



UMWELTLIFEGUIDE

NACHHALTIG LEBEN UND
WOHNEN IN MÜNCHEN

UMWELTLIFEGUIDE

Nachhaltig Wohnen und Leben in München

Inhalt

Einleitung

1 Engagement

2 Versicherungen &
Finanzen

3 Internet

4 Energie & Ressourcen

5 Ernährung

6 Mobilität & Reisen

7 Konsum



Über den Inhalt:

Mit dem Umweltlifeguide wollen wir besonders den Studierenden - aber natürlich auch allen anderen in München - eine Hilfe an die Hand geben, ihr Leben nachhaltiger zu gestalten!

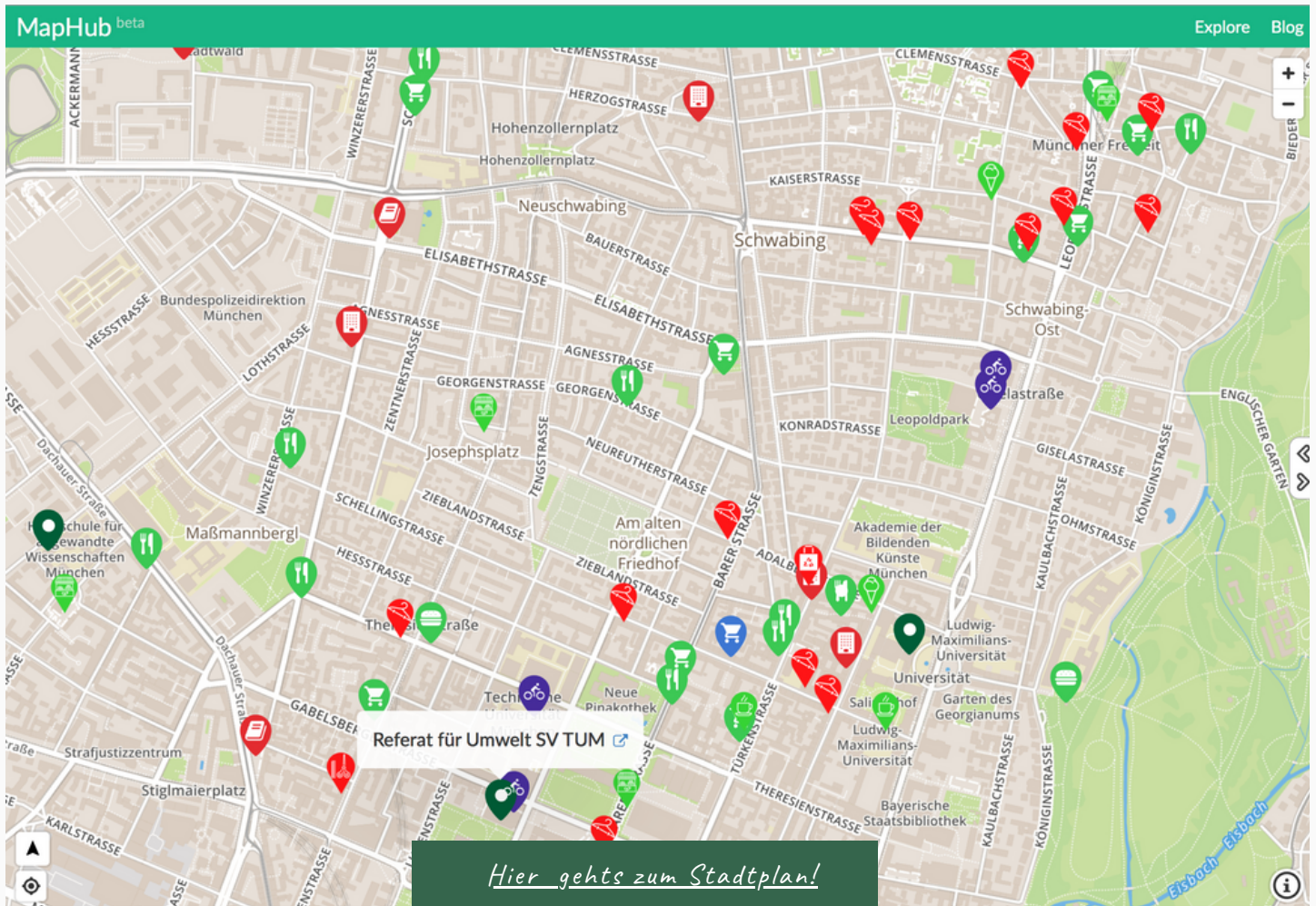
Dabei soll kurz und knackig mit vielen Grafiken erklärt werden, was getan werden kann und welche Maßnahmen im Alltag den größten Einfluss haben.

Der Nachhaltige Stadtplan bietet die perfekte Ergänzung, um direkt Läden, Orte & Initiativen in München zu finden, mit deren Hilfe man seinen Alltag grüner gestalten kann!

Nachhaltiger
Stadtplan
München



NACHHALTIGER STADTPLAN



Auf diesem Stadtplan findet ihr Orte in München, die euch das nachhaltige Leben erleichtern. Wir haben diese nach den Kapiteln des Umweltlifeguides geordnet, damit ihr die Tipps & Tricks direkt anwenden könnt. Ihr findet also Lebensmittelgeschäfte, Einkaufsmöglichkeiten, Restaurants, aber auch Umweltinitiativen und Versicherungen in eurer Nähe. Radreparaturstationen, Repair Cafés und die Standorte von Wertstoffhöfen sowie öffentliche Bücherschränke sind ebenso vermerkt.



Engagement



Versicherungen & Finanzen



Energie & Ressourcen



Ernährung



Mobilität



Konsum



Müll

EINLEITUNG



*"Die größte Bedrohung
für unseren Planeten
ist der Glaube, dass jemand anderes
ihn retten wird."
- Robert Swan*

WELCHEN ZWECK HAT DER UMWELTLIFEGUIDE?

Die Erderwärmung und die Klimakrise stellen ernste Probleme für uns Menschen dar. Das bezweifelt inzwischen kaum einer mehr, dank lauter werdender Expertenwarnungen und Bewegungen wie die der FridaysForFuture. Doch oft fragt man sich, was man selbst an der Situation verändern und wie man zu einem Wandel beitragen kann. Es ist gar nicht so einfach, Antworten auf diese Fragen und konkrete Tipps für ein nachhaltigeres Leben zu finden.

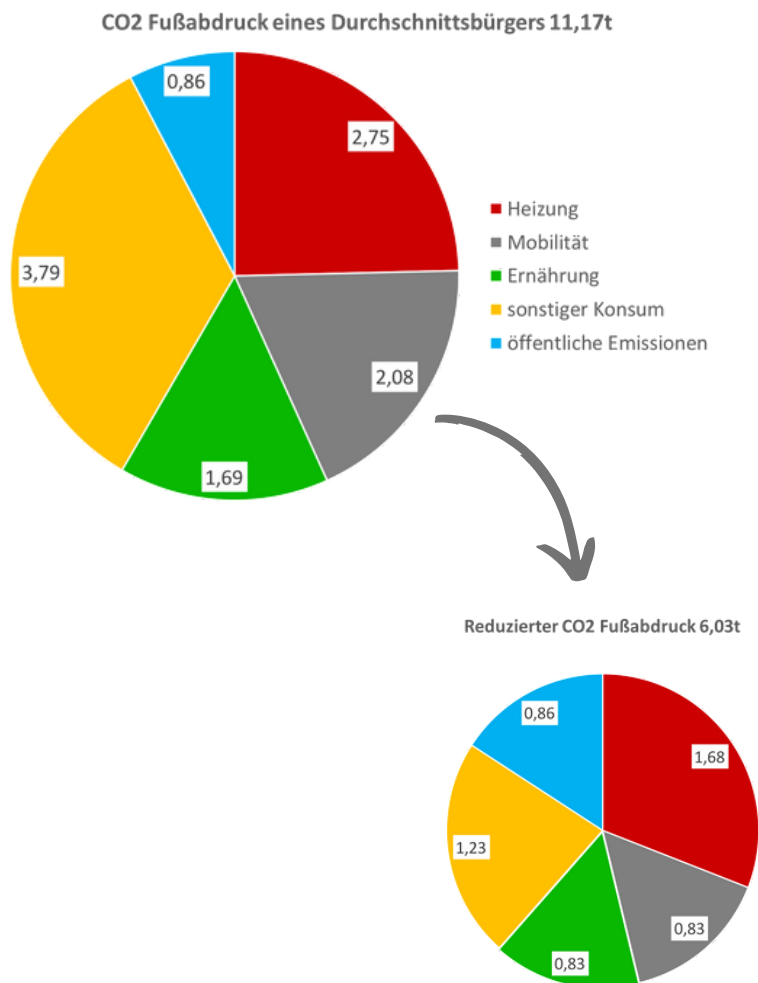
In diesem Umweltlifeguide wollen wir euch zeigen, wie ihr, angefangen mit kleinen Änderungen im Alltag, einen großen Einfluss haben könnt. Uns geht es aber nicht nur darum, die Umwelt zu schützen. Wir wollen auch, dass ihr auf nachhaltige Weise Geld und vor allem Zeit spart. Wenn man sich zum Beispiel vor einer größeren Anschaffung Gedanken über Qualität und Lebensdauer macht, schont man damit nicht nur die Umwelt und Ressourcen, sondern auch die eigene Kasse und muss sich über diese Anschaffung für längere Zeit keine Gedanken mehr machen.

Nachhaltigkeit umzusetzen ist leichter gesagt als getan; das ist uns bewusst. Deswegen ist es umso wichtiger, sich vor Augen zu halten, dass jeder bewusste Schritt in die richtige Richtung zählt.

DIE THEMEN DES UMWELTLIFEGUIDES

Bei den Themen dieses Umweltlifeguides haben wir uns am CO2-Rechner des Umweltbundesamtes orientiert und dazu noch ein paar weitere wichtige Themen aufgenommen, die dieser nicht erwähnt. Wir wollen dir in den Kapiteln die verschiedenen Bereiche vorstellen, in denen du Maßnahmen hin zu einem nachhaltigeren Alltag ergreifen kannst, sowie vergleichen, welche Maßnahmen den größten Einfluss haben.

Der erste Schritt zu einem nachhaltigeren Lebensstil ist also, deinen persönlichen CO2-Fußabdruck zu berechnen. Damit kannst du selbst besser einschätzen, wie nachhaltig du schon lebst und in welchen Bereichen Verbesserungspotential besteht. Zur Veranschaulichung siehst du hier den durchschnittlichen Fußabdruck eines deutschen Bürgers. Durch simple Veränderungen in deinem Alltag kannst du deinen CO2- Fußabdruck um fast die Hälfte verringern. Nimm dir am besten ein paar Kapitel vor, bei denen du bereit bist, erste Veränderungen zu probieren und wage dich dann weiter.



1 Engagement



Im ersten, allgemeinen Teil soll am Beispiel einer Studentin die Möglichkeit zur Veränderung des eigenen CO2 Fußabdrucks verdeutlicht sowie die Bedeutung von persönlichem Engagement aufgezeigt werden.

2 Finanzen



Im zweiten Teil geht es um das Thema Versicherungen und Finanzen, denn bei Geldanlagen und Banken gibt es große Unterschiede bezüglich Nachhaltigkeit.

3 Internet



Im dritten Teil werfen wir einen Blick auf das Thema Internet. Auch unsere Internetnutzung hinterlässt einen enormen CO2-Abdruck. Gleichzeitig bietet es aber auch viele Möglichkeiten, CO2-ärmer zu leben.

4 Energie



Im vierten Teil beschäftigen wir uns mit Energie. Im Haushalt sind Stromversorgung, Heizen und Wassernutzung große Hebel für einen nachhaltigeren Lebensstil.

5 Ernährung



Der fünfte Teil behandelt das große Thema Ernährung. Hier wollen wir die Themen Fleischkonsum, Lebensmittelverschwendung, sowie regionale und saisonale Ernährung aufgreifen.

6 Mobilität



Im sechsten Teil geht es um das Thema Mobilität. Hier fragen wir, wie wir uns nachhaltig fortbewegen und reisen können.

7 Konsum



Im siebten Teil soll das Thema Konsum hinsichtlich nachhaltiger Bekleidung, Kosmetik und Technik behandelt werden.

8 Müll



Im achten Teil beschäftigen wir uns mit dem Thema Müll, der Plastikproblematik und mit Maßnahmen, wie wir im Alltag müllärmer leben können.

9 Haushalt



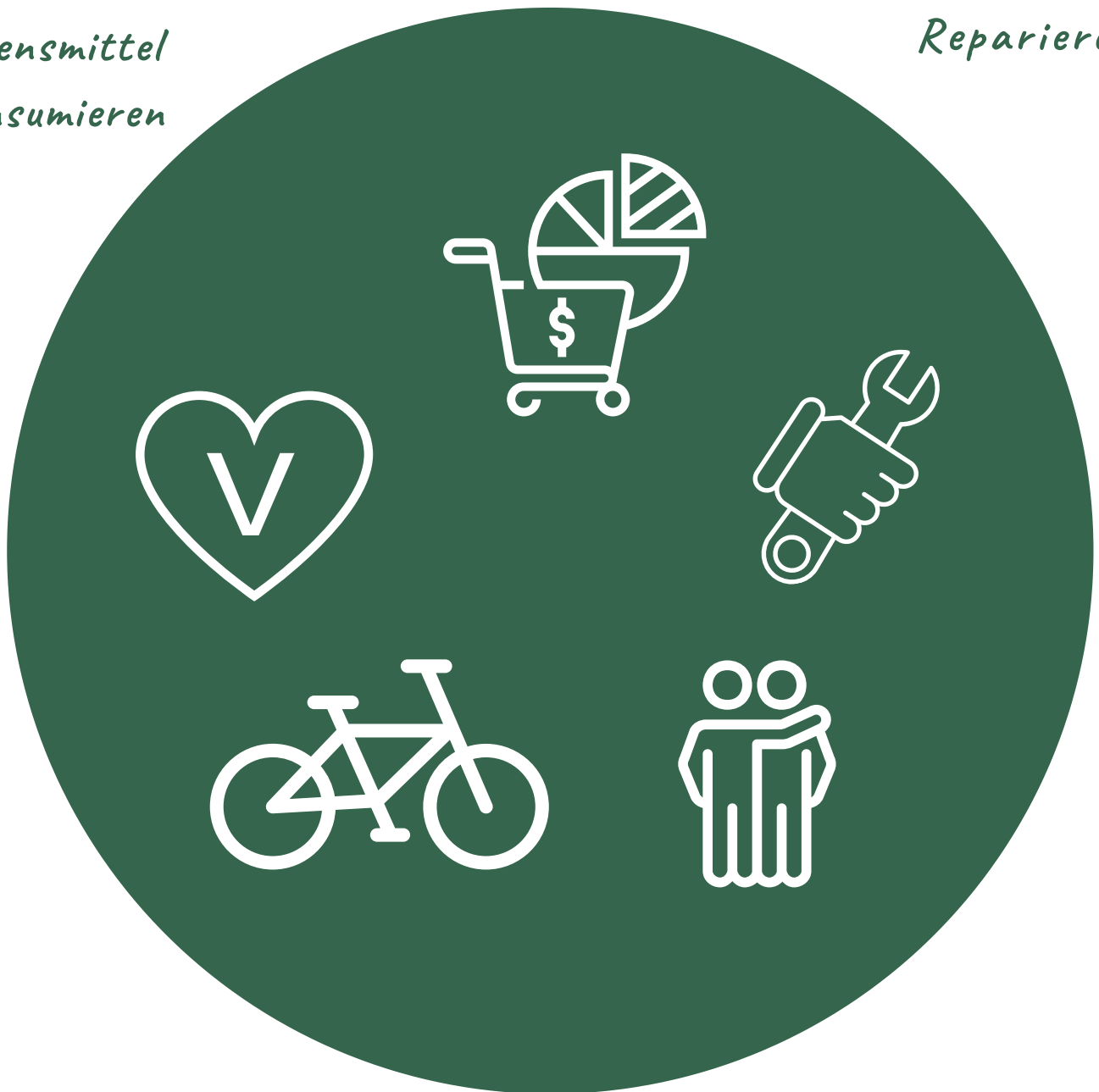
Im neunten Teil: Haushalt zeigen wir euch abschließend, wie man durch einfache Veränderungen beim Putzen, Waschen und Kochen CO2 und Ressourcen sparen kann.

