



# Der grüne Faden

NETZWERK  
NACHHALTIGKEIT  
YOU MAKE A CHANGE!



Klimaneutral gedruckt mit Bio-Farben auf 100 % Recyclingpapier

## HEY!

### Thema der Zeit? Nachhaltigkeit!

Eine\*r von 80 Millionen macht den Unterschied! Denn auch, wenn individuelle Konsumentenscheidungen noch nicht die Welt retten, beeinflussen wir damit unser Umfeld und fördern nachhaltige Ideen. Daher geben wir dir hier viele **Inspirationen und konkrete Anregungen** mit, wie du deinen Alltag nachhaltig gestalten kannst.

*„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“* **Unbekannt**

Das Schönste am Verändern? Es ist großartig, Neues zu entdecken! Und es verbindet Menschen.

Auch wenn es nach viel aussehen mag: Lass uns einfach irgendwo anfangen! Also schlage die Broschüre auf, suche dir etwas, was dich anspricht und probiere es aus!

*Jeder Schritt zählt!*



Omas\*Opas\*Mamas\*Papas Kleiderschrank gibt mehr her, als du denkst und manchmal springt sogar ein richtig hippe Vintage-Kleidungsstück dabei raus! Gib Kleidung, die dir nicht mehr gefällt, deinem lokalen **Second-Hand-Laden** oder einer Initiative für geflüchtete Menschen, Menschen ohne festen Wohnsitz oder deinen Freund\*innen bei einer **Kleidertausch-Party!** Nähe aus alten und/oder kaputten Kleidungsstücken neue Einzelstücke. Überlege dir, wenn du etwas einkaufen willst, ob dir das wirklich wichtig ist. Wenn ja, schau z.B. mal bei **Oxfam** (auch in Regensburg), dann nach **Fairtrade und Bio-Zertifizierung** (siehe *Onlineshops*). So wird neue Kleidung finden wieder zum Erlebnis!

**Schuhe:** Waldviertler.de, thinkshoes.com, doghammer.de, ethletic.com, zweigut.de, u.a.

**Sportkleidung:** o-ave.com, nachhaltige-sportbekleidung.de, patagonia.com, ...

**Rucksäcke:** papero-bags.de, got-bag.com, pinqponq.com, eu.patagonia.com, u.v.m.

## KLEINE SCHRITTE GROSSE WIRKUNG

Geld regiert die Welt! Noch zumindest. Überleg dir daher, was du mit deinem Geld anstellst. Das meiste davon geht an Banken und Versicherungen. Informiere dich über die Nachhaltigkeitskriterien dieser Unternehmen und wähle nachhaltigere. Auch mit unserer Kommunikation produzieren wir CO2 und hier kannst du mit ein paar Klicks zumindest bessere Dienstleistungen unterstützen.

### Handy, Laptop & Internet

- Suchmaschine (Google-Alternative): ecosia.org
- Grüne Email: Posteo.de, ownbay.net, mailbox.org u.s.w.
- Nachhaltiger Handyvertrag (klimapositiv): wetell.de
- Nachhaltige Handys und Laptops: ebay-kleinanzeigen, rebuy.de, lapstore.de, fairphone.com, shiftphones.com

### Versicherungen

empfehlenswerte Krankenkassen (nachhaltige Geldanlagen, erweiterte Leistungen): z.B. BKK ProVita, securivita Krankenkasse, BKK 24, ...

### Geld, Anlage & Investieren

- Nachhaltige Banken (nachhaltige Anlagen): z.B. GLS, Tomorrow, Triodos, EthikBank, UmweltBank, ...
- Nachhaltig investieren: Oskar (Plattform für nachhaltige ETFs), fairzinsung.com, nachhaltig-investieren.com
- Crowdfunding für freshe Ideen? Startnext.com u.a.

### Onlineshops

Waschbär.de, grüneerde.de, Ulltragreen.de, memolife.de, keinplanetb.de, avocadostore.de u.v.m.

### Job-Börsen

nachhaltigejobs.de, jobverde.de, goodjobs.info, ...



**Fotografiere dir diesen Flyer - oder scanne den QR-Code. So sparen wir Ressourcen!**

Dieser Flyer wurde herausgegeben vom Netzwerk Nachhaltigkeit Regensburg. Er erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wir wurden nicht von den genannten Marken beauftragt, sondern nennen sie als ein paar Beispiele und Anhaltspunkte unter vielen weiteren Möglichkeiten.

Jeder Schritt zählt!

# WOHNEN

Wohnst du noch oder lebst du schon? So wie wir wohnen, leben wir bald nicht mehr. Denn ja, wer hätte das gedacht, auch beim Wohnen kannst du Klimaschäden minimieren. Nimm nicht einfach die erstbesten Dinge, sondern schau dich nach **energie- und ressourcensparenden Alternativen** um. Oft sind sie nicht teurer, sogar günstiger. Es braucht nur eine 5-minütige Internet-Recherche.

