



BEWUSST IM (STUDIEN-)ALLTAG

Infos & Tipps

für einen nachhaltigeren und sparsameren Lebensstil

Nachhaltigkeit-Entwicklung-Bildung

Mit dem Brundtland-Bericht im Jahr 1987 fand der Begriff Nachhaltigkeit über die Endlichkeit der Ressourcen und die Entwicklungschancen auf dem Planeten Eingang in den öffentlichen Diskurs. Im Rahmen der UN-Konferenz über Umwelt und Entwicklung in Rio de Janeiro 1992 gelangte das Thema Nachhaltigkeit endgültig auf die globale Agenda.

Im Jahr 2015 verabschiedeten die 193 Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen die Agenda 2030, deren Kern die 17 Sustainable Development Goals (SDGs) darstellen. Die Weltgemeinschaft hat sich verpflichtet, aktuelle Probleme wie Klimawandel, Welternährung und Verteilungskonflikte gemeinsam anzugehen und zu bewältigen.

Der Beitrag Deutschlands zur Erreichung der SDGs ist unter anderem der Aktionsplan Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE). Er zielt darauf ab, das Thema Nachhaltigkeit an Bildungseinrichtungen, vom Kindergarten bis zur Universität als Querschnittsthema zu verankern. Kinder, Jugendliche und Erwachsene sollen Wissen, Fähigkeiten und Kompetenzen erwerben, um nachhaltig handeln und leben zu können.

Die Universität als Ort des Lehrens und Lernens spielt dabei eine wichtige Rolle, da dort Führungskräfte und Persönlichkeiten für Schlüsselpositionen in Gesellschaft und Wirtschaft (aus-)gebildet werden. Wir finden es wichtig, Dich als Studentin oder Student für das Thema Nachhaltigkeit zu sensibilisieren, so dass auch Du Deinen Beitrag zur gesellschaftlichen Transformation leisten kannst.

Die Bedeutung von nachhaltiger Entwicklung wächst auch in der Forschung - mittlerweile gibt es an der Universität viele spannende Forschungsprojekte zu diesen Themen. Und natürlich spielt auch der Umgang mit Ressourcen wie Wasser und Wärme an der Uni eine Rolle.

Die orangen Boxen zeigen Dir, wie effizient an der Universität Passau mit Ressourcen umgegangen wird.

Impressum: Referat Qualitätsmanagement (I/2) der Universität Passau, 5. Auflage April 2021.

In Kooperation mit der Hochschulgruppe Nachhaltigkeit



Unsere Hörsäle sind mit Ventilatoren ausgestattet, die nicht mehr durchgehend arbeiten, sondern die CO₂-Konzentration in der Raumluft automatisch nach aktuellem Bedarf regeln.



Nachhaltig - was geht mich das an?

Obwohl die globalen Ressourcen endlich sind, leben wir in Deutschland und der westlichen Welt so, als ob wir viele Planeten Erde zur Verfügung hätten. Ein gutes Modell zur Veranschaulichung ist der „ökologische Fußabdruck“ mit dem Earth Overshoot Day. Der ökologische Fußabdruck zeigt, wie viele Ressourcen eine Person mit ihrer Lebensweise verbraucht. Der Earth Overshoot Day ist der Tag, an dem wir auf der Erde so viele natürliche Ressourcen und Ökosystemleistungen verbraucht haben, wie die Erde uns pro Jahr zur Verfügung stellt. 2020 fiel der „Earth Overshoot Day“ auf den 22. August. Für die restlichen 4 Monate des Jahres leben wir auf der Erde auf ökologischem "Pump". Würden alle Menschen auf so „großem Fuß“ leben wie wir in Deutschland, dann wäre der Earth Overshoot Day sogar auf den 3. Mai gefallen.

Daher ist es wichtig, dass wir uns mit unseren alltäglichen Gewohnheiten und Ansprüchen auseinandersetzen und diese hinterfragen. Gerade wenn Du ein Studium und einen neuen Lebensabschnitt beginnst, kannst Du die eine oder andere Gewohnheit überdenken und anders gestalten. Dieses Heft bietet Dir konkrete Tipps, Infos, Quellen und Denkanstöße für einen Beitrag zu einer zukunftsfähigen Gesellschaft und einem gesunden Planeten. Vieles davon erhöht die Lebensqualität, ist gesund und hilft beim Sparen.