TOP 5 TIPPS

*Reduziere dein
Konsumverhalten*

*Weniger
tierische
Lebensmittel
konsumieren*

*Second Hand
kaufen &
Reparieren*



*Zug oder Fahrrad
statt Flug oder Auto*

Engagiere dich

WER STECKT DAHINTER?

Referat für Umwelt SV TUM



Wir sind das Referat für Umwelt der Studentischen Vertretung der TUM. Neben der Organisation der Ringvorlesung Umwelt am TUM Campus in der Innenstadt und in Garching kümmern wir uns im Allgemeinen darum, Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit an der TU zu stärken. Wir organisieren viele Projekte und diverse Veranstaltungen wie zum Beispiel unsere Kleidertauschpartys. Wer mehr über uns erfahren will, kann gerne auf unserer Homepage vorbei schauen. Bei Fragen und Anregungen zum Umweltilifeguide aber auch allgemeiner Art stehen wir euch jederzeit gerne unter umwelt@fs.tum.de zur Verfügung.



Umweltreferat StuVe LMU

Wir sind das Umweltreferat der Studentischen Vertretung der LMU. Getreu dem Motto: „Think global, act local!“ ist es unser Ziel, die LMU auch in Sachen Umweltschutz zu einer exzellenten Universität zu machen. Deshalb setzen wir uns mit verschiedensten Themen wie Energie, Abfallentsorgung, Recycling und Ernährung auseinander. Eines unserer jüngsten Projekte ist zum Beispiel ein Mehrwegbechersystem in Kooperation mit dem Studentenwerk, um dem Verschleiß von Einwegbechern den Kampf anzusagen! Wer sich darüber hinaus für Umweltschutz an der LMU bei uns stark machen will und weitere Ideen hat, kann sich gerne bei uns unter umweltreferat@stuve.uni-muenchen.de melden.

TREIBHAUSEFFEKT

Treibhauseffekt

Ohne den natürlichen Treibhauseffekt würde es Leben auf der Erde, so wie wir es kennen, gar nicht geben. Es wäre mit einer durchschnittlichen Temperatur von -18 Grad schlicht zu kalt. Treibhausgase reflektieren jedoch die vom Erdboden zurückgestrahlte Infrarotstrahlung und erwärmen so die Atmosphäre. [1]

In den letzten 250 Jahren ist die Konzentration der Treibhausgase und damit die Erderwärmung rapide gestiegen. Für diesen 'anthropogenen Treibhauseffekt' sind wir Menschen verantwortlich. Dabei ist vor allem der Anteil an Kohlendioxid (CO₂) um fast 45% im Vergleich zum vorindustriellen Zeitalter gestiegen! [2] Andere Treibhausgase sind Methan, Lachgas, Ozon und auch Wasserdampf. Das Treibhausgaspotenzial gibt an, wie stark ein Gas zur Klimaerwärmung beiträgt und wird immer mit der Wirkung von Kohlendioxid verglichen, die Angabe erfolgt also in CO₂-Äquivalenten. Methan ist beispielsweise 25 Mal so wirksam wie die gleiche Menge an Kohlendioxid. [3]

Obwohl all diese Gase zur Klimaerwärmung beitragen, werden wir uns im Folgenden auf den CO₂ Rechner und die Auswirkungen dieses Treibhausgases konzentrieren. Trotzdem ist anzumerken, dass beispielsweise Methan und Lachgas besonders durch die wachsende Massentierhaltung gestiegen sind. [3]

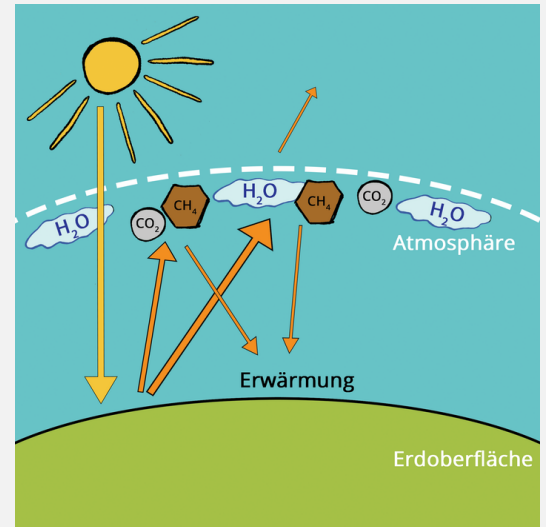
Klimawandel

Der globale Erwärmungstrend und vor allem seine Geschwindigkeit lassen sich aus einfachen Temperatur-Messdaten visualisieren. Was sich normalerweise in Jahrtausenden vollzieht – bspw. der Sprung von ca. 5°C von der letzten Eiszeit zur präindustriellen Temperatur [4, 5] – wird durch uns Menschen in ca. 300 Jahren geschehen (siehe auch IPCC Szenarios in [6]).

Wissenschaftler:innen nehmen an, dass unser Klima schon im Jahre 2030 (IPCC Szenario RCP8.5) oder 2040 (RCP4.5) dem des mittleren Pliozäns - ca. 3 Millionen Jahre vor unserer Zeit - ähneln wird. Ohne Reduktion unserer Treibhausgasemissionen (IPCC Szenario RCP8.5) könnte unser Klima schon 2150 dem warmen und fast Eis-freien Eozän ähneln. [5] Das würde bedeuten, die geologische Uhr innerhalb von nur 300 Jahren um ca. 50 Millionen Jahre zurückzudrehen!

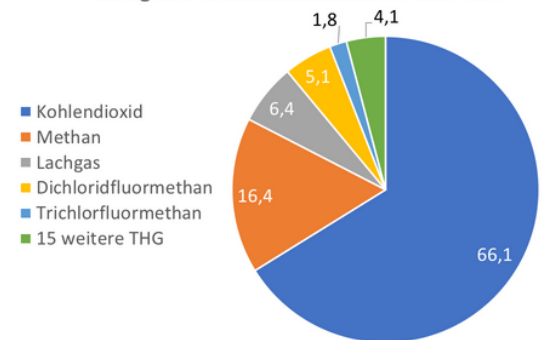
Quellen:

- 1 <https://de.serlo.org/nachhaltigkeit/globaler-wandel/klima/treibhauseffekt>
- 2 Scripps Institution of Oceanography: <https://scripps.ucsd.edu/programs/keelingcurve/>
- 3 Umweltbundesamt: <https://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/klimaschutz-energiepolitik-in-deutschland/treibhausgas-emissionen/die-treibhausgase>
- 4 NASA: <https://earthobservatory.nasa.gov/features/GlobalWarming/page3.php>
- 5 Burke et al. (2018), PNAS: <https://www.pnas.org/content/115/52/13288>

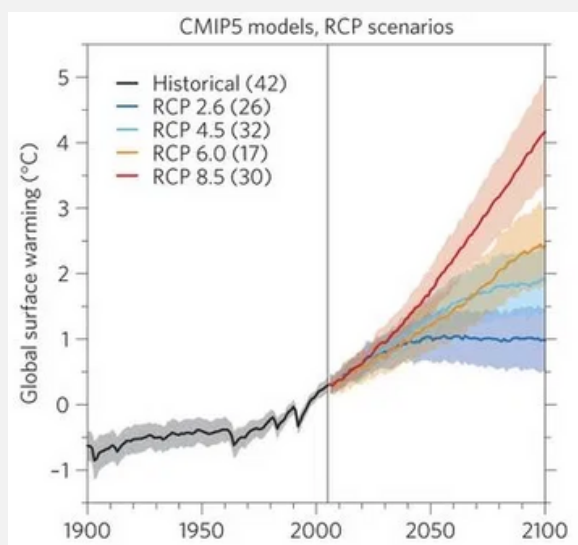


[1]

Beitrag zum Treibhauseffekt durch THG 2020



[3]



[6]

3 Umweltbundesamt:

<https://www.umweltbundesamt.de/daten/klima/atmosphaerische-treibhausgas-konzentrationen#beitrag-langlebiger-treibhausgase-zum-treibhauseffekt>

6 Bowyer P., Schaller M., Bender S., Jacob D. (2014) Adaptation as ClimateRisk Management: Methods and Approaches.

1 ENGAGEMENT



Jede:r Deutsche erzeugt pro Jahr im Schnitt ca. 10 t CO₂ Emissionen, ca. 20 Mal mehr als eine Person aus Bangladesch

[1]



BEISPIEL

KOMMUNIKATION

ENGAGEMENT

ENGAGEMENT

Wieso ist das relevant?

Um die Erderwärmung auf unter 2°C zu begrenzen, sind Umdenken und radikale Veränderungen auf allen Ebenen gefordert. Als Individuum kann man als Vorbild und Kommunikator:in dienen - indem man Alternativen vorlebt, seine Sorgen offen kommuniziert und sich auf Diskussionen einlässt. Das wird aber nicht reichen, strukturelle Veränderungen sind Voraussetzung für einen erfolgreichen Umgang mit der Klimakrise und müssen von uns gefordert werden.

Deswegen ist es wichtig, sich nicht entmutigen zu lassen. Ob du gerne Rad fährst, alte Geräte reparierst oder Kohlekraftwerke blockierst - sich für eine Sache zu engagieren macht Spaß und das gleich doppelt mit motivierten Mitstreiter:innen!

Den höchsten individuellen Impact hat es, autofrei zu leben, Flüge zu vermeiden, erneuerbare Energien zu verwenden und sich vegetarisch/vegan zu ernähren. [2] Und vor allem: sich zu engagieren!

Was kann ich tun?

- Gehe mit Freund:innen zur nächsten Klima-Demo
- Sprich beim nächsten Familientreffen bspw. über Fridays4Future
- Rechne aus, wie viel CO₂ du ausstößt
- Bevor du etwas neu kaufst, repariere es oder kaufe es gebraucht
- Finde heraus, welche Organisation/Gruppe zu dir passt

Quellen:

1 <https://ourworldindata.org/per-capita-co2>

2 Wynes, S. & Nicholas, K. (2017): The climate mitigation gap: education and government recommendations miss the most effective individual actions. Environ. Res. Lett. 12. <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/aa7541/pdf>

1 ENGAGEMENT - BEISPIEL

Was kannst du tun? Lerne Marie kennen!

Dürfen wir dir Marie vorstellen? Sie ist 26 Jahre alt und studiert seit vier Jahren BWL in München. Zuhause ist Marie in einer WG mit 3 Mitbewohner:innen in Schwabing. Sie geht häufig shoppen und reist gerne. Beim Lebensmitteleinkauf gilt für Marie: Hauptsache günstig und schnell gekocht, das heißt oft Fleisch vom Discounter um die Ecke.

Nachdenklich geworden durch die andauernden Fridays for Future Proteste hat sich Marie jedoch die Zeit genommen, um auszurechnen, wie viel CO₂ sie wirklich ausstößt [1]. Das Ergebnis hat sie erschreckt - 13 Tonnen waren es allein letztes Jahr! Damit trägt sie ca. 26 Mal mehr zur Erderwärmung bei als z.B. ein Bewohner von Bangladesch, wo ein Großteil ihrer Kleidung hergestellt wurde...

Marie nimmt sich vor, dass sie in diesem Jahr einiges ändern wird:

Ernährung

Als erstes möchte sie lokaler, saisonaler und vorwiegend vegetarisch einkaufen. Hierfür besucht Marie die zwei Wochenmärkte und verschiedene Biomärkte in Schwabing und kann so 1t CO₂/Jahr sparen.

Konsum

Da ihr Kleiderschrank eigentlich überquillt, besucht sie lieber Flohmärkte und Kleidertauschpartys. Neu wird nur gekauft, was sie wirklich braucht. Auch wenn die Stücke teurer sind, wird das durch längere Lebensdauer wettgemacht. So spart sie 0.5t CO₂ pro Jahr ein. Eine große Auswahl an nachhaltigen Läden findet ihr in unserem Nachhaltigen Stadtplan.

Mobilität

Der größte Teil ihrer Emissionen wurde durch Flugreisen verursacht. Deswegen möchte Marie dieses Jahr nicht mehr per Flieger in den Urlaub, sondern lieber Deutschland und Europa per Zug entdecken. So kann sie im Vergleich zum Vorjahr fast 6t CO₂ einsparen!

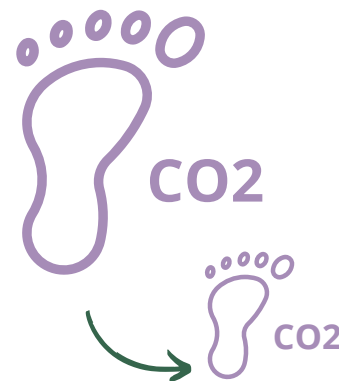
Müll & Energie

Ein weiterer wichtiger Schritt sind der Wechsel zu Ökostrom und zu einer nachhaltigen Bank. Schlussendlich will Marie den Müllverbrauch der WG erheblich senken, z.B. beim Einkauf im Plastikfrei-Laden. Sie animiert auch ihre Mitbewohner:innen zur besseren Mülltrennung.

Engagement

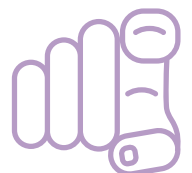
Und weil sie Leute sucht, die auch etwas verändern wollen, will sie sich im Umweltreferat beteiligen. Hier kann sie eigene Vorschläge einbringen und sich für eine grünere Universität einsetzen.

