

# **Kleiner Geldbeutel - Kleiner Fußabdruck**



Nachhaltigkeitsguide für Studierende in Konstanz

# Wieso, weshalb, warum?

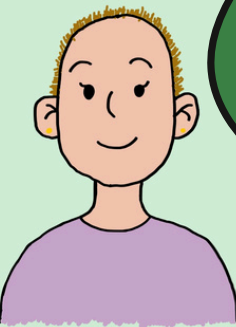
## Wer hat den Guide erstellt?

Wir sind Olivia, Amelie und Pauline und studieren Umweltingenieurwesen im ersten Semester an der HTWG Konstanz . Wir haben diesen Guide im Modul Nachhaltige Entwicklung erstellt.

## Warum haben wir den Guide erstellt?

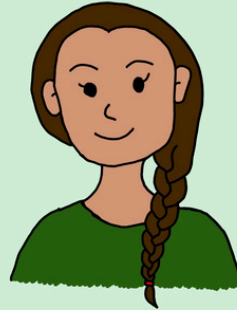
Wir wollten damit zeigen, wie viele tolle Möglichkeiten es in Konstanz gibt, nachhaltig und günstig zu leben. Wir hoffen, ihr bekommt durch den Guide auch Lust, mal etwas Neues, Nachhaltiges auszuprobieren.

## Warum ist uns Klimaschutz persönlich wichtig?




“Gerade jetzt stehen wir an einem entscheidenden Punkt, an dem sich zeigt, ob wir den notwendigen Umschwung schaffen. Davon hängt ab, ob unser Planet auch in Zukunft lebenswert bleibt.”  
Amelie

Amelie



“Umweltschutz ist mir wichtig, da er die Landwirtschaft zu Hause weiterhin ermöglicht. Ohne ihn würden sich meine heimische Umwelt, die Tierwelt und die Wälder stark verändern.”  
Olivia

Olivia



“Ich möchte, dass auch spätere Generationen ein schönes Leben haben können und genauso viele Möglichkeiten haben wie wir.”  
Pauline

Pauline

Wir wünschen euch ganz viel Spaß mit dem Guide!  
Olivia, Amelie und Pauline

# Inhaltsverzeichnis

1. <u>Ernährung</u>	1
2. <u>Vegane und vegan-freundliche Restaurants</u>	3
3. <u>Wohnen und Energie</u>	4
4. <u>Mobilität</u>	6
5. <u>Finanzen</u>	8
6. <u>Konsum</u>	9
7. <u>Initiativen und Aktivitäten</u>	12
8. <u>Kleines Dankeschön</u>	16
9. <u>Quellen</u>	17

## Too Good To Go

### Wie funktioniert das?

1. TooGoodToGo-App herunterladen
2. Einkaufsladen in der Nähe suchen
3. Eine Tüte vorbestellen und online bezahlen
4. Tüte im Einkaufsladen abholen

### Nachhaltigkeitsaspekt

- Rettet Lebensmittel, die sonst im Müll gelandet wären
- Sensibilisiert für den Umgang mit Lebensmitteln

### Herausforderungen

- Abholzeiten passen nicht immer gut zu den Vorlesungszeiten
- Kann ungeeignet sein für Menschen mit speziellen Ernährungsweisen

### Vorteile

- Günstiges Essen
- Regt zum kreativen Kochen an
- Spart Zeit beim Einkaufen (Tüte ist schon gepackt)

Weitere Informationen [hier](#).

## Foodsharing

### Wie funktioniert das?

- Läden in Konstanz geben übrig gebliebene Lebensmittel an Foodsharing weiter
- Ehrenamtliche holen die Lebensmittel ab und bringen sie zu Fairteilern, dort darf jeder sich kostenlos bedienen

### Nachhaltigkeitsaspekt

- Verhindert, dass Lebensmittel im Müll landen

### Herausforderungen

- Angebot ist unregelmäßig und nicht planbar

### Vorteile

- Kostenlose Lebensmittel
- Zum Fairteiler gehen ist sehr einfach :)

Weitere Informationen [hier](#).

### Fairteiler in Konstanz

Fairteiler beim Palmenhaus:

Zum Hussenstein 12

Fairteiler Treffpunkt Petershausen:

Georg-Elser-Platz 1

Öffnungszeiten: mittwochs 14:00-17:00 Uhr



## Faktencheck

### Fakt:

Soja kann mit der Abholzung des Regenwalds zusammenhängen, aber global gesehen geht der größte Teil des Sojas nicht in Tofu oder Sojamilch, sondern in Tierfutter.

### Warnung - Mythos:

Leider gibt es einen weitverbreiteten Mythos zum Sojaanbau. Nämlich, dass hauptsächlich wegen Veganer\*innen der Regenwald abgeholzt wird, um Soja für Tofu oder Sojamilch anzubauen.

### Fakt:

**7%**

des weltweiten Sojaanbaus für Tofu oder Sojamilch gebraucht wird.

**77%**

also der Großteil wird als **Tierfutter** für die Fleischproduktion verwendet [1].