Was kann ich tun?

Du kannst, teilweise schon durch kleine Veränderungen im Alltag, Deinen Lebensstil nachhaltiger gestalten. Auf den nächsten Seiten findest Du einige Tipps und Tricks zu umweltfreundlichem und nachhaltigem Handeln.

In der Uni

Bring Deine eigene Wasserflasche mit und befülle sie mit Leitungswasser. Dieses kann in Deutschland bedenkenlos getrunken werden, ist das gesündeste Getränk und in Passau ist das Wasser sogar geschmacklich gut!

Seit Januar 2020 gibt es in den Cafeterien nur noch Porzellantassen für Deinen Kaffee/Tee. Wenn Du Dir das Zurückbringen sparen willst, kannst Du auch Deinem eigenen Becher mitbringen.

Es soll doch ein Fertiggetränk sein? Dann entscheide Dich für eine Pfandmehrweg- statt Einwegflasche oder Dose.

Wähle in der Mensa öfter mal ein vegetarisches oder veganes Mittagessen und greife zu bio.

Wusstest Du, dass es in der Wiwi-Cafete besonderen Kaffee gibt? Slokoffje Bohnen sind aus Bioanbau, Fairtrade und werden mit den Segelschiff klimaneutral nach Europa gebracht. Noch dazu schmeckt der Kaffee fantastisch!

Drucke Skripte und Texte doppelseitig mit mehreren Seiten pro Blatt - oder besser gar nicht, das schont auch den Geldbeutel.

Druckerkartusche sparst Du auch im Eco-Modus, oder wenn Du grau druckst statt schwarz.

Muss Deine Hausarbeit wirklich in einem Plastikbinder abgegeben werden? Kläre das mit Deinen Dozierenden - es gibt auch Hefter aus Karton. Gleiches gilt für Heftmappen und Aktenordner.

Nutze den Bus, Dein Fahrrad oder geh zu Fuß!

Musst Du wirklich mit 2 oder 3 Geräten gleichzeitig online sein? Gerätebetrieb und Streamen kosten viel Energie.



100 Watt Wärmeenergie produziert ein Mensch pro Stunde. In einem vollen Hörsaal, in dem womöglich auch noch ein Beamer läuft, kommt genug Wärme zusammen, sodass gar nicht viel dazugeheizt werden muss.

Ernährung

Kaufe möglichst regional, saisonal und biologisch ein. Bei utopia.de findest Du einen Saisonkalender für Obst und Gemüse. Erdbeeren und Paprika im Januar - das muss doch nicht wirklich sein.

Regionale und saisonale Produkte sind oft auch günstiger!

Regionales, Biologisches und Unverpacktes gibt es auf dem Wochenmarkt oder im Unverpackt Laden in der Grabengasse.

Kaffee, Tee und Schokolade sind Luxusgüter, die fair produziert sicherlich noch besser schmecken!

Kaufe weniger Fleisch- und Milchprodukte. Die Fleischindustrie verbraucht 77 Prozent des globalen Agrarlandes. Soja wird in der konventionellen Fleisch- und Milchindustrie als Futtermittel verwendet. Angebaut wird das Soja größtenteils in Südamerika, weshalb dort Wälder gerodet, Einheimische vertrieben werden und Artenvielfalt zerstört wird. Seit Bolsonaro in Brasilien das Präsidentenamt inne hat, ist die Abholzungsrate im Amazonas drastisch gestiegen, um Platz für Großfarmen zu schaffen.

Warum Bio besser ist



Beim Anbau von Obst und Gemüse aus biologischer Landwirtschaft werden keine Pestizide oder chemischen Dünger verwendet. Das schont Böden, Gewässer, Wildpflanzen und Tiere, z.B. Bienen und Insekten. Tiere werden artgerechter gehalten und bekommen kein Sojafutter aus Südamerika. Weitere Informationen:

<https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/essen-trinken/biolebensmittel#textpart-1>

Diese Siegel stehen für ökologische Landwirtschaft, die Vergabe ist an unterschiedliche Kriterien geknüpft.