## Bei Renovierung oder Bau:

Dämmung, nachhaltige Materialien (Holz, Lehm, Farbe)

## Stromanbietende:

Naturstrom.de, Greenpeace Energy, Bürger\*innenwerke - Vorsicht bei Angeboten der städtischen Erzeuger, häufig Greenwashing!

## Zeitschaltuhr für WLAN-Router, Lichterketten o.ä. und wiederaufladbare Batterien

## Photovoltaik-Anlage (in allen Größen erhältlich)

kleine Photovoltaikzellen für Powerbanks oder das Handyladen, größere für den Balkon und deinen *eigenen Strom!* - sonnenrepublik.de

## Heizung:

Biogas und faires Gas (Lieferketten), Solaranlage, Holzofen

## Wasser:

Warmduscher (reduziert den Energieverbrauch deutlich): duwaw.de, Perlator auf die Wasserhähne/ Duschköpfe

## Pflanzen:

Ableger tauschen, Biosiegel (manchmal schwierig zu finden), Geheimtipp: Grünschnitt-Sammelstellen!

## Möbel und Kerzen:

siehe *Onlineshops*, Kerzen aus Biomasse o. Bienenwachs

# REISEN



**Fliegen ist mies!** Das ist mittlerweile bekannt. Nimm also lieber den Zug, mach Carsharing, fahre Rad oder (Achtung: ganz abenteuerlich) probier's mal mit Trampen! Du wirst sehen, das ist lustig. Alle paar Jahre mal nach Übersee fliegen? Vielleicht überlegst du dir, ob du nicht stattdessen auf einem Segelboot mitfahren möchtest! Das macht sich hervorragend auf Instagramm. Fährst du selbst regelmäßig Auto und möchtest es noch nicht ersetzen? Ihr könnt Fahrgemeinschaften bilden! Was Urlaub angeht, sind die meisten Erlebnisse hier in Europa auch möglich. Sei kreativ! Du kannst sicher auch "zu dir selbst finden", ohne zwei Wochen nach Indien zu fliegen.

**Nachhaltige Unterkünfte:** bookitgreen.com, renatour.de, fairunterwegs.org

**Fliegen? Dann CO2 ausgleichen!** gutbürger.reisen, atmosfair.de

**Berechnung der Reise-Emissionen:** ecopassenger.org, klimaneutral-handeln.de

**Mitsegeln:** sailscanner.org, ecoclipper.org, windseeker.org

**Zugreisen in Europa und nach Asien:** traivelling.com

# LEBENSMITTEL & HYGIENE



**Faustregel: So bio, fair, vegan, regional, saisonal, unverpackt wie möglich**

## Lebensmittel

**Sinnvolle Biosiegel:** Naturland, Bioland, Demeter.

Eher weniger sinnvoll: EU-Bio-Siegel

Gesegelter, fairer **Kaffee** z.B. Teikei, Basilius, Gepa

Gesegelte **Schoki:** chokolade makers

**Kaufadressen (in Regensburg):** Füllgut, Valea,

Alnatura, Denn's, Naturmarkt u.a.

Lebensmittel "retten" und weitergeben mit Foodsharing

(z.B. via Fairteiler), Toogoodtogo

## Kosmetik

Faires Palmöl (am besten keines), frei von Mikroplastik und ohne Tierversuche - Weniger ist mehr!

**Seife:** z.B. Kneipp, Weleda, Olivenölseife

**Shampoo:** verpackungsfrei, selbstgemachte Varianten

**Hygieneartikel:** Menstruationstasse, Abschminktücher und Taschentücher aus Stoff

## Putzmittel

Marken ohne Green Washing: Sonett, Ecover, Klar, memo... oder selbst machen!

**Schwämme und Putzlappen:** memo, Redecker

Bürstenmanufaktur (beides erhältlich bei Alnatura/ Füllgut), alter Stoff als Putzlappen

**Saugen:** beutelloser Staubsauger, DIY-Tipp:

Reißverschluss seitlich in den Beutel nähen und ausleeren



*You make a chance!*

# NACHHALTIGKEIT WEITERDENKEN

Klimaschäden betreffen vulnerable Gruppen mehr als privilegierte (weiße) Studierende. Initiativen, die sich für Gerechtigkeit und gegen Diskriminierung einsetzen, tragen maßgeblich zu einer nachhaltigen Zukunft bei. Die politischen, sozialen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen müssen sich verändern, sodass "Nachhaltig konsumieren" kein Luxus mehr ist. Also geh mal zu einer Demo, unterschreibe Petitionen und spende auch mal für ausgewählte Zwecke, wenn du kannst. Entscheide beim Kaufen bewusster. Auch **informiert sein ist Gold wert**. Schau auch für deine (zukünftigen) Kinder nach nachhaltigen und diskriminierungskritischen Spielzeugen und Büchern (z.B. Tebalou, Zuckersüßverlag).

**Recherche, Infos und DIY-Tipps:** utopia.de, smarticular.com, pik-potsdam.de, u.v.m.

**Steter Tropfen höhlt den Stein.** Social Media kann durch Aufmerksamkeit für Themen Druck auf politische Entscheidungen ausüben.



**BLOG.REGENSBURG-NACHHALTIGKE.IT**