Viele vegetarische und vegane Soja-Produkte werden außerdem nicht im Regenwald, sondern in europäischen oder nordamerikanischen Ländern hergestellt, die unter strengen Umweltauflagen angebaut werden [2].

Wenn wir weniger Fleisch konsumieren, können wir tatsächlich dazu beitragen, den Druck auf die Regenwaldgebiete zu verringern [1].

## Mehrwegsysteme (RECUP)

### Wie funktioniert das?

1. Getränk oder Essen to go bestellen und Pfand zahlen (5€ Bowl, 1€ Becher)
2. Leeren Becher/Schale zurückgeben und Pfand zurückbekommen

### Nachhaltigkeitsaspekt

- Vermeidet Einwegmüll und reduziert Abfall generell

### Herausforderungen

- Man muss daran denken, den Becher zurückzugeben

### Vorteile

- Keine Verpackungssteuer zahlen
- RECUP-Becher können an vielen Orten gekauft werden (z.B. Mensa)

Weitere Informationen [hier](#).

## regional & saisonal Kochen

### Wie funktioniert das?

- Auf dem Wochenmarkt einkaufen
- Am Saisonkalender orientieren: Zeigt, welche Obst- und Gemüsesorten gerade geerntet oder noch gelagert werden

### Nachhaltigkeitsaspekt

- Regionale & saisonale Produkte haben meist einen geringeren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck
- Oft weniger Verpackung als im Einkaufsladen

### Herausforderungen

- Man muss sich damit beschäftigen
- Teilweise sind Wochenmärkte teurer, deshalb ist passendes Budget nötig

### Vorteile

- Saisonale Produkte sind oft günstiger
- Abwechslungsreichere Ernährung
- Bei kürzeren Lagerzeiten enthalten die Lebensmittel oft mehr Nährstoffe

### Wochenmärkte in Konstanz

Stephansplatz: Di & Fr: 8 – 13 Uhr  
Gebhardplatz: Mi & Sa: 8 – 13 Uhr  
In Wollmatingen: Do: 7:30 – 12:30 Uhr  
Parkplatz Steakhaus „Heuboden“ (Radolfzeller Straße 70)



## Faktencheck

### Fakt:

Vegane Einkäufe sind nicht immer teurer als Einkäufe mit tierischen Produkten.

Die Kosten hängen stark davon ab, wie man vegan isst, z.B. wie viele Ersatzprodukte gekauft werden. Die können den Einkauf verteuern [3].

### Warnung - Mythos:

Ein verbreiteter Irrtum ist, dass vegane Einkäufe grundsätzlich teurer sind als konventionelle Einkäufe.

### Fakt:

Eine Studie, die Daten aus deutschen Supermärkten ausgewertet hat, kommt zu dem Ergebnis, dass die Kosten einer veganen und tierischen Lebensweise etwa gleich hoch sind [3].

Ein Markt-Check von ProVeg kommt sogar zum Ergebnis, dass der durchschnittliche pflanzliche Einkauf **2025** zum ersten Mal billiger war als der mit tierischen Produkten [4].

- **Pflanzenmilch** und **Burger** sind in allen Supermärkten günstiger, als die tierischen Produkte. [4]
- **Scheibenkäse ist**, mit Ausnahme von Netto, auch günstiger. [4]

# vegane Restaurants

---

## **Sol**

Vegane Burger, Kuchen und Eis  
[Ebertplatz 4](#)

---

## **Das Voglhaus**

Veganes Cafe und Restaurant (Zero-Waste)  
[Wessenbergstraße 8](#)

---

### **Info:**

Diese Liste ist eine persönliche Auswahl und stellt nur einige Restaurants mit veganen Optionen dar.  
Haltet gerne die Augen offen und entdeckt weitere Highlights:)

# Restaurants mit veganen Optionen

---

## **See Kebap Haus**

Veganer Seitan-Döner und Falafel, nahe der HTWG (1€ Studi-Rabatt)  
[Schottenstraße 73](#)

---

## **Karma**

Indisches Restaurant mit veganen Optionen  
[Sigismundstraße 14](#)

---

## **Kervan**

Imbiss mit veganen Kebabs  
[Wessenbergstraße 35](#)

---

## **Café Mondial**

Sonntag 14-17 Uhr geöffnet, ansonsten hauptsächlich für Veranstaltungen  
([weitere Infos](#))  
[Zum Hussenstein 12](#)

---



## **Stadtkind**

Café mit veganen Optionen, nahe der HTWG  
[Brauneggerstraße 31](#)

---

## **Imperial Indian Palace**

Viele vegane Optionen  
[Emishofer Str. 1](#)

---

## **SILO**

Unverpackt Laden und Café  
(Dienstags 10% Studentenrabatt)  
[Ob. Laube 65](#)

---

## **Seekuh**

Italienisches Restaurant mit veganer Pizza  
[Konzilstraße 1](#)

---

# Wohnen & Energie

## Stoßlüften

### Wie funktioniert das?

Mehrmals täglich für ca. 5–10 Minuten alle Fenster in benutzten Räumen komplett öffnen, idealerweise gegenüberliegende Fenster für Durchzug.  
Fenster nicht dauerhaft gekippt lassen, Heizung währenddessen herunterdrehen.