Überlegungen zum Einkauf. Hier: Qual der Knollenwahl	Lokal	Regional	Bio	Ohne Bewässerung
Bio-Kartoffeln vom Wochenmarkt	✓	✓	✓	✓
Kartoffeln vom Supermarkt aus Bayern		✓		✓
Bio-Kartoffeln aus Ägypten			✓	





Digitales & Konsum

Digital ist nicht mehr wegzudenken. Kennst Du schon die **E-Mailprovider posteo oder mailbox.org**? Deren Server werden mit Ökostrom betrieben und Du wirst nicht mit Werbung oder Nachrichten berieselt. Mit 1€ im Monat bist Du dabei!

Die **Suchmaschine Ecosia** verwendet die Einnahmen aus Such- und Werbeanzeigen dazu, um Regenwälder aufzuforsten.

Digitale Technologien benötigen sehr viel Energie. Der Energiebedarf für die Bereitstellung von Digitaltechnologien ist sehr hoch. Die Nutzung des normalen Fernsehers/TV ist wesentlich energie-sparender als Streaming (Youtube, Netflix etc.)

Nachhaltige Handys? Das gibt's! Schau mal, ob das Fairphone oder das shiftphone eine Alternative sind: shiftphones.com oder fairphone.com.

Alternativ gibt es natürlich überholte **Gebrauchtgeräte**, die haben die beste Öko-Bilanz. Diese findest Du in Passau im Handy-Kastl, beim Sozialunternehmen AFB Social&Green IT (www.afb-group.de) oder bei refurbed.de.

Auch wenn der Einkauf über große Shopping Portale verlockend ist: unterstütze die lokalen Geschäfte!

Deaktiviere **mobile Datenverbindungen**, wenn sie nicht gebraucht werden. Das begrenzt gesundheitliche Risiken durch elektromagnetische Strahlung, spart Energie und schafft ein bisschen Ruhe.

Was **Kleidung** betrifft gilt: je länger etwas getragen wird, desto besser. Second-Hand Mode ist daher erste Wahl! Mittlerweile gibt es auch erschwingliche Bio-Mode und Hersteller mit Standards, z.B. die der Fair Wear Foundation. Diese Organisation setzt sich für faire und nachhaltige Produktionsbedingungen ein. Auch günstigere Marken bieten teilweise Bio-Baumwolle an.

Hast Du Dir schonmal überlegt, was Deine **Bank** mit Deinem Geld macht? Auch hier gibt es nachhaltige Alternativen: <https://utopia.de/bestenlisten/die-besten-gruenen-banken/>

Hochschulgruppen:

An der Universität haben sich bereits mehrere Hochschul- oder Arbeitsgruppen etabliert, die Nachhaltigkeit als eines ihrer Hauptaufgabenfelder ernannt haben. Du bist herzlich willkommen!

Hochschulgruppe Nachhaltigkeit: Die Hochschulgruppe plant Aktionen und Veranstaltungen, wie z.B. die Nachhaltigen Wochen oder die Petition zur Umstellung auf Recyclingpapier an der Universität. Die HG hat zum Ziel, interdisziplinär Wissen und Ideen für die Zukunft zu verbreiten und an der Uni umzusetzen.



FB: Nachhaltigkeit Uni Passau | hg-nachhaltigkeit@ads.uni-passau.de

WinD: Die Hochschulgruppe WinD beschäftigt sich mit Themen wie Nachhaltigkeit, globaler Gerechtigkeit und sozial-politischen Fragen. Durch Veranstaltungen wie einem halbjährlichen Kleidertausch, Upcycling-Aktionen, Workshops zu Critical Whiteness und vielem mehr wollen sie zum Nachdenken und aktiv werden anregen.



FB: WinD Passau | wind.passau@gmail.com

Sneep (Student network for ethics in economics and practice):

Die Gruppe beschäftigt sich mit den Themen Wirtschafts- und Unternehmensethik und Nachhaltigkeit. Sie setzt sich für die Umsetzung von Ethik & Nachhaltigkeit an der Uni Passau ein.