Sie ist überrascht - mit diesen wenigen Anpassungen hat sie die Hälfte ihres CO₂-Ausstoßes eingespart! Auch andere Freund:innen sind durch ihr Beispiel motiviert worden, etwas zu ändern.



Und wie viel CO₂
emittierst du?

[uba.co2-](https://www.uba.co2-rechner.de)
[rechner.de](https://www.uba.co2-rechner.de)



Quellen:

1 [uba.co2-rechner.de](https://www.uba.co2-rechner.de)

2 <https://www.umweltbundesamt.de/indikator-energieverbrauch-co2-emissionen-des>

1 ENGAGEMENT

Den allergrößten Impact haben allerdings Veränderungen auf System-Ebene! Indem man Rahmenbedingungen verändert, kann man positive Änderungen auf breiterer Ebene erwirken.

Bei folgenden Gruppierungen, Organisationen und Veranstaltungen findest du Mitstreiter:innen, die dich inspirieren, unterstützen und motivieren können.

Weitere Hochschulgruppen und Münchner Initiativen findest du in unserem Nachhaltigen Stadtplan!



Umweltreferat der LMU



Umweltreferat der TU



Hoch N: Nachhaltigkeit an Hochschulen



Students for Future



InnovationsGeist, LMUgrün (LMU)



Netzwerk Hochschule & Nachhaltigkeit Bayern

foodsharing:
Lebensmittel-Rettung

Umweltinstitut München e.V.:
Umweltschutz



Cool City

Ende Gelände:
Klimagerechtigkeit

Greenpeace:
Umwelt-Organisation



Green City e.V.: Die Stadt nachhaltig gestalten



Bildung für Nachhaltige Entwicklung e.V.:
Nachhaltigkeit in Bildung einbringen



Hochschultage Ökosoziale
Marktwirtschaft & Nachhaltigkeit



rehab republic e.V.:
zukunftsfähige Gesellschaft



LBV e.V.: Vogelschutz



Kartoffelkombinat eG.:
solidarische Landwirtschaft



Extinction Rebellion:
Klimagerechtigkeit



BUND Naturschutz e.V.



Bergwaldprojekt e.V.:
Bäume pflanzen



Netzwerk Klimaherbst
e.V.: Veranstaltungen



adfc e.V.: Allgemeiner dt.
Fahrrad-Club



Commit e.V.: u.a. Orte des
Wandels

2 FINANZEN



In Deutschland haben Banken und Versicherer zwischen 2014 und 2017 knapp 10 Mrd. \$ in Atomwaffen-Produzenten investiert [1]



BANKEN

VERSICHERUNGEN

FONDS

FINANZEN

Wieso ist das relevant?

Wir achten bei Lebensmitteln, Mode und Verkehr auf Nachhaltigkeit – warum dann nicht auch bei Banken und Versicherungsanbietern? Gerade diese Institute könnten nachhaltige Entwicklung entscheidend beschleunigen oder blockieren. Sie tragen laut Bundesumweltamt einen erheblichen Anteil zum Klimawandel bei und stehen somit in der Mitverantwortung.

In den zwei Jahren nach dem Pariser Klimaabkommen (2015) finanzierten alleine 35 Banken fossile Brennstoffe mit 2,7 Billionen US-Dollar. [2]



Was kann ich tun?

- Dich über Investitionen und Richtlinien deiner Bank und deiner Versicherung informieren
- Als Bank- und Versicherungskund*in Banken und Versicherungen zum Umdenken bewegen
- Zu einer fairen Bank wechseln (Beispiele folgen)
- Zu einer fairen Versicherung wechseln
- Geld in faire Fonds anlegen

Quellen:

1 "Don't bank the bomb", ICAN, PAX, 2018

2 "Banking on Climate Change", Fossil fuel finance report, 2020

2 FINANZEN - BANKEN

1 Problematik

2/3 der seit der Industriellen Revolution ausgestoßenen Treibhausgase der Industrie gehen auf das Konto von 90 Unternehmen zurück. Diese werden durch die Investitionen von Banken als Anteilseigner oder durch Kreditvergaben dazu gedrängt, schnellst möglich den höchsten Profit zu erwirtschaften. Eine nachhaltige Verhaltensweise ist unter dieser Prämisse kaum umsetzbar. So wird all das passive Geld der Kunden, selbst wenn es nur auf dem Girokonto liegt, ohne Zustimmung unter anderem in die Waffenindustrie, Nahrungsmittel wie Getreide oder Palmöl, Kohle und Bergbau investiert!

2 Meine Bank auch?

Zu 99,3% ja!, außer du bist schon Kunde einer Nachhaltigkeitsbank. Die konventionellen Banken investieren ohne Ausnahme in Fossile Brennstoffe, Waffen, Unternehmen, die Menschenrechte missachten etc. [1] Ein paar einprägsame Beispiele: Die Sparkasse investierte innerhalb von 2 Jahren 2,1 Mrd in Waffenunternehmen [3], die Volks- und Raiffeisenbank investiert in Atomwaffen [2], die Deutsche Bank bzw. Postbank in nur 3 Jahren 68,8 Mrd in fossile Brennstoffe und die Commerzbank stellte Finanzmittel bereit, die für nukleare Interkontinentalraketen benutzt wurden. [4] Mehr Informationen findet ihr auf www.fairfinanceguide.de

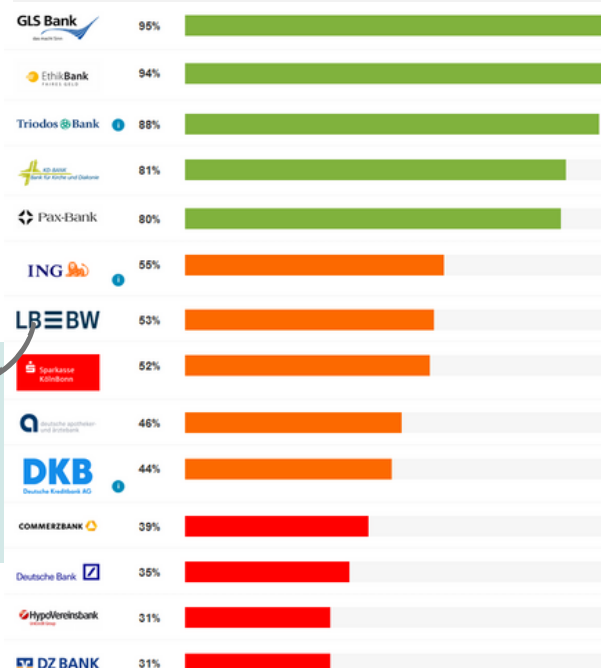
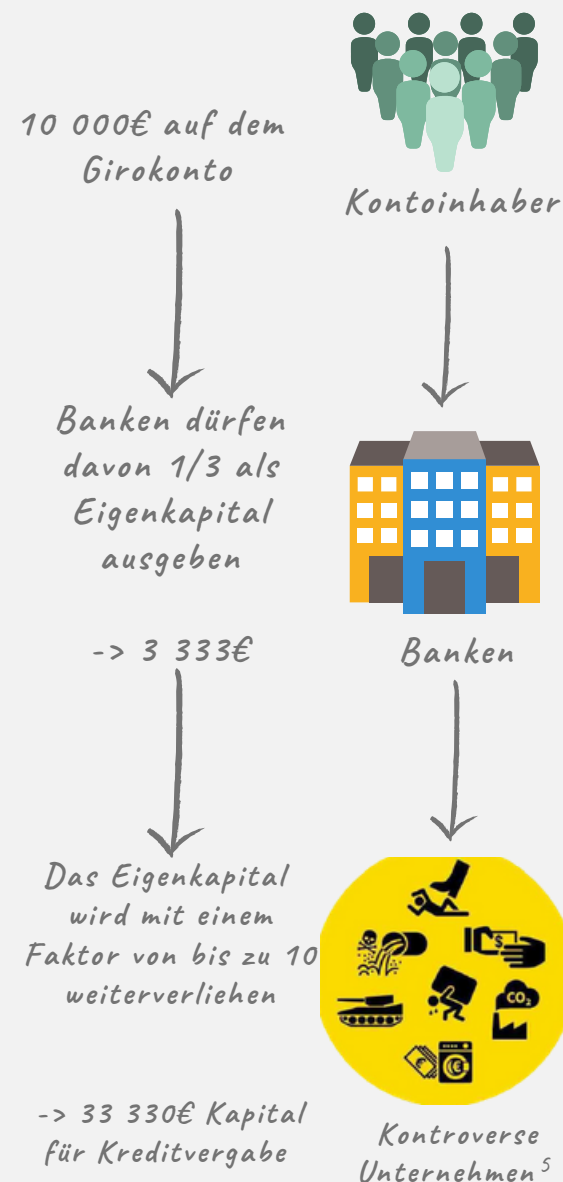
3 Sind wir alternativenlos?

Nein! Es gibt mehren sogenannte "Nachhaltigkeitsbanken" wie zum Beispiel die GLS Bank, Triodos Bank, Umweltbank, Ethik Bank, welche allesamt von der NGO Facing Finance mit nur kleinen Unterschieden als sehr gut eingestuft wurden [1] (siehe facing-finance.org). Bei einer Nachhaltigkeitsbank kostet die Kontoführung meist zwischen 5-10€ pro Monat aber es gibt auch häufig einen "Junge Leute Rabatt". Dafür bekommt man eine Bank, welche nicht in fossile Brennstoffe investiert und darauf achtet, dass durch ihre Investments keine Kinderarbeit gefördert wird.

Die Prozentzahl ist eine Bewertungsmethode von Fair Finance Guide. Sie überprüft das Investitionsverhalten der Banken und bewertet dann zum Beispiel Bereiche wie Klima, Korruption, Natur & Umwelt, Steuern, Rüstung etc. Daraus entsteht eine Prozentzahl. Je höher diese, desto mehr wird auf die Richtlinien wie z.B. keine Investitionen in Waffenindustrie, geachtet.

Quellen:;

- 1 <https://www.fairfinanceguide.de/%C3%BCber-uns/>;
- 2 ICAN atombombengeschaeft.de/diese-banken-investieren/;
- 3 www.facing-finance.org/files/2019/05/ff_dp7_ONLINE_v02.pdf;
- 4 <https://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/commerzbank-waffen-kohle-elterzeit>
- 5 Graphik aus facing-finance.org // Unternehmen sind Auffällig geworden durch Waffenexporte, Arbeitsrechtverletzungen, Kimawandelverschärfung, Umweltzerstörung...



2 FINANZEN - VERSICHERUNGEN

1 Wie funktionieren Versicherungen ?

Versicherungen dienen dem Schutz vor Risiken und sichern den finanziellen Schaden ab. Sie basieren auf der sogenannten „kollektiven Risikoübernahme“. Unternehmen brauchen auch Absicherungen, da wirtschaftliche Handlungen zu einem finanziellen Verlust führen können. Die Prämien und Gebühren dienen der Zahlung der Schäden aller Versicherten, aber auch zur Investition von Kapital. Außerdem sind Versicherungen verlässliche Kapitalgeber zur Finanzierung von Unternehmen, Immobilien und Banken. In Deutschland gehören Versicherer zu den größten institutionellen Investoren.

2 Wie nachhaltig sind Versicherungen?

Versicherungen sind wichtige Investoren und für das Absichern von Firmen verantwortlich. Durch ihre Investitionen und Absicherungen unterstützen sie beispielsweise Atomwaffenproduzenten [1] oder Betreiber von fossilen Energien [2]. Somit können Versicherungen durch ihre Kapitalströme eine nachhaltige Entwicklung der Gesellschaft blockieren. In den letzten Jahren ist ein positiver Trend zu sehen: viele große Versicherer haben ihre Kohlegeschäfte reduziert und investieren immer mehr in erneuerbare Energien [3,4]. Sich für eine nachhaltige und faire Versicherung zu entscheiden oder große Versicherungen einem Umdenken anzuregen, ist daher ein wichtiger Schritt zu einer nachhaltigeren Gesellschaft.

Nachhaltige und faire Versicherungen haben strenge Kriterien für ihre Geldanlagen (z.B. keine Investitionen in Rüstung, Atomkraft) und sind meistens transparenter. Einige arbeiten auch ökologisch (grüne Gebäude, ÖPNV Förderung)[5].

Nachhaltige und faire Versicherungen (Beispiele)

- Gesetzliche Krankenversicherungen: BKK24, BKK Provita
- Private Krankenversicherungen: Securvita BKK
- Haftpflichtversicherungen: Greensurance, Mehrwert
- Kfz-Versicherungen und Rentenversicherungen: Barmenia Versicherungen, Concordia Oeco, Pangae Life, Waldenburger Versicherung

Quellen:

1 "Don't bank the bomb", ICAN, PAX, 2018

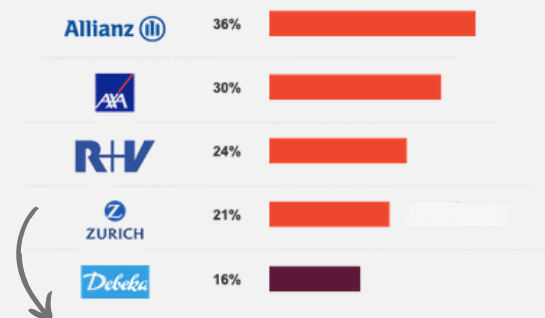
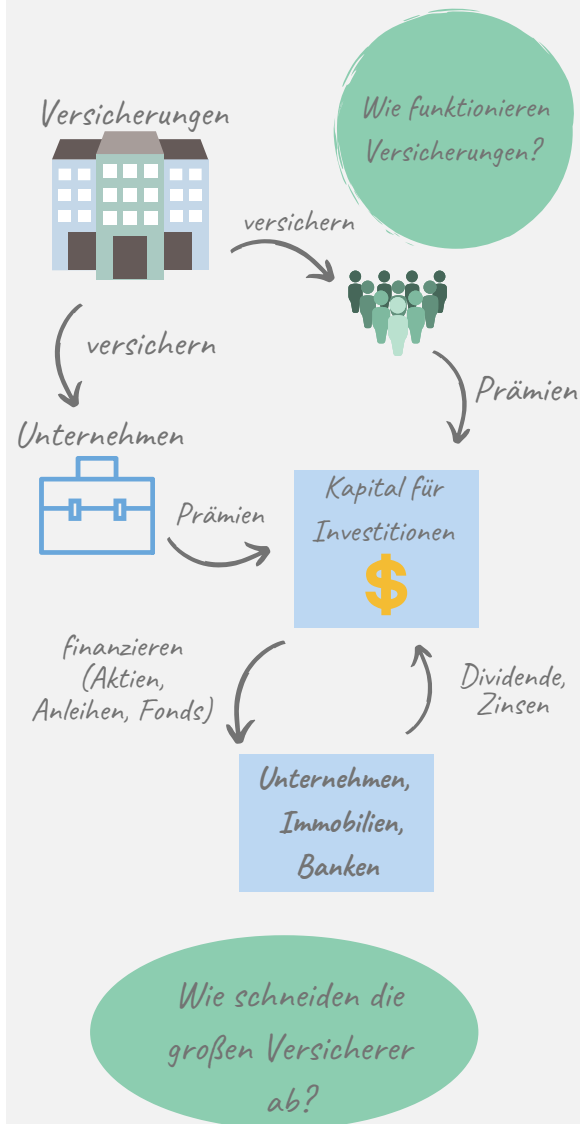
2 "Insure Coal no more", Unfriend Coal, 2019

3 <https://www.energiezukunft.eu/wirtschaft/mehr-versicherungen-ziehen-sich-aus-dem-kohlegeschaeft-zurueck/>

4 GDV "Fakten zur Versicherungswirtschaft", 2019

5 <https://utopia.de/ratgeber/nachhaltige-versicherung-gruene-rente-krankenkasse/>

6 FairFinance Guide Deutschland, 2019 <https://www.fairfinanceguide.de/>



Bewertungen vom Fair Finance Guide aus den Richtlinien der Lebensversicherungen, die in öffentlichen Dokumenten dargestellt sind, 100% bedeutet, dass alle aktuellen Bewertungskriterien des Guides erfüllt werden. Die Bereiche Klima, Korruption, Geschlechtergleichheit, Menschenrechte, Arbeitsrechte, Natur & Umwelt, Steuern, Rüstung und Transparenz wurden untersucht[6].