### Nachhaltigkeitsaspekt

Kurzes, intensives Lüften spart Heizenergie und reduziert CO<sub>2</sub>-Emissionen, da weniger Wärme verloren geht, als beim Dauerlüften.

### Herausforderungen

- Man muss regelmäßig daran denken
- In WGs ist Abstimmung nötig (z. B. Heizung runterdrehen)

### Vorteile

- Frische Luft verbessert Konzentration
- Weniger Feuchtigkeit → geringere Schimmelgefahr
- Senkt Heizkosten

## Steckdosenleisten mit An-/Aus-Schalter

### Wie funktioniert das?

Eine Mehrfachsteckdose mit Schalter trennt mehrere Geräte gleichzeitig vollständig vom Strom, statt sie im Standby-Modus zu lassen.

### Nachhaltigkeitsaspekt

Reduziert „unsichtbaren“ Stromverbrauch und senkt den Energiebedarf im Alltag ohne Komfortverlust.

### Herausforderungen

- Muss zur Gewohnheit werden
- Nicht geeignet für Kühlschrank, Gefriertruhe oder Router

### Vorteile

- Spart Strom und Geld ohne großen Aufwand
- Kein unnötiger Standby-Verbrauch
- Erhöht die Sicherheit (kein Strom an ungenutzten Geräten)



## Faktencheck

### Fakt:

Die Geschwindigkeit, mit der ein Raum warm wird, hängt nicht von der eingestellten Temperatur am Thermostat ab. Die Heizung arbeitet immer mit derselben Heizleistung.

### Warnung – Mythos:

Der verbreitete Mythos „Heizung höher drehen = schneller warm“ führt zu unnötigem Energieverbrauch und höheren Heizkosten.

### Fakt:

Ein höher eingestelltes Thermostat sorgt nicht für schnelleres Heizen, sondern nur dafür, dass länger und stärker geheizt wird. Die Thermostatsstufen stehen für feste Raumtemperaturen (z. B. Stufe 3 ≈ 20 °C). Wer bewusst einstellt, spart Energie, Geld und CO<sub>2</sub> – ohne Komfortverlust.  
[8]



# Wohnen & Energie

## Ökostrom-Anbieter wählen

### Wie funktioniert das?

In vielen WGs oder Wohnungen kann der Stromanbieter selbst gewählt werden. Auf Webseiten wie ok-power oder grüner Strom kann man zuverlässig Ökostrom-Anbieter vergleichen.

### Nachhaltigkeitsaspekt

Fördert den Ausbau erneuerbarer Energien und reduziert die Abhängigkeit von fossilen Energieträgern.

### Herausforderungen

- Viel Greenwashing auf dem Markt - deshalb auf Ökostromtarif mit ok-Power oder Grüner-Strom-Label achten
- Vergleich und Prüfung der Anbieter nötig

### Vorteile

- Oft keine Mehrkosten gegenüber konventionellem Strom
- Aktiver Beitrag zur Energiewende
- Einfacher Wechsel mit großer, langfristiger Wirkung

# Wohnen & Energie

## Caritas Stromspar-Check

### Wie funktioniert das?

Kostenloser Besuch von geschulten Stromsparhelfer\*innen. Sie analysieren den Energieverbrauch bei dir in der WG, beraten zu Schimmelvermeidung und bringen kostenlose Hilfsmittel mit (z. B. LEDs, Hygrometer). Bei sehr alten Kühlschränken gibt es bis zu 200€ Zuschuss für ein neues Gerät.

### Wer ist berechtigt?

- BAföG-Empfänger\*innen
- Wohngeldempfänger\*innen
- Sozialpass-Inhaber\*innen
- Geringes Einkommen

### Nachhaltigkeitsaspekt

Reduziert dauerhaft Strom- und Heizenergieverbrauch, besonders in älteren Wohnungen mit ineffizienten Geräten.

### Herausforderungen

- Terminvereinbarung erforderlich
- Kleine Installationen (z. B. Dichtungsband) müssen selbst gemacht werden

### Vorteile

- Sofortige Strom- und Kosteneinsparung
- Kostenlose, professionelle Beratung
- Besonders hilfreich für Studierende in alten WG-Wohnungen

[7]



## Faktencheck

### Fakt:

**Ja**, nicht jeder Ökostromtarif steht automatisch für echten Ökostrom.

Viele Anbieter verkaufen Ökostrom, der zwar offiziell als „grün“ gilt, aber keinen zusätzlichen Ausbau erneuerbarer Energien fördert.

### Warnung - Mythos:

**Ökostrom ist kein echter Strom aus erneuerbaren Energien, sondern nur ein Strommix.**

### Fakt:

**ABER** Ökostrom kann echter Ökostrom sein – wenn man auf die richtigen Siegel achtet.



Grüner Strom-Label



ok-power-Siegel

Diese Siegel garantieren unter anderem:

- Strom ausschließlich aus erneuerbaren Energien
- Förderung neuer Ökostrom-Anlagen
- keine Beteiligung an Kohle- oder Atomkraft
- regelmäßige unabhängige Kontrollen

[5]



# Mobilität

## KONRad

### Wie funktioniert das?

An vielen Stationen in Konstanz können Fahrräder und Lastenräder von KONRad ausgeliehen werden. Die Ausleihe erfolgt per App. Das Rad wird an einer Station abgeholt und an einer beliebigen Station zurückgegeben.

