

Kleiner Geldbeutel - Kleiner Fußabdruck



Nachhaltigkeitsguide für Studierende in Konstanz

Wieso, weshalb, warum?

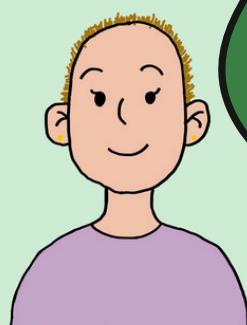
Wer hat den Guide erstellt?

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?

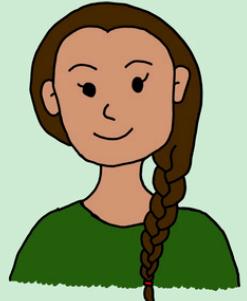
Wir wollten damit zeigen, wie viele tolle Möglichkeiten es in Konstanz gibt, nachhaltig und günstig zu leben. Wir hoffen, ihr bekommt durch den Guide auch Lust, mal etwas Neues, Nachhaltiges auszuprobieren.

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

ERNÄHRUNG

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 abgeholt 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].

ERNÄHRUNG

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 CO₂-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 & 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 CO₂-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

Energie

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 Thermostatstufen stehen für feste Raumtemperaturen (z. B. Stufe 3 ≈ 20 °C). Wer bewusst einstellt, spart Energie, Geld und CO₂ – ohne Komfortverlust.

[8]



Wohnen & 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

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](#), [Carship](#),

Nachhaltigkeitsaspekt

Ein Carsharing-Auto ersetzt bis zu 20 private PKWs. Dadurch sinken Flächenverbrauch, Verkehrsaufkommen und CO₂-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 CO₂ 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 verschleissen

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

Regelmäßige Treffen:

Mittwochs um 11:30 Uhr im Eolar 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

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@econgood.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 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 "Biiterrunde" dabei sein.

Kontakt:

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

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

Die zweite Fläche im Palmenhauspark

(Paradies)

Ansprechperson: Daniel Bender
(dbender2@gmx.de) oder unter 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-kennen-sie-ihre-stromnutzung-umweltbewusster-gestalten> 03.01.2026

Quelle 7: Caritas Konstanz (o. J.): Stromspar-Check. Verfügbar unter: <https://www.caritas-konstanz.de/angeboteundhilfen/menschenholtgeben/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