<http://www.sneep.info/lokalgruppen-alt/passau/> | pasau@sneep.info

Studentische Projektförderung

Als Studierende/r - ob allein oder in einer Hochschulgruppe kannst Du Mittel für ein Projekt erhalten:



<https://www.uni-passau.de/studium/campus-und-kultur/studentische-gruppen/projektfoerderung/>

Wenn Dein Projekt in Zusammenhang mit dem Thema Nachhaltigkeit steht, stehen zusätzliche Mittel zur Verfügung:
www.uni-passau.de/nachhaltigkeit



Strom auf dem Campus stammt zu 100% aus Wasserkraft. Angemietete Gebäude (z.B. HK) werden von den Stadtwerken Passau versorgt. Der Strommix der Stadtwerke Passau stammt zu 85% aus erneuerbaren Energien, für "normalen" Strom ein überdurchschnittlich hoher Wert.



Grüne Hochschulgruppe: In der Hochschulpolitik hat die GHG schon einiges erreicht, unter anderem konnten sie mehr Auswahl an veganem Essen in der Mensa etablieren. Außerdem haben die Mitglieder an der FIM-Wiese Beerensträucher und vieles mehr gepflanzt, an denen sich jede*r bedienen kann.

<https://www.ghg-passau.de/> | ghg@uni-passau.de



Enactus: Die Mitglieder von Enactus wollen gesellschaftlichen Problemen auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene begegnen und ihren eigenen, nachhaltigen Beitrag leisten. Enactus hat schon einige soziale Start-Ups gegründet, um wirtschaftliche Perspektiven für benachteiligte Menschen zu schaffen und die Welt unternehmerisch im Kleinen zu verbessern.

<https://enactus.de/passau> | teamvorstand@passau.enactus.de



ProVeg Passau: Die Gruppe setzt sich für pflanzliche Lebensweise ein, zugunsten von Mensch, Tier und Erde. Verschiedene Kampagnen und Veranstaltungen sowie VerbraucherInneninformation stehen auf dem Programm von ProVeg.

FB: ProVeg Passau | passau@proveg.com



Bündnis der Hochschulgruppen für Nachhaltigkeit: Das "Bündnis der Hochschulgruppen für Nachhaltigkeit" (BHN) ist ein neu gegründetes Referat des AStAs, zuzusagen ein Dachverband der Hochschulgruppen, die sich nachhaltig engagieren und vernetzen möchten.

Instagram: [bhn.unipassau](https://www.instagram.com/bhn.unipassau) | asta-bhn@ads.uni-passau.de



Fleischproduktion und Fleischkonsum

In Deutschland liegt der pro Kopf Verbrauch an Fleisch bei 1,6 kg pro Woche. Um die ökologischen Grenzen der Erde einzuhalten, sollte der Fleischkonsum max. 300 g pro Woche und Person betragen.

Zwischen 60 und 75% der neu gerodeten Flächen im Amazonasgebiet sind auf die Schaffung von Weideland zurückzuführen. Die Fleischproduktion ist für mehr Treibhausgase verantwortlich als der weltweite Verkehr mit Autos, Eisenbahnen, Schiffen und Flugzeugen. Interessante Fakten dazu findest Du im Fleischatlas von der Heinrich-Böll-Stiftung.

Forschung mit Nachhaltigkeitsbezug:

Seit 2018 hat sich die Universität Passau unter anderem das Themenfeld "Migration, Gerechte Ordnungen und Nachhaltigkeit" zum Schwerpunkt gesetzt. Verschiedene Forscherinnen und Forscher an der Uni Passau beschäftigen sich aus verschiedenen Perspektiven mit dem Thema Nachhaltigkeit. Hier findest Du zwei Beispiele von Drittmittelprojekten:

Mehrweg in der Mensa

2020 hat das Studentenwerk in den Cafeterien Pappbecher abgeschafft und dafür ein Mehrwegpfandsystem mit Porzellantassen eingeführt.

Auf den wachsenden Bedarf nach To-Go-Mahlzeiten hat das Studentenwerk schnell reagiert und das Mehrwegsystem revalo eingeführt. Dadurch werden täglich tausende von Einwegverpackungen eingespart. Du kannst aber auch Dein eigenes Geschirr mitbringen.