Der Tarif kann entweder pro Stunde oder Tag gewählt werden.

### Nachhaltigkeitsaspekt

Autofahrten, die durch Lastenräder ersetzt werden, verursachen keine direkten Emissionen, reduzieren Autoverkehr und entlasten Parkflächen in der Stadt.

### Herausforderungen

- Stationen nicht immer direkt am Zielort
- Beliebte Räder können zu Stoßzeiten ausgebucht sein

### Vorteile

- Schnell und flexibel in der Stadt unterwegs
- Keine Wartungs- oder Reparaturkosten
- Lastenräder erleichtern Großeinkäufe oder kleinere Umzüge
- Praktisch für Besuch

Weitere Informationen [hier](#).

## Carsharing

### Wie funktioniert das?

Fahrzeuge werden gemeinschaftlich genutzt. Buchung per App, Auto abholen, fahren und wieder zurückbringen. Abrechnung nach Zeit oder Kilometer. Wartung, Versicherung und Reparaturen übernimmt der Anbieter.

Diese sind in Konstanz:

[Naturenergie](#), [Stadtmobil Südbaden](#), [Car-ship](#),

### Nachhaltigkeitsaspekt

Ein Carsharing-Auto ersetzt bis zu 20 private PKWs. Dadurch sinken Flächenverbrauch, Verkehrsaufkommen und CO<sub>2</sub>-Emissionen. [10]

### Herausforderungen

- Station nicht immer direkt vor der Haustür
- Fahrzeuge können kurzfristig ausgebucht sein
- Für Vielfahrer\*innen (über ca. 10.000 km/Jahr) oft weniger sinnvoll

### Vorteile

- Keine Fixkosten wie Versicherung oder Reparaturen -> günstiger
- Ideal für gelegentliche Fahrten (IKEA, Ausflüge, Umzüge)
- Unterschiedliche Fahrzeugtypen je nach Bedarf



## Faktencheck

### Fakt:

Carsharing kann insgesamt günstiger sein als ein eigenes Auto – vor allem für Menschen, die ihr Auto nur gelegentlich nutzen. Wer kein eigenes Fahrzeug besitzt, zahlt nur dann, wenn wirklich gefahren wird, und vermeidet viele laufende Fixkosten.

### Warnung – Mythos:

Der Mythos, Carsharing sei grundsätzlich teurer als ein eigenes Auto, hält sich hartnäckig und führt dazu, dass viele die tatsächlichen Kosten eines Privatwagens unterschätzen.

### Fakt:

Ein eigenes Auto verursacht hohe laufende Kosten wie Versicherung, Reparaturen, Wartung, Steuern, Stellplatzkosten und Wertverlust – selbst wenn es oft ungenutzt steht. Beim Carsharing sind diese Kosten bereits im Nutzungspreis enthalten. Für viele Haushalte ist Carsharing daher finanziell sinnvoller und gleichzeitig nachhaltiger.

# Mobilität

## ÖPNV

### Wie funktioniert das?

Buslinien verbinden alle Stadtteile regelmäßig. Routenplanung über DB Navigator oder das [Fahrplanportal der Stadtwerke Konstanz](#).

Im Portal der Stadtwerke gibt es aktuelle Infos zur Pünktlichkeit der Busse.

### Nachhaltigkeitsaspekt

Der ÖPNV verursacht pro Person deutlich weniger CO<sub>2</sub> als Fahrten mit dem eigenen Auto und reduziert Staus und Lärm.

### Herausforderungen

- Zu Stoßzeiten oft voll
- Nachts teilweise schlechte Verbindungen
- Abhängigkeit von Fahrplänen

### Vorteile

- Zuverlässig und vergleichsweise günstig
- Keine Parkplatzsuche
- Praktisch bei schlechtem Wetter oder längeren Strecken

## D-Ticket JugendBW

### Wie funktioniert das?

Vergünstigtes D-Ticket im Abo für junge Menschen (bis einschließlich 26) in Ausbildung oder Studium. In Baden-Württemberg über den [Verkehrsverbund Hegau-Bodensee](#) erhältlich. Gültig in ganz Deutschland im Nah- und Regionalverkehr (Bus, Tram, S-Bahn, Regionalzüge).

### Nachhaltigkeitsaspekt

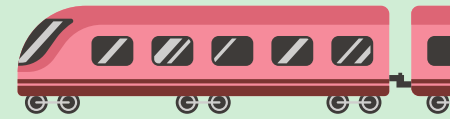
Fördert den Umstieg vom Auto auf öffentliche Verkehrsmittel und unterstützt eine langfristig klimafreundliche Mobilitätskultur.