2 FINANZEN - FONDS

1 Was sind grüne Fonds ?

Unter grünen Fonds versteht man nachhaltige Geldanlagen. Dabei investiert man in Unternehmen und Projekte, die ökologische, soziale und ethische Aspekte berücksichtigen. Beispielsweise wird von vornherein ausgeschlossen, dass Branchen wie Atomkraft, Gentechnik oder Waffen in dem Fond enthalten sind.[3]

2 Was muss man bei grünen Fonds beachten?

Geringere Rendite ?

Insgesamt lässt sich bei grünen Fonds keine geringere Rentabilität feststellen als bei regulären. Christoph Lützel von der GLS-Bank fasst dies folgendermaßen zusammen: "Wenn man zurückgeht, also die letzten Jahre waren, was die Rendite anbelangt, hervorragend. Richtig gut. Natürlich sind die Kurse volatil, das heißt, es kann auch mal runtergehen. Aber insgesamt schneiden wir da sehr gut ab. Und es gibt kein Grund, diese grünen Fonds oder GLS Aktienfonds zum Beispiel zu meiden. Denn das sind Werte, die auf die Zukunft, auf Nachhaltigkeit, Ökologie und Soziales setzen. Das ist die Zukunft, das hat Rendite und das hat Perspektive." [1]

Wirklich nachhaltig ?

Wie nachhaltig grüne Fonds wirklich sind, ist häufig schwer erkennbar und von der eigenen Auslegung von Nachhaltigkeit abhängig. Aufgrund von teilweise sehr verstrickten Firmengeflechten ist es nicht immer einfach nachvollziehbar, welche Firmen sich an welchen Projekten beteiligen [1]. Nachhaltigkeit und moralischer Wert sind keine geschützten, klar definierten Begriffe, sie hängen vielmehr von der subjektiven Einstellung des Einzelnen ab. Firmen sind häufig nicht auf alle Kriterien bezogen nachhaltig [2]. Deshalb sollte man für sich selbst entscheiden, was ist für einen wichtig bzw. noch hinnehmbar ist. Dabei ist es hilfreich, mit negativ-positiv-Kriterien zu arbeiten, sprich festzulegen, woran sich die Firma auf keinen Fall beteiligen darf oder was auf jeden Fall gefördert werden soll[1].

Auch für Studierende geeignet?

Gerade auch für junge Menschen sind ETF-Sparpläne geeignet. Je früher man anfängt sein Vermögen anzulegen, desto besser. ETF-Sparpläne kann man bereits ab 25 € starten. [4]

Quellen:

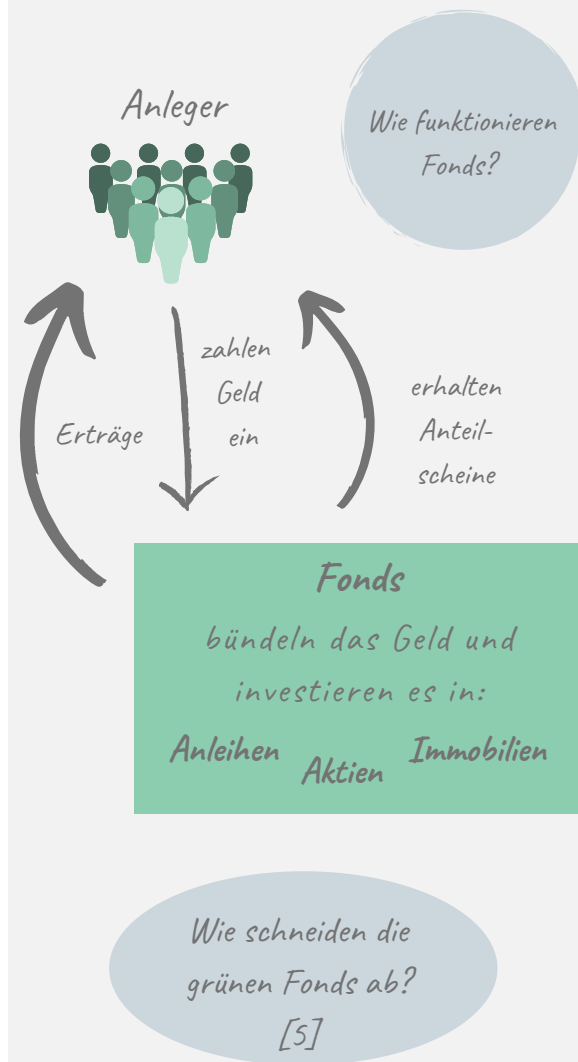
1 Grüne Banken <https://www.br.de/radio/bayern1/gruene-banken-100.html>

2 Finanztip Nachhaltige Geldanlagen <https://www.finanztip.de/indexfonds-etf/nachhaltige-geldanlagen/>

3 Ethisch-ökologische Investmentfonds <https://www.geld-bewegt.de/wissen/geld-versicherungen/nachhaltige-geldanlage/ethisch-ökologische-investmentfonds-15953>

4 ETF-Sparplan für Studenten <https://www.finanz-kroko.de/etf-sparplan-fuer-studenten/>

5 Graphik aus handelsblatt.com/finanzen/marktberichte/ Daten Ende 2019



3 INTERNET



INTERNET

Wieso ist das relevant?

Die globale Internetnutzung produziert jährlich so viel CO₂ wie der gesamte kommerzielle Flugverkehr. [1] Das liegt vor allem an zahlreichen Rechenzentren, die den weltweiten Datenaustausch ermöglichen, aber sehr viel Strom benötigen. Wäre das Internet ein Land, würde es damit auf dem sechsten Platz im Stromverbrauchvergleich landen. [2]

Gleichzeitig bietet das Internet aber auch viele Möglichkeiten, nachhaltiger zu leben. So wie es heutzutage nahezu für alles eine App gibt, gibt es auch zahlreiche Apps, die bei einem nachhaltigeren Lebensstil unterstützen. Außerdem bietet das Internet einen einfachen Zugang zu Informationen, z.B. über den Klimawandel, und ermöglicht die globale Vernetzung der Klima- und Nachhaltigkeitsbewegung. Man sollte sich daher der Probleme bewusst sein, aber die Vorteile nutzen.



In Deutschland werden 1 Milliarde E-Mails am Tag verschickt, das verursacht 1.000 Tonnen CO₂. [1]

Eine Stunde Video-Streaming produziert so viel CO₂ wie ein Kilometer Autofahren. [1]



Was kann ich tun?

- Bewusstes Abschalten und Reduzieren
- Nachhaltiger E-Mail Client & Suchmaschine
- Videoqualität verringern
- Alte Cloud-Dateien (z.B. E-Mail, Bilder) löschen
- Skripte auf elektr. Endgerät downloaden, statt drucken

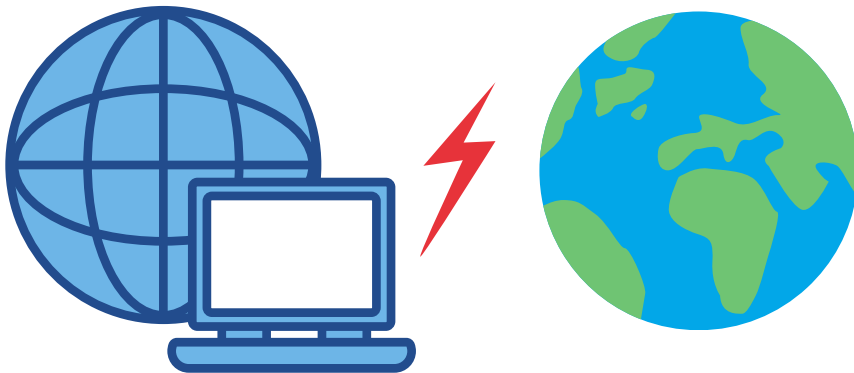
Quellen:

- 1 <https://www.zdf.de/nachrichten/heute/klickscham-wie-viel-co2-e-mails-und-streaming-verursachen-100.html>
- 2 <https://www.quarks.de/technik/energie/so-viel-energie-verbraucht-das-internet/>

3 INTERNET

1 Internetproblematik

Du schreibst eine Facharbeit und hast leider keine Fachbücher zuhause und die Bibliothek ist leider zu weit weg - KLICK - Nach 1h konzentrierter Arbeit fällt dir ein, dass es mal wieder an der Zeit ist, dir neue Schuhe und eine neue Jacke zu kaufen, aber in die Stadt zu fahren kostet dich zu viel Zeit - KLICK - Dir ist mal wieder langweilig, also machst du eine Lernpause und gehst auf Instagram, Facebook und YouTube - KLICK, KLICK, KLICK - Die Langeweile geht nicht weg, also fängst du an, deinen Freunden auf Whatsapp zu schreiben - KLICK, KLICK, KLICK, KLICK, KLICK - und ehe du dich versiehst ist, dein ökologischer Fußabdruck doch nicht mehr so grün, wie du denkst.



2 CO2-Verbrauch

Es stellt sich die Frage: Woher stammt der CO₂-Verbrauch? Damit wir uns abends bequem auf die Couch legen und Netflix anschauen können, bedarf es vorher einiger

Voraussetzungen[1,2]:

1. Allein die Herstellung der Infrastruktur, d.h. der Rechenzentren, Netzwerke und Glasfaserkabel führt zu einer massiven Freisetzung von CO₂.
2. Des Weiteren muss man ebenfalls den CO₂-Verbrauch bei der Herstellung der eigenen Endgeräte, z.B. Smartphone, Smart TV, Laptop, usw. mit einkalkulieren.
3. Dazu kommt der Strom zum Aufladen bzw. zur Nutzung der Endgeräte.
4. Eine große Menge CO₂ wird außerdem durch die Kühlung der Rechenzentren emittiert. Die Server sollten sich nicht über 25 Grad erhitzen, was an heißen Sommertagen und zu Stoßzeiten einen enormen Energieverbrauch verursacht.

Quellen:

1 <https://www.fairlis.de/post/co2-schleuder-internet-wie-schlimm-es-wirklich-ist-und-was-du-dagegen-tun-kannst/>

2 <https://www.otto.de/reblog/wie-nachhaltig-ist-das-internet-39208/#uebersicht>

Entertainment

- Videoqualität verringern
- Videos oder Musik downloaden und offline hören/anschauen
- Fernsehen statt Streaming

Wie hilft mir das Internet, nachhaltiger zu leben?

Nutze Social Media und folge dem Umweltlifeguide sowie den Umweltreferat der TUM und der LMU auf Instagram!



Nutze nachhaltige Apps

- Carbon footprint & CO₂ tracker
- HappyCow
- NABU Siegel-Check
- RegioApp
- Veggly



4 ENERGIE & RESSOURCEN



Man müsste 2 1/2 Tage
Fahrrad fahren, um die
Energie zu
produzieren, die eine
40 W Glühbirne für 1
Stunde verbraucht.



HEIZEN & ÖKOSTROM

GÄRTNERN

WASSER SPAREN

ENERGIE

Wieso ist das relevant?

Für uns ist es ganz selbstverständlich, dass das Licht angeht, wenn wir den Lichtschalter betätigen oder wir unsere elektronischen Geräte laden können. Worüber man selten nachdenkt, jede dieser Handlungen erzeugt CO₂ Emissionen und belastet die Umwelt. Daher sollten wir bewusst darüber entscheiden, wie wir unsere Ressourcen nutzen wollen. Das gilt nicht nur für Strom sparen, sondern auch für das Heizen und Wassernutzung. Der zweite Schritt ist dann auf die Herstellung unseres Strom zu achten, mit Ökostrom kann man den CO₂ Verbrauch nämlich auch mindern.

In einem 3-köpfigen Haushalt mit Strommix wird im Jahr 0,5t CO₂ für Strom produziert, davon kann durch die Umstellung auf Ökostrom 94% eingespart werden. [3]

Was kann ich tun?

- Nicht genutzte Geräte abschalten anstatt im Standby-Modus laufen zu lassen.
- Abschaltbare Steckdosenleisten nutzen.
- Kühlschrank und Herd, Mikrowelle, Ofen sollten nicht nebeneinander platziert werden.
- Wenn möglich, auf den Trockner verzichten.
- Ökostrom beziehen

Quellen:

- 1 <https://www.umweltbundesamt.de/indikator-primarenergieverbrauch#wie-ist-die-entwicklung-zu-bewerten>
- 2 <https://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/treibhausgas-emissionen/emissionsquellen#energie-stationar>
3. uba.co2-rechner.de

4 ENERGIE & RESSOURCEN

1 So bleibt die Wohnung im Winter warm

- Fenster mit Gummidichtungen abdichten und Rolläden nach Einbruch der Dunkelheit herunterlassen, um Wärmeverluste zu reduzieren
- Stoßlüften anstatt Dauerkippen
- Türen schließen
- Bewusster heizen: Heizung nicht immer auf höchster Stufe
- Heizkörper nicht mit Möbeln verdecken
- Teppiche auslegen
- Sich warm anziehen [5]

Heizenergie sparen durch

Die wichtigsten Schritte zu weniger Emissionen im Energiesektor und was du dazu beitragen kannst:

WENIGER ENERGIE VERBRAUCHEN:
Vermeide unnötigen Energieverbrauch

Das musst du beachten

DEIN STROM MUSS GRÜNER WERDEN:
Wechsle zu Ökostrom

GREEN CITY POWER

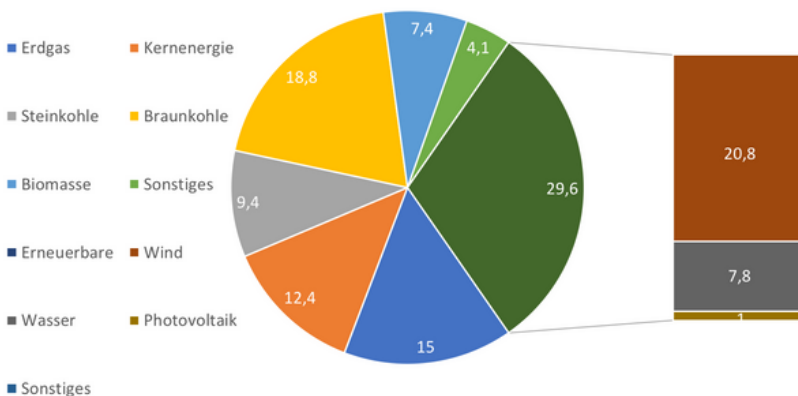
POLITISCHER WANDEL:
Setze dich aktiv für einen Ausstieg aus fossilen Brennstoffen ein

2 Ökostrom - grüner Strom

Einer der einfachsten Schritte zur Reduktion deines CO₂-Fußabdruckes ist der Wechsel zu Ökostrom. Bedenke dabei aber, dass Ökostrom nicht gleich Ökostrom ist, d.h. dass es unterschiedlich "grünen" Ökostrom gibt. Lokale Versorger, wie zum Beispiel Green City Power2People, die sich für den Erhalt kleiner, regionaler Solaranlagen einsetzen, sind besonders unterstützenswert.

