischen Charta für die Gleichstellung von Frauen und Männern auf lokaler Ebene" eine wichtige Rolle - dazu siehe den Gesundheits-Artikel 14 (3) - und werden in den vom Frauenbüro - laut Ratsbeschluss vom 28. 4. 2008 - zu erarbeitenden „Gleichstellungs-Aktionsplan für Duisburg" entsprechend einbezogen.

[4] Aus: Nachhaltige Entwicklung aus Frauensicht: Umsetzung in den Themenbereichen „Klimaschutz" und „Energie". Dieser Fachvortrag wurde im Rahmen des Frauenforums „EU-Charta konkret. Gleichstellungs-Aktionsplan für Duisburg in den Bereichen Umwelt und Stadtplanung" gehalten und ist in der Dokumentation der Veranstaltung veröffentlicht, siehe Seite 27 f.
Die Veranstaltungsdokumentation kann im Frauenbüro angefordert oder unter heruntergeladen werden unter:
www.duisburg.de/frauenbuero

[5] Das „Duisburger Frauennetzwerk Agenda 21" ist ein vom Frauenbüro organisierter und moderierter Arbeitskreis, der bereits seit 1997 existiert. Sie sind herzlich zur Mitarbeit eingeladen und können sich beim Frauenbüro in den Verteiler aufnehmen lassen.

[6] Die Ergebnisse wurden vom Frauenbüro zusammengestellt. Doppel- bzw. Mehrfachnennungen haben wir zusammengefasst.

[7] Siehe Artikel 14.

[8] Weitere Ausführungen dazu siehe in der Dokumentation der Veranstaltung „Frauen - Mit Energie in die Zukunft! Umwelt - Ernährung - Bewegung" unter: www.duisburg.de/frauenbuero

[9] Weitere Ausführungen im Beitrag von Kalinowski, Ralf, „Mit mehr Energie in die Zukunft - durch Bewegung & Ernährung" in der in Anmerkung 8 genannten Veranstaltungsdokumentation, Seite 16 ff.

Gleichstellungs-Aktionsplan für Duisburg

In der Reihe „Gleichstellungs-Aktionsplan für Duisburg" hat das Referat für Gleichstellung und Frauenbelange/Frauenbüro der Stadt Duisburg bisher die folgenden Veröffentlichungen herausgegeben, die im Frauenbüro angefordert oder als Download auf den Internetseiten des Referats für Gleichstellung und Frauenbelange abgerufen werden können:

Heft 1:
Dokumentation des Frauenforum „EU-Charta konkret.
Gleichstellungs-Aktionsplan für Duisburg in den Bereichen Umwelt und Stadtplanung"
(7. November 2008), Duisburg, Juni 2009

Heft 2:
Broschüre „Frauen und Stadtentwicklung. Kriterien für eine frauengerechte Stadtentwicklung - kurz und bündig", Duisburg, Oktober 2009

Heft 3:
Dokumentation der „Informationsbörse für Frauen.
Frauen - Mit Energie in die Zukunft! Umwelt - Ernährung - Bewegung",
(28. Oktober 2009), Duisburg, Dezember 2009

Heft 4:
Broschüre „Mit mehr Energie in die Zukunft!
Tipps für eine lebenswertere Umwelt. Tipps und Tricks für mehr Kraft im Alltag",
Duisburg, Dezember 2009

Heft 5:
Dokumentation des Workshops, Materialsammlung und Arbeitshilfen
„Potenziale nutzen - Kommunale Sportentwicklung aus Geschlechterperspektive,
EU-Charta konkret im Bereich Sport", Duisburg, Frühjahr 2010

Mitteilungs- und Beschlussvorlagen an den Rat der Stadt zum „Gleichstellungs-Aktionsplan für Duisburg" können auf der Internetseite des Frauenbüros der Stadt Duisburg heruntergeladen werden.

www.duisburg.de/frauenbuero

www.duisburg.de/frauenbuero