### Herausforderungen

- Fernverkehr (ICE, IC) nicht enthalten
- In ländlichen Regionen teils eingeschränkte Fahrpläne

### Vorteile

- Günstiger im Vergleich zu Einzel- oder Monatskarten
- Ein Ticket für ganz Deutschland
- Spart Geld und ist gleichzeitig umweltfreundlich



## Fahrrad-Reparatur- & Aufpump-Stationen

### Wie funktioniert das?

Öffentliche Self-Service-Stationen bieten kostenlos eine Luftpumpe und einfache Werkzeuge (z. B. Inbus- und Schraubenschlüssel), die fest installiert sind. Damit kannst du Reifen aufpumpen und kleine Reparaturen direkt vor Ort erledigen – jederzeit und ohne Anmeldung.

### Nachhaltigkeitsaspekt

Die Stationen senken den Bedarf an Neuanschaffungen von Werkzeug und Autofahrten.

### Herausforderungen

- Benötigt etwas Eigenkenntnis
- Werkzeuge können durch häufige Nutzung verschleifen

### Vorteile

- Kostenlos & rund um die Uhr nutzbar
- Es wird kein eigenes Werkzeug benötigt, Geldersparnis

### Beispielhafte Standorte:

- HTWG (vor dem OIL)
- Jacob-Burckhardt-Straße (Königsbau/Seezeit)
- [Weitere Standpunkte](#)

# Finanzen

## Nachhaltiges Girokonto

### Wie funktioniert das?

Girokonto bei einer nachhaltigen Bank wählen. Diese investieren Kundengelder nicht in fossile Energien, Rüstung oder umweltschädliche Projekte.

### Nachhaltigkeitsaspekt

Dein Geld unterstützt soziale und ökologische Projekte statt klimaschädliche Industrien zu unterstützen.

### Herausforderungen

- Teilweise Kontogebühren
- Nachhaltigkeitsstandards unterscheiden sich → prüfen nötig

### Vorteile

- Nachhaltige Wirkung ohne Mehraufwand
- Transparente Geldverwendung
- Meist digitale Kontoführung, gut für Studierende

Weitere Informationen [hier](#).

## Nachhaltige ETFs

### Wie funktioniert das?

Nachhaltige ETFs investieren breit gestreut in Unternehmen mit Umwelt- und Sozialstandards. Sparpläne sind auch mit kleinen, monatlichen Beträgen möglich.

### Nachhaltigkeitsaspekt

Kapital fließt in nachhaltigere Unternehmen und setzt Anreize für verantwortungsvolles Wirtschaften.

### Herausforderungen

- Unterschiedliche ESG-Standards
- Kursschwankungen möglich → langfristig denken

### Vorteile

- Geringe Kosten und breite Streuung
- Einfacher Vermögensaufbau
- Nachhaltig investieren und Geld anlegen

Weitere Informationen [hier](#).



## Faktencheck

### Fakt:

Nachhaltige ETFs können marktübliche Renditen erzielen und sind eine ernstzunehmende Form der Geldanlage.

### Warnung – Mythos:

Der Mythos „Nachhaltigkeit kostet Rendite“ ist weit verbreitet, aber wissenschaftlich nicht belegt und hält viele davon ab, nachhaltig zu investieren.

### Fakt:

Nachhaltige ETFs investieren gezielt in zukunftsfähige, verantwortungsvoll wirtschaftende Unternehmen. Dadurch können langfristige Risiken – etwa durch zukünftige Umweltauflagen – reduziert werden. Nachhaltiges Investieren bedeutet daher nicht Verzicht, sondern eine bewusste und langfristig stabile Anlagestrategie.

[9]

# Konsum

## Motatos

---

### Wie funktioniert das?

Motatos kauft überschüssige oder bald ablaufende Lebensmittel von Herstellern ein und verkauft sie online stark reduziert. Man bestellt in der App/Website und bekommt ein Paket nach Hause geliefert.

### Nachhaltigkeitsaspekt:

- Lebensmittel retten

### Herausforderungen

- Lebensmittel mit kürzerer Haltbarkeit
- Auswahl variiert und dadurch nicht planbar
- Versandkosten

### Vorteile

- Sehr günstige Preise
- Große Auswahl an Lebensmitteln
- Zeit einsparen
- Vorräte können günstig erworben werden

**Unser Tipp:** Um auf den Mindestbestellwert zu kommen, tut euch mit anderen zusammen und macht eine Sammelbestellung.

## Online Second-Hand-Plattformen

---

### Wie funktioniert das?

Auf Plattformen wie Vinted oder Sellpy können nicht mehr getragene Kleidungsstücke verkauft oder gekauft werden. Über Kleinanzeigen werden Güter aller Art angeboten, zum Beispiel Möbel, Geschirr oder Küchengeräte. Alle genannten Plattformen sind sowohl über Apps als auch über Webseiten nutzbar.

### Nachhaltigkeitsaspekt

Gebrauchte Gegenstände erhalten ein zweites Leben und werden weiterverwendet. Dadurch werden Ressourcen geschont und Abfälle vermieden.