3 Politischer Wandel

Stromerzeugung in Deutschland 2019



Nur ca. 30% des in Deutschland erzeugten Stroms kam 2019 aus erneuerbaren Energien. Um die Klimaziele erreichen zu können, muss die Politik die Rahmenbedingung für einen Ausbau der erneuerbaren Energien deutlich verbessern. Zum Teil geschieht aber eher das Gegenteil. Daher ist es wichtig, Druck auf die Politik aufzubauen, z.B. durch Demonstrationen, Petitionen, Briefe an Politiker*innen usw.

Quellen:

4. https://www.bmwi.de/Redaktion/DE/Publikationen/Energie/energieeffizienz-in-zahlen-2018.pdf%3F__blob%3DpublicationFile%26v%3D8
5. <https://www.enbw.com/blog/wohnen/modernisieren-und-bauen/wohnung-im-winter-warmhalten/>

4 ENERGIE & RESSOURCEN

1 Gärtnern

Pflanzen am Balkon oder im Garten sehen nicht nur schön aus und sind gesund, Basilikum und Co. selbst anzupflanzen, spart auch jedem Menge CO₂. Dennoch gibt es auch hier ein paar Klimasünden, die vermieden werden können:

- Fürs Anpflanzen nur torffreie Erde benutzen, denn der Abbau von Torf in Mooren verursacht einen großen Ausstoß an Kohlendioxid und bedroht die Lebensräume von zahlreichen Tieren[1]
- Wenn düngen, dann organisch, aber nicht zu viel! Durch zu viel organischen Dünger kann klimaaktives Lachgas entstehen [2]
- Upcyceln und Plastik verzichten: bei Behältnissen für Pflanzen kann man kreativ werden: alte Aufbewahrungsgläser und Schüsseln, alte Schuhe oder ein Nudelsieb verwenden. Wenn gar nichts passendes zu finden ist, auf dem Flohmarkt stöbern oder zu langlebigen Tontöpfe greifen

Du hast keinen Platz für Pflanzen? Kein Problem! In München gibt es einige Gemeinschaftsgärten, die du auch in unserem Nachhaltigen Stadtplan finden kannst.

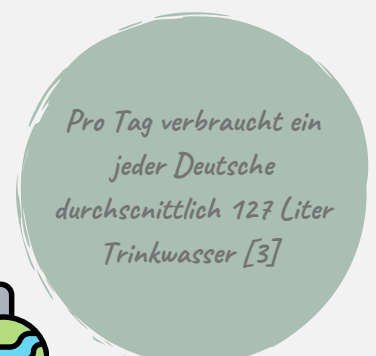
2 Wasser sparen

Durch das Einsparen von Wasser werden nicht nur die eigenen Kosten, sondern auch der persönliche CO₂ Fußabdruck reduziert. Denn besonders bei Warmwasser wird beim Erhitzen Energie benötigt [4]. Um den eigenen Wasserverbrauch im Haushalt zu senken, kann man daher ganz einfach:

- Nur zu besonderen Anlässen ein Bad nehmen
- Beim Einseifen und Zähneputzen Wasser immer abstellen
- Bei Wasserhähnen und Duschköpfen einen Durchflussbegrenzer einbauen
- Wenn vorhanden Spülmaschine benutzen und Geschirr nicht vorwaschen
- Waschmaschinen voll machen - gemeinsam mit Mitbewohner:innen waschen [5]

Quellen:

- 1 <https://www.bund-naturschutz.de/oekologisch-leben/naturgarten/torffreie-erde>
- 2 <http://www.giftfreiesgaertnern.de/wissensplattform/wissenswertes/oekologische-duengung/>
- 3 <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/12353/umfrage/wasserverbrauch-pro-einwohner-und-tag-seit-1990/>
- 4 <https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/energie-spartipps/wasser-sparen>
- 5 <https://www.umwelthaushalt.de/tipps-zum-wassersparen/>



5 ERNÄHRUNG



1 kg Rindfleisch
erzeugt so viele
CO₂ Emissionen
wie eine 70 km
lange Autofahrt
[1]



LEBENSMITTELEINKAUF

LEBENSMITTEL-
VERSCHWENDUNG

ERNÄHRUNGSWEISEN

ERNÄHRUNG

Wieso ist das relevant?

Nachhaltigkeit fängt bereits beim Lebensmittelkauf an!

Aktuell trägt die Landwirtschaft mit rund 14 Prozent zu den globalen Treibhausgasemissionen bei [2].

Dazu entfällt fast die Hälfte der Treibhausgasemissionen auf die Lebensmittelproduktion, danach folgen die Lagerung und die Zubereitung der Lebensmittel [2].

Der CO₂-Fußabdruck für Ernährung liegt in Bayern bei 1,8 t CO₂/Person/Jahr. Damit liegt Bayern deutschlandweit auf Platz 6 [3].

In München werden täglich
68.465 kg noch genießbarer
Lebensmittel weggeworfen [4]

Quellen:

1 <https://www.klimawandel-gesundheit.de/materialien/factsheets/factsheet-ernaehrung/>

2 teamGLOBAL: Factsheet: „Ernährung und Klima“

3 <https://www.nu3.de/blogs/nutrition/co2-fussabdruck-index-fuer-ernaehrung-2018>

4 Vortrag Ringvorlesung Umwelt: "Foodsharing – was Lebensmittelverschwendung über unsere Gesellschaft aussagt", Dipl.-Kffr. Günes Seyfarth, 24.10.2018

Was kann ich tun?

- Weniger tierische Lebensmittel konsumieren
- Saisonales Obst und Gemüse bevorzugen
- Möglichst regionale Produkte kaufen
- Den Einkauf zu Fuß, mit dem Fahrrad oder per ÖPNV erledigen
- Bioprodukte statt konventioneller Ware kaufen

5 ERNÄHRUNG - LEBENSMITTEL

1 Lebensmitteleinkauf

"Dein Kassenzettel ist ein Stimmzettel" – Du kannst dich bereits bei deinem Einkauf für eine nachhaltigere Welt einsetzen, indem du dich bewusst für bestimmte Produkte entscheidest.

Einkaufen

1. Saisonal und Regional einkaufen:

Besonders bei Obst und Gemüse sollte man auf die Herkunft achten. Dabei ist es aber wichtig abzuwägen; Regionales Rindfleisch ist immer noch klimaschädlicher als eine Avocado aus Peru.

2. Verpackungsfrei kaufen:

Viele Lebensmittel sind unnötigerweise verpackt, auch dieser Müll lässt sich einfach vermeiden (mehr im Kapitel 8).

3. Kaufe nachhaltig produzierte Produkte:

Der Kauf von Bio- und Fairtrade-Produkten fördert die nachhaltige Landwirtschaft. Achte dabei auf die Siegel, denn Bio ist nicht gleich Bio.

2 Lebensmittelverschwendung

Das Mindesthaltbarkeitsdatum

... ist eine Verzehr-Empfehlung, aber meistens sind Lebensmittel auch noch essbar, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist.
1/3 aller essbaren Lebensmittel werden weggeworfen!

Tipps gegen Lebensmittelverschwendung

- Den Einkauf sorgfältig planen, z.B. mit einem Einkaufszettel
- Anschauen, Riechen und Probieren, bevor Lebensmittel im Müll landen
- Im Laden auch einzelne (reife) Früchte retten
- Vorräte übersichtlich und richtig lagern, z.B.
- Möhren in Glas mit Wasser stellen, damit sie knackig bleiben
- Äpfel lassen anderes Obst in der Nähe schneller reifen, also besser getrennt von anderem Obst lagern.

Quellen:

1 <https://eatsmarter.de/ernaehrung/news/bio-siegel>

2 https://www.vis.bayern.de/recht/grundlagen/guetesiegel_liste.htm



Bewertungsskala nachhaltiger Siegel
[1], [2]

Hilfreiche Apps

Too good to go

Zu gut für die Tonne

ResQ Club

Foodsharing München



5 ERNÄHRUNG - LEBENSWEISEN

3 Lebensweisen im Vergleich

Tierische Produkte gehen mit einem hohen Wasserverbrauch, hoher Landnutzung, hohem Getreide- und Sojakonsum und hohen Treibhausgasemissionen einher [1]. Daher ist eine vegane oder vegetarische Lebensweise die nachhaltigste Form der Ernährung.

Veganer sparen im Jahr zwei Tonnen Treibhausgase ein. Das entspricht circa acht Economy-Class Flügen zwischen London und Berlin.

[2]

Regenwaldrodung: Jede Sekunde werden 6000 Quadratmeter Regenwald abgeholzt. Das entspricht ungefähr der Menge von 50 Fussballfelder. Die Nutztierhaltung ist hierbei für über 90% der abgeholzten Fläche des Amazonas verantwortlich. Auch die **Gewässer** sind betroffen: 80% der Fischbestände im Meer sind bereits überfischt.[4]

Mythen-Check einer pflanzenbasierten Lebensweise

Soja ist schlecht für die Umwelt:

- Der größte Teil der weltweiten Sojanutzung geht auf Tierfutter zurück und nur 22% werden direkt verarbeitet und für die Ernährung der Menschen genutzt [5]
- Beim Einkauf kann auf die Herkunft von Sojaprodukten geachtet werden

Vegane Ernährung führt zu Mangelerscheinungen:

- Bei jeder Ernährungsweise ist es wichtig, auf die Ausgeglichenheit potentiell kritischer Nährstoffe zu achten
- Die meisten Nährstoffe können durch bewussten Konsum von Pflanzen aufgenommen werden.

Vegane Ernährung ist zu teuer:

- Vegane Ersatzprodukte wie veganer Käse oder Fleischersatz können teurer als günstige Tierprodukte im Supermarkt sein
- Der Großteil der Ernährung sollte allerdings sowieso aus Gemüse und Getreide bestehen (vgl. Ernährungspyramide)

Quellen:

1 <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/1-kg-rindfleisch>

2 <https://utopia.de/vegan-treibhausgase-co2-137342/>

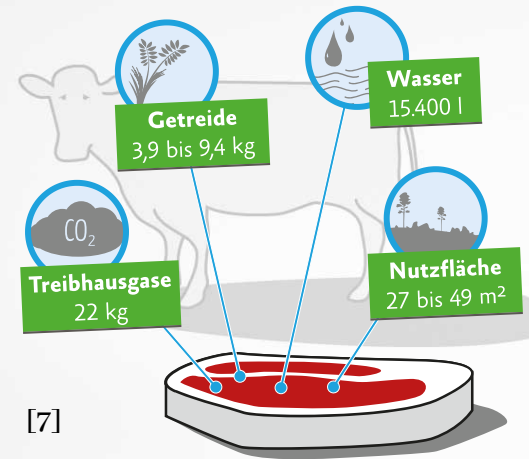
4 <https://veganfitwerden.de/warum-vegan/>

5 <https://www.umweltnetz-schweiz.ch/themen/konsum/2926-food-trend-soja---der-umwelt-zuliebe-meiden.html>

6 <https://www.praxisvita.de/vegane-ernaehrungspyramide-so-ernaehren-sie-sich-ausgewogen-17420.html>

7 <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/1-kg-rindfleisch>

Was steckt in 1 kg Rindfleisch?



Probier doch mal:
Vegane
Linsenbolognese
Dauer: 20 min



Mehr Rezepte
findest du auf unserem Blog

6 MOBILITÄT & REISEN



Das Flugzeug ist
ca. 6 Mal klima-
schädlicher als die
Bahn (CO₂ Ausstoß
auf gleicher Strecke)

[1]



MOBILITÄT

FREIZEIT IN BAYERN

URLAUB IN EUROPA

MOBILITÄT & REISEN

Wieso ist das relevant?

Der Verkehrssektor ist in Deutschland (Stand 2018) für ca. 21% aller Treibhausgasemissionen verantwortlich. Trotz effizienterer Motoren stiegen die PKW Emissionen von 1995 - 2018 um 14%. [2]

Ein PKW wird im Mittel nur 45min pro Tag genutzt, den Rest der Zeit verbraucht er kostbare Stadtfläche - 10 km² allein in München [3]! Übrigens: pro PKW könnten 10 Fahrräder geparkt werden!

Ein weiterer wichtiger Punkt sind Urlaubsreisen. Fährst du mit der Bahn nach Madrid, statt mit dem Flugzeug nach Thailand zu fliegen, pustest du 1,7 t CO₂ weniger in die Atmosphäre. [1]

921 kg CO₂ sparst du im Jahr, wenn du mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zur Arbeit/Uni pendelst (bei einfacher Strecke von 10km, 46 Wochen/Jahr) [1]

Was kann ich tun?