Weitere Informationen: <https://stwno.de/de/gastronomie/mehrweg>



IndORGANIC analyses the current state and potential of organic farming to improve food sustainability in Indonesia. We propose organic farming as a necessary transition of the food system which we see as a subsystem of the ecosystem. www.uni-passau.de/en/indorganic/

ELECTRIFIC will revolutionise how electric vehicles are integrated into power grid and users' life. The fundamental premise on which the project will work is that significant improvements to electromobility can be unlocked by increasing coordination of all the actors in the electromobility ecosystem. electrific.eu

DIY Fahrradcafé

Du willst gemeinsam mit FahrradtüftlerInnen alte Räder herrichten und/oder Kleinigkeiten am eigenen Rad selbst reparieren lernen? Dann bist du bei uns richtig. Ersatzteile gibt es zum Einkaufspreis, alte Räder stellen wir für 30-50€ auch zur Verfügung. Learning bei Doing in Sachen Nachhaltigkeit zwischen Kettenöl und Kaffee! Kommt vorbei und macht mit!

FB: Fahrradcafé Passau



Seit dem Sommersemester 2019 werden Salate und andere Snacks in Pflandgläsern statt in Einwegplastik verkauft. Der Kaffee ist bio und fair gehandelt und auch viele Grundnahrungsmittel in der Mensa sind aus biologischer Erzeugung, zum Beispiel Nudeln und Reis.



Eine der jüngeren Tüfteleien an der Universität ist ein Leitungssystem, welches Wasser aus dem Inn filtert, über einen Wärmetauscher zu den kühlungsbedürftigen Serveranlagen des IT-Zentrums leitet und das Wasser anschließend noch zur Bewässerung des Sportplatzes nutzt. Dort kann es wieder ins Grundwasser sickern.

Wir haben eine (unvollständige) Reihe von spannenden Webseiten und Apps zusammengestellt - es gibt viel zu entdecken!

Webseiten:

utopia.de
 mundraub.org
 boell.de
 foodsharing.de
 netzwerk-n.org

Apps: Grünzeit, Foxcheck, Beste Reste

Too Good To Go
 Fischratgeber (NABU Siegel-Check)
 CO2-Calculator
 Öffi oder Bayernfahrplan

Überlegungen zum Einkauf. Hier: mein Bier

	Lokal	Regional	Bio
Augustiner		✓	
Apostelbräu		✓	
Becks			
Budweiser			
Hacklberg/Löwenbräu/Innstadt	✓	✓	
Lammsbräu Neumarkt		✓	✓
Thomas Bräu Haselbach	✓	✓	✓



Flugreisen & Klima



Bei der Reiseplanung solltest Du dir bewusst machen, dass Flugreisen enorm schlecht für unser Klima sind. In Europa gibt es zahlreiche Studien-, Praktikums-, und Urlaubsziele, die auch mit dem Fernbus oder Zug erreichbar sind. Nach Barcelona kommst Du von Passau mit dem Zug in 20 Stunden, nach London in 11 Stunden.

Günstige Tickets gibt es zum Beispiel über Interrail (<https://www.bahn.de/p/view/angebot/international/interrail.shtml>).

Mit einem Hin- und Rückflug nach Barcelona verbrauchst Du etwa 1/5 des klimaverträglichen Jahresbudget. Mit einer Flugreise nach São Paolo in Brasilien verbrauchst Du Dein gesamtes Budget für 2 Jahre. Du findest, es geht nicht ohne Flug? Vielleicht bist Du bereit, die entstehenden Umweltkosten auszugleichen und einen kleinen Kompensationsbeitrag zu leisten:

www.atmosfair.de
www.klima-kollekte.de
www.primaklima.org

Essen und Trinken/Restaurants

Bio-Bäckerei Wagner (*Organic Bakery*)
Ludwigsplatz 4, 94032 Passau

Bio-Wirtshaus Zum Fliegerbauer
Organic Restaurant
Selzlhof 1, 94034 Passau
<http://www.biowirtshaus.de/>