### Herausforderungen

- Kauf- und Verkaufsprozesse können zeitaufwendig sein
- Je nach Plattform hoher Eigenaufwand (z. B. Fotos, Beschreibungen, Versand)

### Vorteile

- Günstigere Preise im Vergleich zu Neuware
- Ressourcenschonung durch Wiederverwendung
- Große Auswahl an Produkten

## Faktencheck

---



### Die fünf Grundprinzipien für nachhaltigen Konsum

**N Nutzen statt besitzen**  
Leihen/teilen statt kaufen.

**E Erhalten**  
Reparieren statt wegwerfen.

**M Mehrweg**  
Bevorzuge wiederverwendbare Produkte.

**M Minimieren**  
Weniger konsumieren und bewusste Entscheidungen treffen.

**S Second-Hand**  
Gebrauchte Dinge kaufen und weitergeben.

# Konsum

## Leihladen Konstanz

### Wie funktioniert das?

1. Das gewünschte Produkt im Online-Katalog auswählen
2. Eine Anfrage per E-Mail oder Telefon stellen und einen Abhol- sowie Rückgabetermin vereinbaren
3. Den Gegenstand abholen und nutzen
4. Bei unbeschädigter Rückgabe wird die Pfandgebühr vollständig zurückerstattet

### Nachhaltigkeitsaspekt

Durch das Teilen von Gegenständen werden Neukäufe reduziert, Ressourcen werden geschont und selten genutzte Dinge effizient gemeinsam verwendet.

### Herausforderungen

- Begrenzte Verfügbarkeit einzelner Gegenstände
- Abholung und Rückgabe nur zu bestimmten Zeiten möglich

### Vorteile

- Kostenloses Ausleihen (nur Pfand erforderlich)
- Große Auswahl an Alltags- und Freizeitgegenständen
- Fördert Gemeinschaft und Teilen

## Bibliothek der Dinge

### Wie funktioniert das?

Die Bibliothek der Dinge der HTWG Konstanz ermöglicht es, Alltags-, Freizeit- und Technikgegenstände kostenlos auszuleihen, statt sie neu zu kaufen.

### So funktioniert es:

1. Mit ZACK-Karte oder Bibliotheksausweis in die Bibliothek gehen
2. Gegenstand auswählen und ausleihen
3. Innerhalb von 2 Tagen zurückgeben

### Nachhaltigkeitsaspekt

Leihen statt Kaufen schont Ressourcen und reduziert unnötigen Konsum.

### Herausforderung

- Gebunden an Bibliotheksöffnungszeiten

### Vorteile

- Kostenloses Ausleihen von Gegenständen
- Ideal für selten benötigte Dinge

Weitere Informationen [hier](#).



## Hey alter!

### Gebrauchte Laptops spenden

### Wie funktioniert das?

1. Einen gebrauchten, funktionsfähigen Laptop spenden
2. Die Geräte werden professionell aufbereitet und an Schüler\*innen weitergegeben

### Nachhaltigkeitsaspekt

Durch die Wiederverwendung von IT-Geräten wird Elektroschrott reduziert, Ressourcen geschont und die Lebensdauer von Laptops deutlich verlängert.

### Herausforderung

- Abgabe nur zu bestimmten Zeiten möglich

### Vorteile

- Sinnvolle Weitergabe statt Entsorgung
- Kombination aus Umwelt- und Sozialnutzen

[AWO Cherisy](#)

Cherisy-Straße 15  
78467 Konstanz

Montag bis Donnerstag:  
10:00–12:00 Uhr  
14:00–16:00 Uhr

# Second-Hand-Läden

---

## Kleiderwerk

Kleidergeschäft des Roten Kreuzes  
Von-Emmich-Straße 2

---

## Fairkauf

Kleider, Möbel und Geschirr  
Gartenstraße 48

---

## Brockishop

Kleider, Möbel und Bücher  
Säntistraße 1  
Kreuzlingen

---

## Brocki Humanus

Möbel und Haushaltswaren  
Hafenstraße 25  
Kreuzlingen

---

## Second Hand La Seguna

Kleider und Accessoires  
Sankt-Katharinen-Weg 37

---

## Weitergetragen

Kleider und Accessoires  
Hüetlinstraße 34

---

## Second best

Kleider und Accessoires  
Rheingasse 5

---

## Flohmärkte

z.B. im Neuwerk oder 24h-Flohmarkt  
Konstanz (meist im Juni)

---

# Verleihen und Verschenken

---



## Signal-Verschenken-Gruppe

Hier beitreten.

---

## Pumpipumpe-Karten

Karte auf welcher Standort angezeigt werden, wo Menschen Dinge verleihen (z.B. Nudelmaschine, Schlitten, Nähmaschinen, Leitern etc.)

So findet man schnell Dinge, die man nur selten braucht, ohne sie neu kaufen zu müssen.

---

# Aktivitäten & Initiativen

## GreenOffice HTWG

### Kernthemen:

Nachhaltige Projekte fördern, umweltbewusste Gruppen miteinander vernetzen und das hochschulweite nachhaltige Bewusstsein stärken.

### Kontakt:

[greenoffice@htwg-konstanz.de](mailto:greenoffice@htwg-konstanz.de)

### Regelmäßige Treffen:

Mittwochs um 11:30 Uhr im Ecolar beim Studiparkplatz



“Ich engagiere mich, weil ich weiß, dass jede Handlung zählt. Unsere Zukunft hängt davon ab, dass wir heute die Veränderung sind, die sie braucht.”