- Fahrrad, Bahn oder Bus statt Auto oder Flugzeug nehmen
- Wenn Auto, dann Mitfahrer:innen mitnehmen
- Längere Reisen kompensieren (z.B. über Atmosfair)
- Das Umland mit dem Rad & der Bahn erkunden
- Weniger verreisen, dafür länger

Quellen:

1 quarks CO₂ Rechner: <https://www.quarks.de/umwelt/klimawandel/co2-rechner-fuer-auto-flugzeug-und-co/>

2 Umweltbundesamt: <https://www.umweltbundesamt.de/daten/verkehr/emissionen-des-verkehrs#-das-mehr-an-pkw-verkehr-hebt-den-fortschritt-auf>

3 Klimareporter: <https://www.klimareporter.de/advertorials/wie-viel-platz-nehmen-pkw-in-staedten-ein>

6 MOBILITÄT - BAYERN

1 Freizeit in Bayern

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, seine Freizeit in und um München in der Natur zu verbringen. Hier haben wir einige Ideen gesammelt, die man mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad erreichen kann:

Öffentliche Verkehrsmittel

Organisierte Busfahrten
des DAV



Ausflugsticker
Bayern mit
Ausflugszielen wie

Mit Bob oder Meridian
bist du schnell in den
Bergen



Naturpark Altmühltal



Bamberg

Fahrrad



Angebot:
Fahrradcodierung,
Selbsthilfewerkstatt,
RadCheck

Du willst etwas
transportieren?
Homepage der Freien
Lastenradler

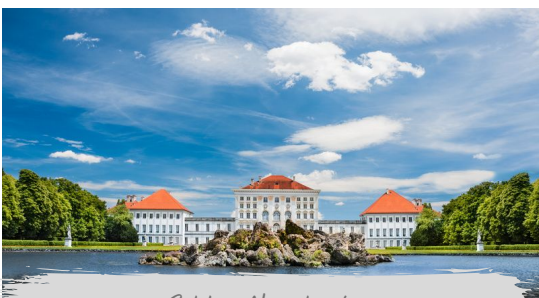


Alternative Mobilität

- Carsharing: weniger Platzverbrauch, weniger Kosten & mehr Flexibilität! z.B. bei StattAuto
- Wie funktioniert's? Nach Vertragsabschluss bequem telefonisch oder online buchen & per Lastschrift bezahlen
- Bildung von Fahrgemeinschaften, z.B. BlaBlaCar



2 Vorschläge in und um München



Schloss Nymphenburg



Englischer Garten



Studententipp:
Alles mit dem
Semesterticket erreichbar
!



Weihenstephaner Gärten

6 REISEN - EUROPA

3 Urlaub in Europa mit dem Zug/Bus

Dein nächstes Urlaubsziel in Europa kannst du bestimmt auch mit dem Zug oder Reisebus erreichen. Hierbei sparst du nicht nur CO₂ im Vergleich zu Flugreisen und Autofahrten. Mit dem (Nacht-)Zug und den richtigen Tricks bekommst du dein Abenteuer auch noch günstiger: Wusstest du, dass die Bahncard25 (U27): nur 34,20€ und die BC50 nur 60,70€ pro Jahr kostet?

Auf der rechten Seite haben wir weitere Tipps für euch gesammelt.

CO₂-Ausstoß im Vergleich

In der nachfolgenden Tabelle siehst du, wie viel CO₂ du sparen kannst, wenn du statt dem Auto oder Flugzeug den Zug nimmst.

Anmerkung: Die Angaben gehen von durchschnittlicher europäischer Auslastung aus, wobei bei Zügen der nationale Strommix ins Gewicht fällt und beim Flugzeug noch kein Klimafaktor enthalten ist. Alle Angaben in kg (CO₂). [1]

Strecke	Bahn/ICE	Auto	Flugzeug
München - Wien	10,5	49,8	129,5
München - Paris	16,9	89,2	124,4
München - Florenz	25,4	67,9	119,8
München - Prag	26,3	42,3	100,7
München - Barcelona	25,9	132,0	102,6
München - Amsterdam	30,1	87,2	121,4
München - Rom	37,2	91,2	132,6
München - Kopenhagen	49,5	109,8	146,0

4 Fahrradtouren

Dein Urlaub darf ruhig etwas sportlicher sein? Wie wäre es mit einer Fahrradtour?

Ab München zum Urlaubsziel:

- München - Bodensee (250km, 2-5 Tage)
- München - Gardasee (370km, 3-7 Tage)

Oder Radtouren innerhalb von Europa im Urlaubsland, z.B.:

- Genf, CH - Montpellier; FR (430, 5-8 Tage)
- Mailand - Rom, IT (450km, 5-9 Tage)

Quellen:

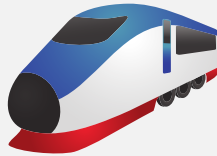
¹ Ecopassenger: <http://www.ecopassenger.org/>

Unsere Tipps



(Fern)busse
finden:
busliniensuche.de

Günstige Preise mit
dem DB
Sparpreisfinder



Interrail-Ticket:
4 Tage/Monat für
185€ (U27)

Nachtzüge und
Verbindungen:
ÖBB Nightjet,
Nachtexpress,
Nachtzugkarte



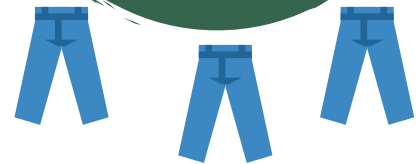
Mal was anderes:
Öko-Reisen

Mit dem Rad
unterwegs:
Fahrradtouren Tipps
von
Utopia

7 KONSUM



Für die Herstellung
einer einzigen
Jeans werden 8000l
Wasser verbraucht.
[5]



KLEIDUNG

KOSMETIK

TECHNIK

KONSUM

Wieso ist das relevant?

Das Umweltbundesamt beschreibt nachhaltigen Konsum als "das Konsumverhalten, das gleichzeitig der jetzigen, aber auch den zukünftigen Generationen erlaubt ihre Bedürfnisse zu erfüllen und dabei die Belastbarkeitsgrenzen der Erde nicht zu gefährden". [1] Etwa 4,56t CO₂ fallen auf den Konsum, das entspricht etwa einem Drittel des CO₂-Fußabdrucks eines Durchschnittsdeutschen. [2]

Das nachhaltigste Produkt ist immer jenes, welches du gar nicht erst kaufst. - Joshua Becker [3]

Der CO₂ Fußabdruck der Modeindustrie ist mit 1.2 Milliarden Tonnen Treibhausgasemissionen, größer als der der Flugindustrie! [4]

Was kann ich tun?

- Hochwertige, gut kombinierbare Kleidung kaufen
- Auf hochwertige Qualität achten
- Nutzungsphase durch richtiges Pflege & Waschverhalten verlängern
- Nur kaufen, was man wirklich benötigt
- Second-Hand-Ware kaufen

Quellen:

1 <https://www.umweltbundesamt.de/themen/wirtschaft-konsum/kompetenzzentrum-nachhaltiger-konsum>

2 https://uba.co2-rechner.de/de_DE/

3 <https://www.becomingminimalist.com>

4 <https://www.quarks.de/umwelt/kleidung-so-macht-sie-unsere-umwelt-kaputt/>

5 <https://www.sueddeutsche.de/wissen/wasserverbrauch-8000-liter-wasser-fuer-eine-jeans-1.611559>

7 KONSUM - KLEIDUNG

1 Second Hand

Second Hand Kleidung ist eine gute Möglichkeit, nachhaltig Kleidung zu kaufen. Die Nutzungsdauer wird verlängert und es wird nichts extra neu produziert. Damit werden enorm viele Ressourcen gespart. Möglichkeiten zum Second-Hand shoppen gibt es inzwischen viele, zB.

- Kleine Second-Hand-Läden in der Stadt
- Online über Plattformen wie Kleiderkreisel, Mädchenflohmart oder Ebay
- Pop-Up Second-Hand-Shops wie Vinokilo
- Flohmärkte und Kleidertauschpartys

2 Nachhaltige Materialien [1]

MATERIAL	KRITISCH	BESSER
	- Land - & Wasserverbrauch - Monokulturen & Pestizide	- Zertifizierte Bio-Baumwolle - Recycelte Baumwolle
	- Landverbrauch & Erosion - Tierwohl (Mulesing)	- Zertifizierte Bio-Wolle - "Mulesing"-freie Wolle
	- Monokulturen & Dünger - Tötung der Seidenraupen	- Ahisma-Seide (keine Tötung der Raupen)
	- Waldrodungen - Chemikalien & Abwasser	- Zertifizierter Zellstoff (FSC, PEFC)
	- Nicht erneuerbar - Wasserbelastung - CO2-Austoss	- Recyceltes Polyester - synthetische Fasern aus organischen Nebenprodukten (Biopolymere)

3 Upcycling und Recycling

Aus Stoffresten kannst du zu Hause mit wenigen Hilfsmitteln noch praktische Dinge schaffen.

Aus Baumwollstoffen lassen sich zum Beispiel Scrunchies oder Spüllappen nähen und kaputte Jeans kann man einfach zu modernen Jeansröcken umfunktionieren.

Die restliche, ungenutzte Kleidung kann man an nachhaltige Initiativen spenden. Beispielsweise verkauft die Fairwertung gut erhaltene Kleidungsstücke regional weiter oder sorgt für gutes Recycling der Stoffe.

Quellen:

- 1 <https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/themen/den-weg-der-kleidung-kennen/>
- 2 <https://www.fairfashionguide.de>
- 3 <https://www.gruener-knopf.de>
- 4 <https://www.global-standard.org/de/>

GRÜNER KNOPF

[3]

Staatliches
Textilsiegel
zum Schutz
von Mensch &
Natur

Nachhaltiger Kleiderschrank



[4]

Label für
Textilien aus
biologisch erzeugten
Naturfasern



FAIR
wertung

Gemeinnützige
Altkleidersammler mit
fairer & transparenter
Verwertung

Studententipp:
Second Hand ist auch
freundlicher für deinen
Geldbeutel

7 KONSUM - KOSMETIK

1 Mikroplastik

Auf einen Blick

[3]

Was ist Mikroplastik?

- Plastikpartikel, die kleiner als 5 Millimeter sind.

Wo findet man Mikroplastik?

- In Duschgels, Shampoos, Lippenstift und Peelings.

Wieso ist es schädlich?

- Auf Basis des knappen Erdöls hergestellt.
- Es ist nicht biologisch abbaubar.
- An den Plastikteilchen lagern sich Schadstoffe an wie etwa Pestizide, welche über die Nahrungskette zu uns gelangen.

Wie erkennt man ob ein Produkt Mikroplastik enthält?

- Inhaltsstoffliste nach Stoffen wie „Polyethylen“ (PE), „Polypropylen“ (PP), „Polyamid“ (PA) oder „Polyethylen-terephthalat“ (PET) durchsuchen.

2 Naturkosmetik [4]

Was ist Naturkosmetik?

wesentlichen Kriterien:

- GENERELL:

- Nur Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs
- festgelegter Mindestanteil an Inhaltsstoffen aus Bio-Anbau
- möglichst umweltschonende Herstellung
- möglichst recyclebare Verpackung

VERZICHT AUF:

- Silikone
- Farb-, Duftstoffe
- Konservierungsstoffe
- erdölbasierte Inhaltsstoffe
- gentechnisch veränderte Organismen



Was kann ich tun?

[1],[2]

- Mikroplastikfreie Alternativen (Natur- & Biokosmetik)
- DIY-Kosmetik selber herstellen:
 - Kokosöl, Zitrusfrucht, Honig, Salz.
 - Olivenöl, Heilerde, Avocado, Kaokao
- Mit der App CodeCheck Inhaltsstoffe überprüfen
- Hersteller mithilfe der Replace-Plastic-App zur Plastikreduktion auffordern
- Konsumreduzierung; Brauche ich das Peeling wirklich?

Siegel [4]

[5]



BDIH-Siegel

- Nicht nur das Produkt, sondern min. 60% aller Kosmetika der Marke erfüllen nachhaltige Kriterien

[6]



Nature-Siegel

- min. 75% aller Produkte einer Marke müssen dem Natrue-Standard entsprechen
- Inhaltsstoffe min. zu 70% aus biologischer Erzeugung

[7]



Ecoert

- min. 95% aller Inhaltsstoffe müssen natürlichen Ursprungs sein
- Nicht erlaubt sind synthetische Inhaltsstoffe auf petrochemischer Basis, Nanopartikel, gentechnisch veränderte Stoffe

Quellen:

- 1 <https://www.smarticular.net/mikroplastik-liste-definition-in-kosmetik-vermeiden-alternativen/>
- 2 <https://mikroplastik-info.de/moegliche-alternativen/alternative-zu-kosmetik-mit-mikroplastik/>
- 3 <https://utopia.de/ratgeber/mikroplastik-kosmetik-produkte/>
- 4 <https://utopia.de/ratgeber/naturkosmetik-siegel/>
- 5 <https://www.kontrollierte-naturkosmetik.de/naturkosmetik.htm>
- 6 <https://www.natrue.org/de/>
- 7 <https://www.ecocert.com/en>

Auf unserer Website findest du mehr DIYs zum Thema

7 KONSUM - TECHNIK

1 Worauf soll ich beim Neukauf achten?

- Gebrauchte Produkte
- Faire Produkte (Fairphone, Shiftphone, Puzzlephone)
- Plastikfreie Verpackung
- Reparierbarkeit, Langlebigkeit (Update-Politik der Unternehmen beachten)
- OLED/LED Beleuchtung
- Kreislaufwirtschaft in der Produktion (Wiederverwendung, Recycling, erneuerbare Energien)
- Strom- und Energieverbrauch
- Größe und Leistung des Geräts [1]

2 Während der Nutzungsphase

- Beim Händler erkundigen
- Alte oder nicht mehr verwendbare Geräte zurückgeben und nicht im Müll entsorgen
- Reparieren statt Neu kaufen
- Auf Größe und Leistung achten: Was brauche ich wirklich?
- Stromsparmodus; Hintergrundaktivitäten reduzieren (unnötige Apps löschen, Flugmodus, Helligkeit) [1,2]

3 Siegel zur Orientierung



Produkte und Dienstleistungen, die geringere Umweltauswirkungen haben als Vergleichbare

[3]

Produkte sowie Dienstleistungen mit nachgewiesenen Umweltvorteilen



[5]



[4]

weltweit umfassendste Nachhaltigkeitszertifizierung für IT-Produkte

Farbskala für die Energieeffizienz von Produkten zur Orientierung



[6]