Zweite Heimat – Burger, Bier & mia!
Organic Burger Restaurant
Brunngasse 2, 94032 Passau
<https://www.facebook.com/PassauZweiteHeimat/>

Frau Dunschn Hostel & veganer Imbiss
Hostel & Vegan Food
Ludwigstraße 18, 94032 Passau
<https://fraudunschn.de/>

Esskultur Umami Bar
Grabengasse 13, 94032 Passau
<https://www.esskultur-gruppe.de/umami-bar/>

Kaffeewerk
Kirchenplatz 3, 94032 Passau

Einkaufen/Shopping

Auryn Naturkost (*Organic food shop*)
Schönauerweg 2, 94036 Passau

Denn's Biomarkt (*Organic food shop*)
Regensburger Str. 70, 94036 Passau
Schönauerweg 29, 4036 Passau

Tante Emmer – unverpackt & bio
(*Organic & unpacked food shop*)
Grabengasse 23, 94032 Passau

Weltladen Passau/*Fair Trade Shop*
Kleine Klingergasse 1, 94032 Passau
<http://www.weltladen-passau.de/>

Wochenmarkt / *Weekly Market*
Kleiner Exerzierplatz: Di/Fr 7-12.30 Uhr
Domplatz: Sa 7-14 Uhr

essStudio
Restaurant and organic and local food shop
Residenzplatz 10, 94032 Passau

Kolibri - Fair and social clothing shop
Theresienstraße 11, 94032 Passau
<https://www.kolibri-passau.de/>



Ausflugstipp/local destination

Der Verein Ilztalbahn betreibt auf gemeinnütziger Basis die Bahnstrecke entlang der Ilz von Passau nach Freyung. Entlang der Strecke liegen wunderschöne Ziele für einen Wochenendausflug.

Ilztalbahn is a non-profit organization that operates a train from Passau to Freyung. Ilztalbahn travels to beautiful destinations for weekend trips and sets a trend in future mobility.



Initiativen und Vereine/Local initiatives

Büchertausch/Book Exchange

An der Uni Passau im Nikolakloster: Büchertauschregal im Kopierraum, frei zugänglich.
The copy room at the Nikolakloster features a shelf with used books, accessible for everyone. Take one - leave one!

Book Aid Passau-Helfen durch Bücher e.V. kannst Du Bücher abgeben und Neue mitnehmen. Dabei bezahlst Du, was du möchtest.

You want to drop of your old books and get some new ones? Check out Book Aid!
Schmiedgasse 66, 94032 Passau | Do 15-19 Uhr | www.book-aid-passau.de

Flohmarkt Passau Innpromenade/Fleamarket

Jeden 2. Und 4. Samstag in den Monaten März bis Oktober von 9-18 Uhr

Every 2nd and 4th Saturday from March until October, 9am to 6pm. |

www.flohmarkt-passau-innpromenade.de

Carsharing Passau

Falls Du doch mal ein Auto brauchst, gibt es dort günstige Mitgliedspreise für Studierende.

In case you need a car every once in a while, carsharing offers discount rates for students.

www.carsharing-passau.de

Regiothek

Die Regiothek bietet eine digitale Plattform, in der sich Betriebe und Verbraucher im Raum Niederbayern und Oberösterreich über Produkte informieren können. Lieferketten werden somit transparent, Hersteller und Verbraucher finden zusammen.

Regiothek offers a digital platform for companies in Lower Bavaria and Upper Austria to offer information on their products. Supply chains become transparent and suppliers and consumers come together.

Information: www.regiothek.de

Vereinte Wurzelwerke, Solidarische Landwirtschaft Ilztal e.V./ Community Farming

Hinter der solidarischen Landwirtschaft (SOLAWI) ist eine Gruppe, die mit professioneller Unterstützung von Gärtner/innen und Gemüse anbauen und wöchentlich die Ernte teilen. Außerdem gibt es verschiedene Bildungsangebote im Bereich ökologischer Landbau und Umwelt.

The Solidarische Landwirtschaft (SOLAWI) is a group of people who grow their own vegetables with the support of professional gardeners and share their harvest weekly. They also offer diverse educational programs on organic farming and environmental topics.

Information: www.vereinte-wurzelwerke.de