Emma vom Green Office

## GreenOffice Uni

### Kernthemen:

Nachhaltigkeit an der Hochschule fördern, Organisation der Nachhaltigkeitswoche, Teil des Nachhaltigkeitszertifikats “Qualifikation N”, Verfassen des Nachhaltigkeitsberichts der Universität, Vernetzung nachhaltiger Hochschulgruppen

### Kontakt:

[greenoffice@uni-konstanz.de](mailto:greenoffice@uni-konstanz.de)

**Whatsapp-Gruppe** für Interessierte [beitreten](#).

### Büro:

Raum G 401, Universitätsstr. 10, 78464 Konstanz (Postfach 206)



## Gemeinwohlökonomie

### Kernthemen:

Setzen sich für die Idee der Gemeinwohl-Ökonomie ein. Bei regelmäßigen Treffen werden konkrete Ideen und Beispiele für gemeinwohlorientiertes Wirtschaften in und um Konstanz weiterentwickelt. Es werden auch Veranstaltungen, Vorträge und gemeinsame Projekte organisiert.

### Kontakt:

[konstanz@eongood.org](mailto:konstanz@eongood.org)

### Regelmäßige Treffen:

Jeden 1. Dienstag im Monat





# Aktivitäten & Initiativen

## Foodsharing

### Kernthemen:

Lebensmittel vor der Mülltonne retten, indem sie von Läden abgeholt werden und zu "Fairteilern" gebracht werden. Dort können die Lebensmittel umsonst von jedem abgeholt werden.

### Kontakt:

konstanz@foodsharing.network  
Auf foosharing.de anmelden und dem Bezirk Konstanz beitreten.

### Regelmäßige Treffen:

regelmäßige Abholtermine und 2-4 Mal jährliches Treffen mit Wahlen etc.



## Fridays for Future

### Kernthemen:

Klimagerechtigkeit für Konstanz, Deutschland und die ganze Welt, durch Demonstrationen und andere Aktionen

### Kontakt:

konstanz@fridaysforfuture.de

**Whatsapp-Infogruppe** mit aktuellen Terminen [beitreten](#).

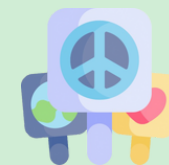
**Telegram-Infogruppe** mit aktuellen Terminen [beitreten](#).

### Regelmäßige Treffen:

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 19 Uhr im Café Mondial (Adresse: zum [Hussenstein 12](#))



## Brauchbarschaft Konstanz



### Kernthemen:

Niederschwellige Angebote zum ressourcenschonenden Miteinander, z.B. Repair-Cafés, Fahrradreparatur-Selbsthilfe, Leih-App, Kleidertauschparties und Verschenkmärkte, Nähkurse und ein Forum für Austausch und Tipps zu Reparatur, Shopping und Nachhaltigkeit.

### Kontakt:

[info@brauchbarschaft.de](mailto:info@brauchbarschaft.de) oder über Instagram

### Regelmäßige Treffen:

In der wärmeren Jahreshälfte jeden 1. Samstag im Monat am Kulturkiosk Schranke zum Reparieren und Werkeln.



**"Alle brauchen mal was und alle können was."**

die beiden Gründer der Brauchbarschaft

# Aktivitäten & Initiativen

## Solidarische Landwirtschaft

### Kernthemen:

- Mitglied werden und mithelfen

Du kannst bei Feldeinsätzen mitmachen oder dich in einem der AGs engagieren.

### Weitere Infos

- Gemüse beziehen

Du wirst Mitglied und kannst Gemüse beziehen. Dafür musst du bei der sogenannten "Bieterrunde" dabei sein.

### Kontakt:

[info@solawi-konstanz.de](mailto:info@solawi-konstanz.de)



## Animal Pride

### Kernthemen:

Nachhaltige Veränderung in der Gesellschaft und Schutz von Tieren.  
Organisieren den Animal Pride Day (Fest zu Ehren der Tiere)

### Kontakt:

[info@animalpride.org](mailto:info@animalpride.org)

### regelmäßige Aktionen:

- Veganer Kuchenverkauf:

jeden 1. Samstag im Monat gibt es veganen Kuchen auf der Markstätte (Februar bis November 11 bis 16 Uhr)

- veganer Mitbringbrunch:

Jeden dritten Sonntag im Monat (10-13 Uhr) im Cafe Mondial.



## Balkon-PV Kurse

### Kernthemen:

In dem Workshop „Mein Strom vom Balkon“ kann man aus alten Photovoltaik-Zellen auf dem Dach, die durch neue ersetzt wurden, seine eigene Steckersolaranlage bauen. Sie kann dann auf Balkon oder Vordach angebracht werden. Die Halterung für Balkone etc. muss selbst dazugekauft werden.

### Was brauche ich dafür?

1. geeigneten Aufstellort (z.B. Balkon, Vordach oder Terrasse),
2. Einverständnis der Vermietung
3. Eine normale Steckdose auf dem Balkon

### Anmeldung:

Wird wahrscheinlich auf der Seite der Stadt möglich sein. Die Teilnahme kostet wahrscheinlich Geld.

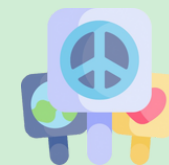
### Ort und Datum der Workshops:

Ab Frühjahr 2026 bieten Ehrenamtliche des Kulturkiosk Schranke den Workshop an. Genaue Termine sind bis jetzt nicht öffentlich.

Weitere Informationen [hier](#).



# Aktivitäten & Initiativen



## Hochschulgruppen Uni

Es gibt viele nachhaltige Hochschulgruppen an der Uni in Konstanz, deshalb können wir hier nur einige kurz nennen.

### **nachhaltige Hochschulgruppen:**

- **vegane Hochschulgruppe**

Informieren über vegane Lebensweise und machen dazu Aktionen.

- **Students For Future**

Organisieren Aktionen für Klimagerechtigkeit und eine nachhaltige Hochschule.

- **NABU Hochschulgruppe**

Organisieren Naturschutz-Projekte am Campus.

**Weitere Infos** zu den Hochschulgruppen [hier](#).

## Urban Gardening

### **Kernthemen:**

Menschen, die in der Innenstadt leben und keinen Zugang zu Gartenflächen haben, die Möglichkeit geben, sich gärtnerisch zu betätigen. Zeigen welcher Aufwand in der Obst- und Gemüseproduktion steckt.

### **Kontakt:**

Fläche am Alten Landesmuseum

Ansprechpartnerin für die Beetvergabe ist Britta Witt: [essbares-konstanz@posteo.de](mailto:essbares-konstanz@posteo.de)

Die zweite Fläche im Palmenhauspark  
(Paradies)

Ansprechperson: Daniel Bender  
([dbender2@gmx.de](mailto:dbender2@gmx.de) ) oder unter [info@bund-konstanz.de](mailto:info@bund-konstanz.de)

### **regelmäßige Treffen:**

während gärtnerisch aktiven Zeit jeden zweiten Sonntag bei den Beeten, um gemeinsam Hand anzulegen.  
Im Winter wird kommende Saison besprochen.



# Kleines Dankeschön:

Wir bedanken uns bei unserer Professorin Maike Sippel für die kontinuierliche Unterstützung und den Rahmen des Projekts. Außerdem bedanken wir uns bei unseren Kommiliton\*innen und bei allen Initiativen, die unsere Fragen beantwortet haben.

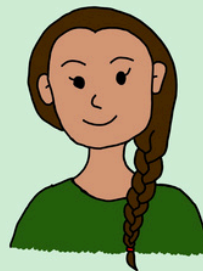
Wir hoffen, dass dieser Guide den Einstieg in eine nachhaltige Lebensweise erleichtert und zeigt, wie vielfältig das Angebot bereits ist.

Wenn euch der Guide weitergeholfen hat, dann teilt ihn gerne mit euren Kommiliton\*innen :)

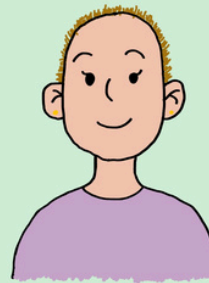
Vielen Dank für Eure Unterstützung!



Pauline



Olivia



Amelie

# Quellen:

**Quelle 1:** Our World in Data (o. J.): Drivers of deforestation. Verfügbar unter: <https://ourworldindata.org/drivers-of-deforestation> 10.01.2026

**Quelle 2:** UBA (o. J.): Faktencheck nachhaltiger Konsum. Verfügbar unter: <https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/sites/default/files/bildungsmaterial/Faktencheck%20nachhaltiger%20Konsum.pdf> 09.01.2026

**Quelle 3+5:** MDPI (o. J.): Artikel in der Fachzeitschrift Nutrients (Band 14, Ausgabe 19, Artikel 4010). Verfügbar unter: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/19/4010> 04.01.2026

**Quelle 4:** ProVeg (2025): Preisstudie 2025. Verfügbar unter: <https://proveg.org/de/news/preisstudie-2025> 29.12.2025

**Quelle 6:** UBA (2025): Mit Ökostrom das Klima schützen. Verfügbar unter: <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/haushalt-wohnen/oekostrom#so-konnen-sie-ihre-stromnutzung-umweltbewusster-gestalten> 03.01.2026

**Quelle 7:** Caritas Konstanz (o. J.): Stromspar-Check. Verfügbar unter: <https://www.caritas-konstanz.de/angeboteundhilfen/menschenhaltgeben/fairkaufkonstanz/stromsparcheck/stromspar-check> 30.12.2025

**Quelle 8:** Verbraucherzentrale Bayern (2023) unter <https://www.verbraucherzentrale.bayern/pressemeldungen/energie/heizsparmythen-drei-legenden-auf-dem-pruefstand-83134> 27.12.2025

**Quelle 9:** Finanztip Nadine Graf(2024) <https://www.finanztip.de/daily/sind-nachhaltige-etfs-sinnvoll-oder-renditekiller/> 30.12.2025

**Quelle 10:** Bundesverband Carsharing (o.J.) <http://car-sharing.info/carsharing-ist-umweltfreundlich> 27.12.2025