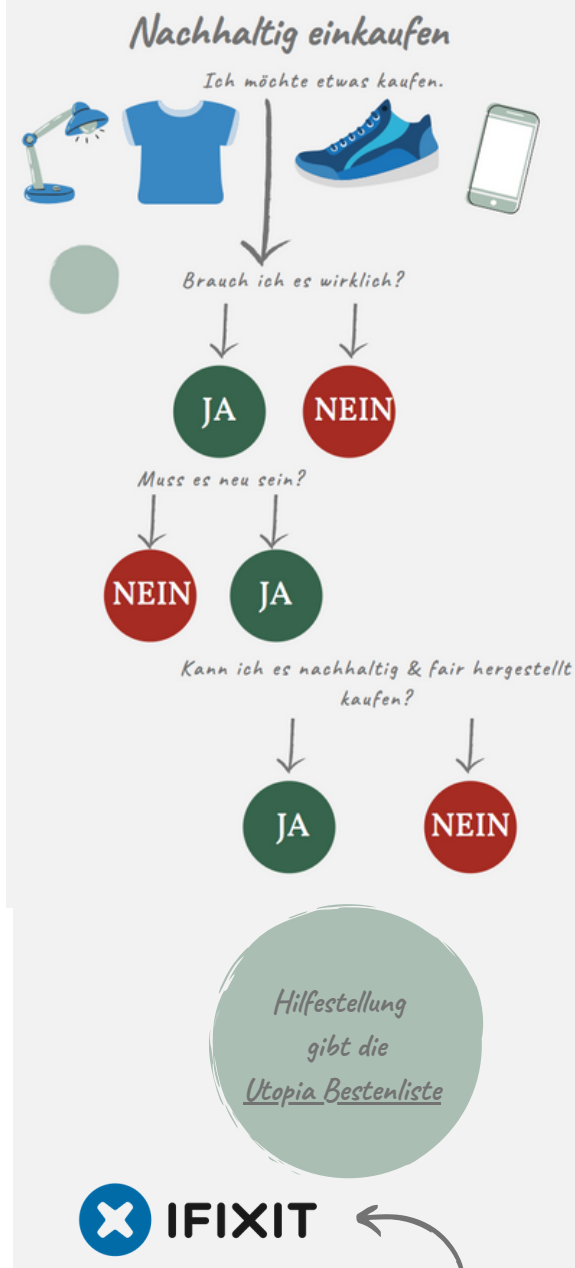
EU - Energielabel

Quellen:

- 1 <https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/geraete-nachhaltig-einkaufen/>
- 2 <https://www.zeit.de/news/2020-01/09/gibt-es-ueberhaupt-nachhaltige-elektronik>
- 3 <https://eu-ecolabel.de>
- 4 <https://tcocertified.de>
- 5 <https://www.blauer-engel.de>
- 6 https://ec.europa.eu/info/energy-climate-change-environment/standards-tools-and-labels/products-labelling-rules-and-requirements/energy-label-and-ecodesign/about_de

 **Studententipp:**
Online Stores für
generalüberholte Second-
Hand Elektronik

reBuy.de
refurbed

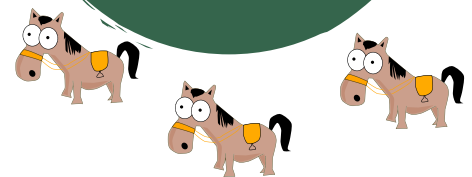


Studententipp: 
Einige kleinere Reparaturen kannst
du auch leicht zu Hause machen
Bei Größeren bekommst du Hilfe in einem
Repair Cafe (Standorte: siehe Stadtplan)

8 MÜLL



Jede:r Deutsche produziert jährlich so viel Müll wie das Gewicht von 3 Shetland Ponys - 617 kg! [3]



MÜLLVERMEIDUNG

MÜLLTRENNUNG

PLASTIKFREI LEBEN

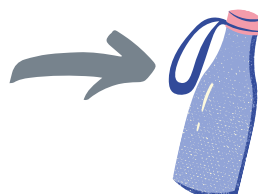
MÜLL

Warum überhaupt Müll vermeiden?

Wir sind eine Wegwerfgesellschaft. Wir werfen viele Produkte nach einmaliger Verwendung weg oder ersetzen kaputte Gegenstände anstatt sie zu reparieren. Dies führt zu einer enorm hohen Müllproduktion.: In Deutschland entstehen bis zu 13,1 Mio Tonnen Restmüll pro Jahr – das entspricht dem Gewicht von 1.300 Eiffeltürmen! [1] Insgesamt sind das ca. 5 Mio t CO₂eq. Um diese Menge CO₂ aufzunehmen, braucht man eine Waldfläche von 500 000 ha, das ist so groß wie 2,5x der Fläche von Monaco! Dieser Müll, sowie auch Gewerbeabfälle und Plastikmüll, müssen verwertet werden, z.B. in Müllverbrennungsanlagen. Dabei entsteht auch noch ein hochgiftiger Staub, der als Sondermüll endgelagert werden muss [1]. Leider landen viele recycelbare Materialien und sogar 40% des kompostierbaren Biomülls im Restmüll. Dabei mindert Recycling den Verbrauch von endlichen Rohstoffen, wie Erdöl oder Kohle, und vollendet den Kreislauf der Materialien, die bereits im Umlauf sind.

CO₂eq beinhaltet auch die anderen Treibhausgase, die in die äquivalente Menge von CO₂ umgerechnet wurden [2]).

Bei einem durchschnittlichen Verbrauch von 200 Einwegflaschen im Jahr kannst du mit einer Trinkflasche etwa 28 kg CO₂ sparen.



Was kann ich tun?

- Ausleihen/Tauschen statt neu kaufen
- Reparieren statt Ersetzen
- Mehrweg statt Einweg (gilt für alle Lebensbereiche!)
- Richtig Recyceln
- Verpackungen vermeiden
- Nachfüllverpackungen bevorzugen
- Konsumverhalten überdenken

8 MÜLL - MÜLLVERMEIDUNG

1 Möglichkeiten zur Müllvermeidung

Bei bereits gekauftem



1. Alternative Verwendung finden, Upcycling :

Es gibt viele DIYs, bei denen du aus alten und kaputten Materialien, Neue basteln kannst, wie z.B. aus Klamotten einen Putzlumpen/Wattpads oder aus Schuhkartons eine Aufbewahrungsbox

2. Neuen Besitzer:in finden:

Second Hand verlängert das Leben deiner Klamotten/Schuhe/Elektrogeräte und ist dazu noch viel günstiger! Möglich über: Freund:innen, Kleidertauschpartys, Kleiderkreisel, Ebay Kleinanzeigen

Vor dem Einkauf

1. Mehrwegprodukte kaufen
2. Selbstherstellung
3. Umweltfreundlichste Verpackung finden
4. Verpackte Produkte vermeiden



Plastikproblematik

Plastik ist günstig herzustellen, doch überwiegt der Nutzwert den vielen Nachteilen? 2015 wurden weltweit 407 Millionen Tonnen Kunststoff hergestellt, davon 36,5% für Verpackungen. [4] Abgesehen davon, dass das ein Haufen Müll ist, liegt die Hauptproblematik bei der Entsorgung. Nur 14% werden recycelt, 40% landen auf Mülldeponien, 14% werden verbrannt, wobei giftige Gase entstehen, und die restlichen 32% Prozent landen in der Umwelt, im Meer und Gewässer, sowie Deponien. [4]

Durch die unsorgfältige Entsorgung gelangen jährlich weltweit 30 Mio. Tonnen Kunststoffe im Meer. [6] Das wird besonders gefährlich für Tiere, die sich in Plastiknetzen verheddern oder an kleinen Plastikteilchen ersticken.

Nicht zuletzt gelangt auch viel Mikroplastik in unsere Flüsse, Seen und in unser Leitungswasser, das wir täglich trinken. So entstehen unvermeidliche gesundheitliche Gefahren, auch für uns Menschen.

Quellen:

- [1] <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/abfall-und-recycling/20810.html>
[2] <https://climatepolicyinfohub.eu/glossary/co2eq>
<https://nachhaltig-sein.info/lebensweise/wegwerfgesellschaft-muellberg-muell-abfall-aufkommen-menge-deutschland-pro-kopf-verwertungsquote-bundeslaender-infografik-statistik>
[3] <https://www.entega.de/blog/muellvermeidung-tipps/>
[4] https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/chemie/chemie_plastikatlas_2019.pdf
[5] <https://theoceancleanup.com/great-pacific-garbage-patch/>
[6] <https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/mikroplastik-im-meer-wie-viel-woher>
[7] <https://static.toiimg.com/img/65729465/Master.jpg> (Abbildung)
[8] <https://www.wwf.de/2019/juni/wuerden-sie-eine-kreditkarte-essen>



Studententipp:
Großpackungen &
Selbstmachen

Pro Jahr werden
fast 500.000t Rohöl
für Plastikflaschen
verbraucht

Hast du schon gewusst?



Der größte Müllstrudel im Meer
hat die dreifache Fläche von
Frankreich! [5]



Was kannst du tun?
Treff dich mit Freunden und
befreie deine
Nachbarschaft bei einem
Clean Up von
herumliegendem Müll.



Dein Körper nimmt jede Woche
durchschnittlich Mikroplastik
in der Menge
einer Kreditkarte auf! [8]

8 MÜLL - MÜLLTRENNUNG

1 Mama, kann man das recyceln?

Wer kennt diese Frage nicht. Oft sind wir uns unsicher welcher Müll wohin kommt und bekanntlich weiß Mama doch immer alles besser. Zieht man jedoch in eine neue Stadt oder weg von zu Hause, weiß der/die Mitbewohner:in meistens gleich viel wie man selbst – nämlich nicht genau, wie man was recycelt. Zwar wird Deutschland oft als Recycling Weltmeister dargestellt, doch immer noch landen über 50 Prozent des recycelbaren Mülls im Restmüll (AWM Bericht 2016). Warum? Das kann daran liegen, dass wir uns oft nicht sicher sind, ob und wie Sachen recycelt werden müssen und deshalb den Restmüll wählen. Deshalb stellen wir dir in diesem Kapitel einige einfache Infos und Fakten zur Verfügung, mit denen du die Mülltrennung garantiert im Griff hast!

So trennst du richtig

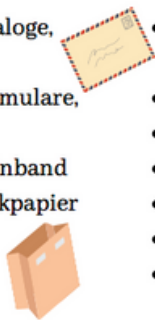
In München übernimmt die AWM (Abfallwirtschaftsbetrieb München) die Abfallentsorgung für Restmüll, Papier- und Biomüll. Für die tägliche Entsorgung von Glas, Plastik sowie Alu und Dosen gibt es in ganz München zusätzlich 1000 Wertstoffsammelinseln.

Die AWM stellt hier eine Karte mit allen Wertstoffinseln zur Verfügung. Wenn mal etwas Größeres entsorgt werden muss, kann man zu einem Wertstoffhof in der Nähe fahren – die sind maximal 5 Kilometer von Dir zu Hause entfernt.



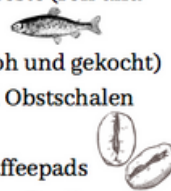
In die **blaue Papiertonne** gehört:

- Zeitungen, Illustrierte, Kataloge, Prospekte
- Briefe, Briefumschläge, Formulare, Computerpapier
- Schulhefte, Bücher ohne Einband
- Gefaltete Pappkartons, Packpapier ohne Klebeband
- Saubere Papiertüten
- Verpackungen aus Papier



In die **braune Biotonne** gehört:

- Gemüse-, Salat- und Obstreste (roh und gekocht)
- Fleisch- und Fischreste (roh und gekocht)
- Kartoffel-, Eier-, Nuß- und Obstschalen
- Brot und Backwaren
- Kaffeesatz, Kaffeefilter, Kaffeepads
- Blumen und Pflanzen (ohne Topf), Blumenerde, Laub, Gras, Baum- und Strauchschnitt



In die **graue Restmülltonne** gehört:

- Staubsaugerbeutel, Straßenkehrriecht, Asche, Zigarettenkippen,
- Katzen- und Kleintierstreu
- Malerfolien,
- Teppichbodenreste,
- Tapeten
- Windeln, Hygienepapiere
- Eingetrocknete Farben in Tüten gepackt



NO GO:

- **Schmutzige oder beschichtete** Papiere, Wachspapiere, Selbstklebende Folien.
➡ Restmüll
- Milch- oder Getränkeverpackungen (**Tetrapak**) ➡ Wertstoffinseln

NO GO:

- Plastiktüten, **kompostierbare** Müllbeutel
- **Feuchttücher** & Windeln
- Asche
- Katzen- und Kleintierstreu
- Christbäume

NO GO:

- Verpackungen aus **Metall, Glas und Kunststoff** ➡ Wertstoffinseln
- Elektrokleingeräte,
- **Leuchtstoffröhren** & Energiesparlampen,
- **Lacke, Batterien und Akkus**
- gut erhaltene Altkleider
➡ Altkleidercontainer

8 MÜLL - MÜLLTRENNUNG

Plastik, Glas und Aluminium

Diese Stoffe können in den Wertstoffinseln entsorgt werden - auch Plastik, denn in München gibt es keinen gelben Sack. Was gehört aber jetzt genau wohin? [1]



- | Plastik | Glas | Alu |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Getränkekartons• Kunststoffverpackungen• Kunststoffflaschen• Kunststoffbecher• Styropor• Verpackungsfolien | <ul style="list-style-type: none">• Getränkeflaschen aus Glas• Koservengläser• Flakons aus Glas• Sonstige Verpackungen aus Glas | <ul style="list-style-type: none">• Alufolie• Dosen• Deckel• Spraydosen• Kronkorken |

PS: ab 2021 werden Alu, Plastikmüll und Verbundstoffe in einem Container gesammelt - recyceln wird immer einfach! [3]

Ich habe ganz speziellen Müll...

Du hast etwas ganz Spezielles, wie eine Autofelge, eine Antenne oder Muscheln vom letzten Urlaub rumliegen, die du nicht mehr brauchst aber nicht auf dieser Liste stehen? Auch kein Problem!

Die AWM hat auf ihrer Website ein [Abfalllexikon](#) zusammengestellt, indem alle erdenklichen Abfallarten aufgelistet sind.

Was passiert mit meinem Müll?



Restmüll wird unsortiert verbrannt



Bioabfälle werden zur Energiegewinnung genutzt: z.B. für Strom und Wärme



Plastik kann je nach Art wieder in Plastik verwandelt werden, jedoch ist das nur bei 7% des ganzen Plastikabfalles in Deutschland möglich



Aus Glas entsteht ohne Qualitätsverlust wieder Glas



Aus Aluminium können wieder Metalle gewonnen werden: z.B: Getränkedosen, Fensterrahmen und Autoteile

Quellen:

- 1 gruener-punkt.de
- 2 https://www.awm-muenchen.de/fileadmin/PDF-Dokumente/privatkunde/Trennliste_deutsch.pdf
- 3 <https://www.sueddeutsche.de/muenchen/muenchen-muell-wertstoffinseln-awm-1.5089973>

Hast du gewusst?
Verpackungsmüll aus
Plastik kann nur
selten wieder recycelt
werden

WARUM?
Plastikverpackungen
bestehen oft aus
verschiedenen Plastikarten,
die nicht mehr voneinander
trennbar sind

Gut zu wissen
Für Überbleibsel von Lacken,
Farben, Reinigungsmittel und Co.
fährt das Giftmobil der AWM durch die
Stadt. Wann ist es wo? Einfach hier
nachsehen.

Wer kümmert
sich um meinen
Müll?



Zeitungspapier als Biomülltüte
verwenden

Eine Videoanleitung
findest du hier!

8 MÜLL - PLASTIKFREI

1 Zero Waste

Der Gedanke hinter Zero Waste ist es langfristig eine Kreislaufwirtschaft zu entwickeln, in der alle Materialien wiederverwendet werden können. So werden weniger Ressourcen verbraucht und es entsteht kein Abfall mehr. Komplett ohne Müllproduktion zu leben wird jedoch eine Utopie bleiben - vielmehr geht es darum nach Alternativen zu suchen und sein bestes zu tun! [1]

2 Plastikfrei - geht das?

Einkaufen

Es gibt mittlerweile schon viele Unverpackt Läden in Deutschland. Außerdem werden in immer mehr Supermärkten Artikel lose zum Abfüllen angeboten. Wichtig ist hier die Vorbereitung, du solltest ein Gemüsenetz, Gläser, Boxen und eine Tasche dabei haben. So steht deinem plastikfreien Einkauf nichts mehr im Weg!

Das geht auch ohne Unverpackt Laden

- Mehr selbst machen (Chips, Frischkäse, Vegane Milch, Tee)
- Verschiedene Läden nutzen (internationale Läden, Wochenmarkt)
- Wenn möglich in Glas (Pfand) oder Pappe kaufen
- Eigene Behältnisse verwenden (To-go oder beim Einkaufen)
- Selbst anbauen (Kräuter, Obst, Gemüse)
- Bohnen & Kichererbsen als Trockenware kaufen
- Haltbare Produkte in großen Mengen kaufen (zB. Nüsse)
- Die Kornkiste bestellen (= Unverpackt Versand) [2]

Was ist nachhaltiger?



V
S



Getränkekarton

Glasflasche

- Einweg
- Schlechte Recyclingquote

- schlechte Rücklauflogistik
- lange Transportwege & Gewicht

+ geringes Eigengewicht

+ Mehrweg & Recycling ohne Qualitätsverlust

➔ Auf Regionalität achten

Quellen:

1 <https://www.zero-waste-deutschland.de/low-waste-vs-zero-waste/>

2 <https://utopia.de/ratgeber/zero-waste-leben-ohne-muell/>



9 HAUSHALT

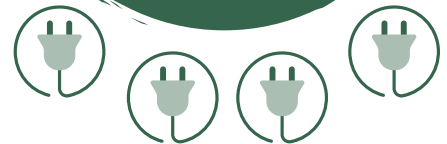


KÜCHE

WASCHEN

PUTZEN

40 Prozent.
So hoch ist der Anteil,
den unsere Küche am
gesamten Strom-
Budget im Haushalt
verschlingt.



HAUSHALT

Wieso ist das relevant?

Besonders im Haushalt gibt es viele Möglichkeiten für einen nachhaltigeren Alltag. Beim Kochen, Backen, Putzen und Waschen kannst du nicht nur wertvolle Ressourcen wie Wasser und Strom sparen – auch Mikroplastik kann in vielen Bereichen des Alltags reduziert werden. Das kommt nicht nur der Umwelt, sondern auch deiner Gesundheit und deinem Geldbeutel zugute.

Die verschiedenen Waschprogramme:

40 °C, luftgetrocknet $\approx$ 0,7 kg CO₂

40 °C, Trockner $\approx$ 2,4 kg CO₂

60 °C, Waschtrockner $\approx$ 3,3 kg CO₂

[6]

Was kann ich tun?

- Ofen nicht vorheizen
- Umluft verwenden
- Topf und Deckel der gleichen Größe verwenden
- Flecken vorbehandeln
- Wäsche an der Luft trocknen lassen
- Wasch- und Spülmaschine möglichst voll beladen
- Niedrige Temperaturen bei Spül- & Waschmaschine verwenden

9 HAUSHALT

1 Küche

In der Küche ist das CO₂-Einsparpotential im Haushalt mit am höchsten. Bis zu 50 Prozent der verwendeten Energie kann man einsparen, wenn man beim Kochen einen Deckel verwendet. Aufs Jahr gerechnet spart man damit 120 Kilogramm CO₂ pro Haushalt. Achte auch beim Kochen darauf, dass der verwendete Topf dieselbe Größe wie die Herdplatte hat. Ist ein Topf kleiner als die Herdplatte, wird ebenfalls unnötig Energie verschwendet. [1]

2 Waschen

Nicht nur die Produktion und der Transport von Kleidung produziert CO₂, sondern auch das Waschen.

Es ist ratsam die Häufigkeit der Waschgänge zu reduzieren: Nicht jedes Kleidungsstück muss, nachdem es einmal getragen wurde, gleich gewaschen werden. Vor allem Kleidung aus natürlichen Fasern wie Wolle nimmt im Vergleich zu Kunstfaser deutlich später Gerüche an und kann so häufiger getragen werden. Ein weiterer Nachteil von Kunstfasern: Beim Waschen synthetischer Kleidung entsteht gewässerbelastendes Mikroplastik, das früher oder später in den Ozeanen landet und über die Nahrungskette auch in unsere Körper gelangt -> Durch spezielle Waschsäcke (wie zB. von Guppyfriend) werden diese abgefangen und gleichzeitig werden die Fasern der Kleidung geschont. [2]

Die besten Haushaltsmittel

- Essig: löst Kalk und wirkt desinfizierend
- Zitronensäure: Eignet sich ebenfalls um Kalkablagerungen zu lösen; wirkt bei weißer Wäsche als Weichspüler
- Soda: löst Verkrustungen, Schmutz und Fett
- Natron: gegen besonders starke Verschmutzungen

3 Putzen

Die meisten Putz- und Waschmittel enthalten schädigende Chemikalien für Mensch und Umwelt, deshalb sollte man sie sparsam verwenden und auf abbaubare Reiniger zurückgreifen. Auch wenn es in den Drogerien unzählige Wasch- und Putzmittel gibt, benötigt man im Haushalt eigentlich nur wenige Haushaltsmittel, um eine saubere Wohnung zu bekommen. [3] [4]

Quellen:

- 1 <https://www.fitforfun.de/news/klimafreundliches-kochen-so-sparst-du-energie-in-der-kueche.html>
- 2 <https://nachhaltige-sportbekleidung.de/nachhaltig-waschen/>
- 3 <https://www.studibuch.de/magazin/nachhaltig-putzen-mit-nur-vier-mitteln-die-du-schon-zuhause-hast/>
- 4 <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/wasche-waschen-richtiges-waschmittel-und-ueberfluessige-produkte-13910>
- 5 <https://www.blauer-engel.de/de>
- 6 <https://www.otto.de/reblog/nachhaltig-waschen-42605/>



[5]

Siegel für
vertrauenswürdige
Wasch- und
Reinigungsmittel



Studententipp:
Wasch & Putzmittel selbst
machen geht schnell und
ist kostengünstig

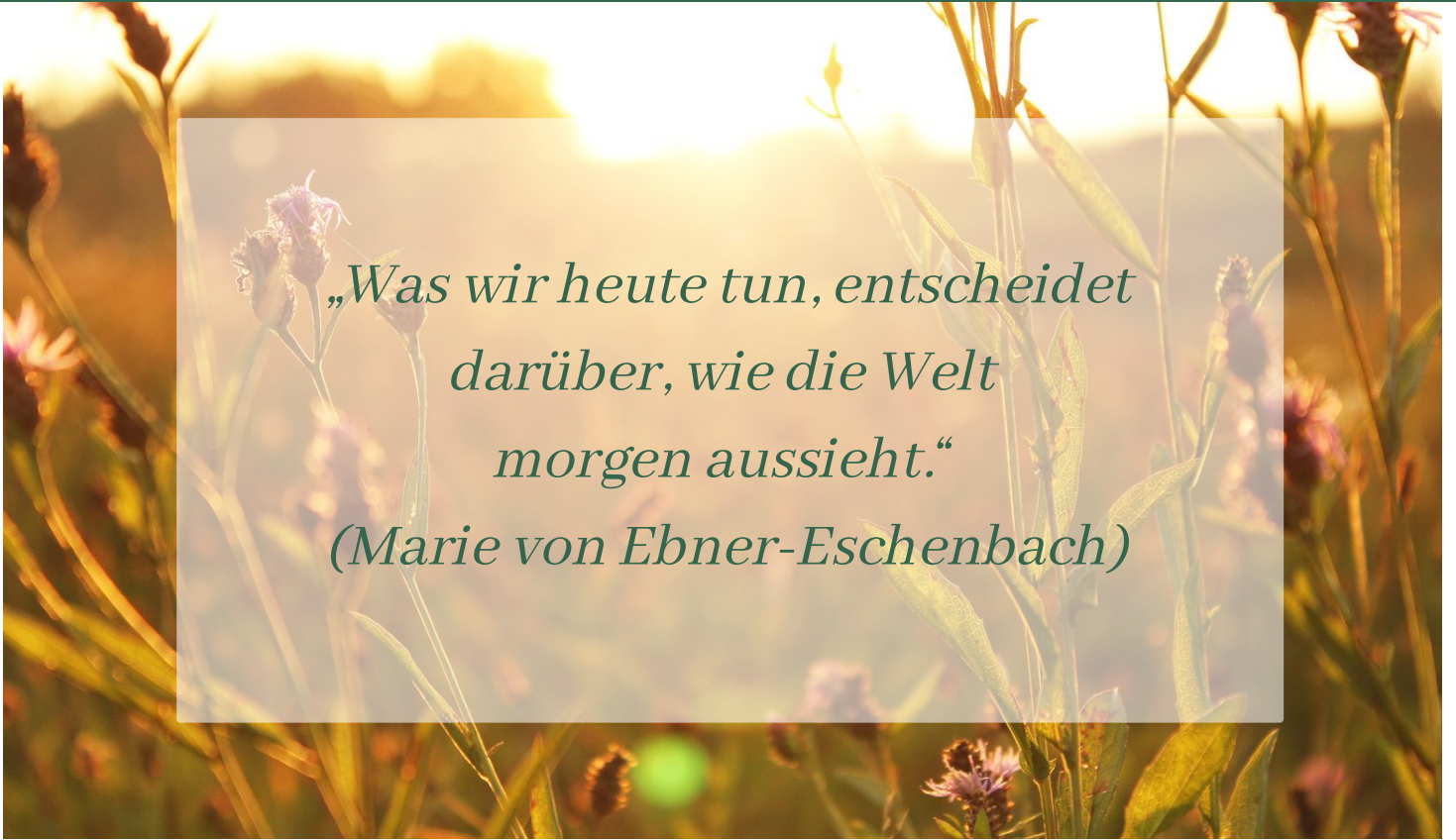
Mehr Rezepte
auf unserer
Website



Selbstgemachtes Scheuerpulver:

- 1 Packung (50 g) Natron (zum Beispiel Kaiser Natron, oder aus der Großpackung)
- 1 EL Zitronensäure (findet man im Supermarkt bei den Haushaltsreinigern)
- 1 TL Speisestärke (als Rieselhilfe)

ABSCHLIESSENDE WORTE



*„Was wir heute tun, entscheidet
darüber, wie die Welt
morgen aussieht.“
(Marie von Ebner-Eschenbach)*

DANKE, DASS DU BIS HIERHER GELESEN HAST!

Auf über 40 Seiten haben wir euch mit Zahlen und Beispielen gezeigt, wie man seinen CO₂ Fußabdruck konkret reduzieren kann. Aber auch wir wissen, Zahlen sind nicht alles: wer nachhaltig leben will, bezieht in seine (Kauf-)Entscheidungen auch andere Kriterien ein wie soziale Gerechtigkeit, den Erhalt alter Kulturlandschaften und -techniken oder --- den genussvollen Verzicht. Nachhaltig leben kann auch bedeuten, sich am Verzicht zu erfreuen und damit seinen Alltag zu entschleunigen. Die einen nutzen dazu Achtsamkeitsübungen wie Meditation, Yoga oder Waldbaden, andere beschäftigen sich mit Naturheilkunde oder energetischem Trinkwasser. Es gibt keine fertige Definition von Nachhaltigkeit oder einem "Gelungenen Leben". Stattdessen gibt es unendlich viele Möglichkeiten, seine eigene Definition von Nachhaltigkeit zu gestalten. Das ist Chance und Aufgabe zugleich. Wir haben mit dem Umweltlifestyloguide einen Grundstein gelegt, mit dem ihr ein Gefühl für euer "Gewicht" bekommt. Jetzt seid ihr dran, zu sehen, was ihr von unseren Tipps umsetzen wollt/könnt und was Nachhaltigkeit darüber hinaus für euch bedeutet! Es gibt so viele Kriterien, nach denen ihr eure Entscheidungen ausrichten könnt. Das wichtigste jedoch ist, dass ihr eure Prioritäten kennt, den Mut habt, sie zu hinterfragen und damit bewusste Entscheidungen trefft.

WER STECKT DAHINTER?

Julia Wiedholz

Studiengang: Umweltingenieurwesen, TUM

Alter: 21

"Be imperfectly vegan; be imperfectly zero-waste; be imperfectly sustainable -> because small conscious changes are better than none at all"



Isabelle Kropf

Studiengang: Geographie, LMU

Alter: 22

"Schließ dich mit Freunden zusammen und schaut gemeinsam, was ihr verbessert könnt. Das macht mehr Spaß und man kann sich gegenseitig motivieren!"



Elisabeth Thuro

Studiengang: Umweltingenieurwesen, TUM

Alter: 22

"Im Bad kann man ganz leicht Plastik sparen, mittlerweile gibt es in jedem Drogeriemarkt unverpacktes Shampoo, Duschgel und Cremes. Das ist ein leichter erster Schritt in die richtige Richtung!"



Myriam Aichinger

Studiengang: Kommunikationswissenschaft, LMU

Alter: 22

*"Mit kleinen Schritten kommt man ans Ziel!
Sein Leben nachhaltiger zu gestalten, kann eine große Umstellung sein und schnell zur Frustration führen: deshalb mit einem Bereich (z.B. Ernährung) anfangen - daran gewöhnen - weitermachen"*



UNTERSTÜTZER



rehab republic



Wir bedanken uns bei unseren Unterstützern, die uns mit diesem Projekt dabei geholfen haben, eine nachhaltige Lebensweise weiter zu verbreiten!

IMPRESSUM

Projektleitung

Julia Wiedholz & Elisabeth Thuro
Referat für Umwelt
Studentische Vertretung
Technische Universität München

<https://asta-umweltreferat.fs.tum.de>



Mitwirkende

Samira Epp	Tabea Riemensperger
Katharina Wax	Anna Baltatzis
Katharina Härtel	Nicole Schermer
Benjamin Wieland	Mai Le, Lena Sindel
Alexander Theis	Sara Polakiewicz
Myriam Aichinger	Camila Barquero
Isabelle Kropf	Linda Schinnenburg
Tim Lorenz	Agnes Dechêne

*Fragen, Anregungen &
Kontaktaufnahme gerne an
umwelt@fs.tum.de*

Angaben gemäß § 5 TMG:

Studentische Vertretung TUM
Referat für Umwelt
Arcisstraße 21
80333 München

Kontakt:

Telefon: +49 89 289 22990
E-Mail: umwelt@fs.tum.de

Haftungsausschluss:

Haftung für Inhalte

Die Inhalte unserer Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

Haftung für Links

Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis.