

Der Nachhaltigkeitsnovember ist eine Social Media Reihe zu Nachhaltigkeitsthemen, die im November 2024 entwickelt und auf dem Instagram-Kanal der KSHG veröffentlicht wurde.

1. Einführung:

Pünktlich zum Start in den neuen Monat möchten wir euch den **Nachhaltigkeitsnovember** vorstellen. 🌍 🌱 ☀️ 💧

*Nachhaltigkeit – was ist das überhaupt und warum sollte ich mich damit beschäftigen?
Am ehesten lässt sich das Wort Nachhaltigkeit mit zukunftsfähig übersetzen. Ganz nach dem Motto „Wir dürfen nicht heute auf den Kosten von morgen leben“.*

Ziel von Nachhaltigkeit ist es, dass alle Menschen heute und in Zukunft gut leben können.

📌📌📌📌

Um das auch vor dem Hintergrund der zunehmend spürbareren Folgen des Klimawandels zu erreichen, verabschiedeten die Vereinten Nationen 2015 die Agenda 2030 mit 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung. 🌍

Im Laufe des Nachhaltigkeitsnovembers möchten wir Euch einen wöchentlichen Input zu unterschiedlichsten Leitthemen, wie einem nachhaltigen Lebensmittelkonsum, Fast Fashion, Plastikmüllvermeidung oder Nachhaltigkeit im Studi Leben & Büro-Alltag geben. Es warten viele spannende Fakten und eine Menge Tipps rund um das Thema auf Euch!

Also herzlich Willkommen im Nachhaltigkeitsnovember – macht mit und werdet aktiv! 😊

Recherchiert wird diese Reihe von Babsi (Referentin für Nachhaltigkeit und Gesellschaft) und Carlotta (Praktikantin zum Thema Nachhaltigkeit).



1.1 Was ist Nachhaltigkeit? – und was geht mich das an?

- Nachhaltigkeit bedeutet zukunftsfähig
→ „Wir dürfen nicht heute auf den Kosten von morgen leben“
- Nachhaltigkeit hat das Ziel, dass alle Menschen heute und in Zukunft gut leben können
- Zunehmend spürbare Folgen des Klimawandels zeigen, dass unser Verhalten die Umwelt verändert
- Damit die Folgen nicht unbeherrschbar werden, müssen wir heute handel

- 2015 verabschiedeten die Vereinten Nationen die Agenda 2030 mit 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung

1.2 Was sind die Weltnachhaltigkeitsziele?



1.3 Wie ist das Thema Nachhaltigkeit in Münster präsent?

- Münster zählt zu den nachhaltigsten Großstädten Deutschlands und wurde 2019 mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis ausgezeichnet
- Die Stadt Münster orientiert sich mit ihrer Nachhaltigkeitsstrategie stark an den 17 Nachhaltigkeitszielen, geleitet durch das selbstgewählte Motto: „Münster gemeinsam nachhaltig“

1.4 Welche Einrichtungen / Angebote / Initiativen gibt es im Bereich Nachhaltigkeit in Münster?

1. „Fair City Guide Münster“ App

- Die App bietet für die Kategorien „Shopping“, „Food“, „Engagement“ und „Events“ einen Guide für nachhaltiges (Er)leben in Münster
- Sie kann kostenlos im Apple oder Google Play Store heruntergeladen werden

2. Das „Haus der Nachhaltigkeit“

- Es dient als Anlaufstelle für alle, die ihren Alltag bewusster und nachhaltiger gestalten wollen
- Neben Info-Materialien und Veranstaltungen gibt es Beratungen zu den unterschiedlichsten Themen, wie beispielsweise Heizkostenabrechnung, Car-Sharing oder Artenschutz

3. Kritische Stadtrundgänge Münster (SDG Stadtrundgang)

- SDG = Sustainable Development Goals steht für die 17 Weltnachhaltigkeitsziele
- Im Rahmen des Stadtrundgangs werden sowohl die Arbeit an und mit den Zielen in Münster sichtbar
- Themen unterschiedlichster Bereiche werden angesprochen, wie Klimagerechtigkeit, Ernährungssicherheit oder die Frauengeschichte

Quellen:

<https://www.muenster.de/pressemeldungen/web/frontend/output/standard/design/standard/page/1/show/166122>

<https://www.stadtrundgaenge-muenster.de/rundgangsangebot/nachhaltigkeitstour-per-fahrrad>

<https://www.kshg.de/event/sdg-stadtrundgang-durch-muenster/>

https://www.bundestag.de/ausschuesse/weitere_gremien/pbne/vorstellung/was-ist-nachhaltigkeit-890694

<https://www.politische-bildung.nrw.de/wir-partner/themen/nachhaltig-digital/hintergrund>

<https://www.bmz.de/de/agenda-2030>

<https://www.stadt-muenster.de/tourismus/service-und-informationen/muenster-nachhaltig>

<https://fairtradestadt-muenster.de/fair-city-guide-der-faire-guide-fuer-muenster/>

2. Nachhaltiger(er) Lebensmittelkonsum:

Das Klima retten durch Ernährung? Ja – das geht! 🌍 🥕

21% der Treibhausgasemissionen in Deutschland werden allein durch unsere Ernährung verursacht. Gleichzeitig landet jährlich beinahe ein Drittel der Lebensmittel im Müll.

Ein nachhaltiger Lebensmittelkonsum macht da einen entscheidenden Unterschied! ⚠️

Achte auf regionale und saisonale Produkte. Diese kannst du ganz einfach mit dem Saisonkalender herausfinden. Für den November stehen neben Brokkoli, Spinat und Roter Beete viele andere leckere Obst und Gemüse auf dem Speiseplan. 📅

In dem Duell pflanzlich vs. tierische Produkte gehen erstere ökologisch gesehen ganz klar als Sieger hervor. Das heißt aber nicht, dass Du vollständig auf tierische Lebensmittel verzichten musst. Ein verantwortungsvoller Umgang ganz im Sinne der Planetary Health Diet mit dem „Teller der Zukunft“ trägt stark zu Deinem nachhaltigen Lebensmittelkonsum bei.

Darüber hinaus bietet Münster zahlreiche Anlaufstellen für nachhaltige, bio sowie regionale Produkte. Der Wochenmarkt, die Finne Brauerei oder das F24 sind da nur einige Beispiele. Eine ausführliche Übersicht findest Du auf im Internet frei zugänglich auf dem Stadtplan für nachhaltigen Konsum in Münster oder in der „Fair City Guide Münster“ App. 😊



2.1 Weißt du, welches Lebensmittel am klimafreundlichsten ist?

Die Top 5 der klimafreundlichsten Lebensmittel:

Platz 1: **Karotte** und Weißkohl (bei der Produktion von einem Kilo Gemüse entstehen 0,1 Kilo CO₂)

Platz 2: **heimische Obst-** und **Gemüsesorten** (Apfel, Erdbeere, Brokkoli, Lauch, Zucchini, Spinat, Kartoffel, Kürbis, höchstens 0,3 Kilo)

Platz 3: **Milchersatzdrinks** (Pflanzenmilch aus Dinkel oder Hafer 0,3 Kilo CO₂) → Im Vergleich: Kuhmilch: 1,5 Kilo

Platz 4: **Brot** und **Getreideprodukte** 0,6 Kilo CO₂

Platz 5: **Pflanzliche Proteinquellen**: Soja, Linsen, Nüsse 1,3 Kilo CO₂

2.2 Faktencheck in puncto „nachhaltiger(er) Lebensmittelkonsum:

- **21% der Treibhausgasemissionen** in Deutschland werden **durch unsere Ernährung** verursacht (Transport, Wasserbedarf, Abholzung)
 - Fast **ein Drittel** aller Lebensmittel landet in Deutschland jährlich im Müll
- Die Gesundheit des Menschen hängt unmittelbar von der Gesundheit unseres Planeten ab!!

2.3 Allgemeine vorhandene Lösungsansätze & Tipps:

- Pflanzliche Produkte verzehren
- Saisonal und regional einkaufen
- Eine ausgewogene Ernährung im Sinne der Planetary Health Diet

2.4 pflanzlich vs. tierische Produkte:

→ Pflanzliche Nahrung hat ökologisch immer die Nase vorn:

- **Wurst** (CO₂-Fußabdruck 2,9)¹ **vs. veganer Wurstersatz** (CO₂-Fußabdruck 1,7)
- **Rinder-Patty** (CO₂-Fußabdruck 9,0) **vs. Patty auf Sojabasis** (CO₂-Fußabdruck 1,1)
- **Vollmilch** (CO₂-Fußabdruck 1,4) **vs. Milchersatz** wie Dinkel- Hafer- oder Mandelmilch (CO₂-Fußabdruck 0,3)
- **Butter** (CO₂-Fußabdruck 9,0) **vs. Margarine** (CO₂-Fußabdruck 2,8)

2.5 Planetary Health Diet – der Speiseplan für die Zukunft

- Ein Speiseplan, der die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen schützt
- Basis der „*Planetary Health Diet*“ bilden Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse
- Hinzukommen geringe Mengen an Fisch, Fleisch, Eiern und Milchprodukten

¹ Der CO₂-Fußabdruck ist in Kilogramm CO₂-Äquivalent je Kilogramm Lebensmittel angegeben. CO₂-Äquivalent ist eine Maßeinheit zur Vereinheitlichung der Klimawirkung unterschiedlicher Treibhausgase.



→ Der Teller der Zukunft

2.6 Regionalität – Saisonalität

- Kaufe Obst und Gemüse aus der Region, wenn es Saison hat → vermeidet lange Transporte, energieintensive Treibhausproduktion & den Einsatz knapper Wasserressourcen
- Wann hat was Saison? → Wirf gerne einen Blick in den Saisonkalender (https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2023-02/saisonkalender_poster_a3.pdf)
- Im November haben neben Brokkoli, Spinat und Rote Beete viele weitere Obst und Gemüse Saison



Generell gilt:

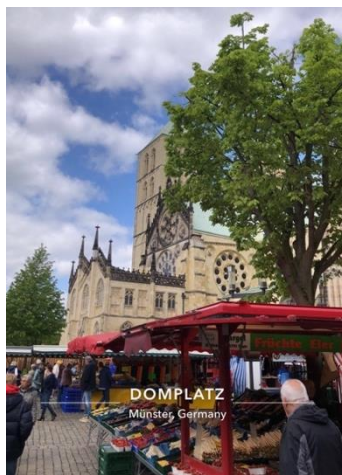
- Sonne ist besser als Treibhaus
- Flugwaren vermeiden
- Frisches Obst und Gemüse wählen
- Informiere dich über Bio- und Fair-Trade Siegel und nutze sie bei deinem Einkauf

2.7 Möglichkeit in Münster: nichts wie hin:

- fairTeilBAR (gerettet Lebensmittel)
- Wochenmarkt Münster (mittwochs und samstags auf dem Domplatz)
- Natürlich Unverpackt (vergiss nicht dein eigenes Gefäß)
- Finne Brauerei (auch Bier kann Bio sein)



- F24 (mediterrane Küche vegetarisch & vegan)



(Unser Wochenmarkt 😊)

Quellen:

<https://www.fh-muenster.de/oecotrophologie-facility-management/downloads/kompass-nachhaltigkeit-muenster.pdf>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/welches-gemuese-hat-im-november-saison-98145>

https://www.ble.de/DE/Themen/Nachhaltiger-Konsum/Konsum_node.html

<https://www.test.de/Klimafreundlich-essen-So-geniessen-Sie-nachhaltig-5551460-0/#id5741374>

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>

https://www.aok.de/pk/magazin/nachhaltigkeit/nachhaltige-ernaehrung/nachhaltige-ernaehrung-so-ernaehren-sie-sich-klimafreundlich/?s_kwcid=AL!10517!3!708524466155!p!!g!!nachhaltige%20lebensmittel!21554911917!166565449180&cid=aok;1;4;Gesundheitsmagazin;1;42&gbraid=0AAAAAB-jbS-vsYaV4k4IYh8IT4OoJ7Dt2v&gclid=Cj0KCQjwvpvK4BhDUARIsADHt9sSBOP_c98c_20bJ0NSAJQ_UGLlq9lugL-ElIFWxsR3oIE4a6G2_XFYaAplvEALw_wcB

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/die-planetary-health-diet-speiseplan-der-zukunft-76609>

<https://www.asta.ms/reader/reader-nachhaltigkeit>

https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung_node.html

Foto Quellen:

<https://www.istockphoto.com/de/foto/luftaufnahme-des-grünen-waldes-gegen-das-land-demonstriert-das-konzept-der-erhaltung-gm1808099651-549049255>

<https://unsplash.com/de/fotos/nahaufnahme-eines-strausses-orangefarbener-karotten-vNB8niq1qCk>

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/die-planetary-health-diet-speiseplan-der-zukunft-76609>

<https://www.istockphoto.com/de/foto/brokkoli-im-haufen-gm593310638-10181520>

3. Fast Fashion

Am 29. November ist Blackfriday. Aber nicht im Sinne des Nachhaltigkeitsnovembers!! ⚠️

Schnell produziert, gekauft und vergessen – das Fast-Fashion Konzept. 🧥👗👔

Die billige Kleidung sorgt zwar für eine kurzfristige Befriedigung von Konsumwünschen bringt jedoch eine Menge an Problemen für die Umwelt mit sich:

Farben und Chemikalien belasten nicht nur das Abwasser in den Produktionsländern, auch löst sich beim Waschen der billig produzierten Kleidung Mikroplastik, welches so in Gewässer und Meere gelangt. 😞

Hinzukommen oft unmenschliche Bedingungen, zu denen die Kleidung produziert wird. Aber wie kann ich Fast-Fashion vermeiden?

Achte beim Kauf von Textilien auf Siegel, die Umwelt- und Sozialstandards garantieren.

Kaufe Baumwolltextilien in Bio-Qualität, secondhand oder tausche Kleidung. 😊👍

Mist! Eins deiner Lieblingsteile ist kaputt? Lasse deine Kleidung bei Verschleiß oder Defekten von Schneidereien oder Schustereien reparieren! Hinterfrage Modetrends und sei kritisch gegenüber Fast-Fashion. 🙄

Wenn aber doch mal ein Teil fehlt oder die Zeit für etwas Neues gekommen ist, gibt es in Münster viele Möglichkeiten secondhand zu shoppen oder Kleidung, die fair und aus umweltfreundlichen Materialien produziert wurde, zu erwerben. 🌱🌍🧥😊

„3,1 Erden bräuchten wir, wenn die Weltbevölkerung den gleichen Lebensstil pflegen würde wie die Menschen in Deutschland“



3.1 Ein kurzer Faktencheck:

- VerbraucherInnen kaufen im Schnitt 60 Kleidungsstücke pro Jahr
- Jedes fünfte Kleidungsstück wird quasi nie getragen
- Seit der Jahrtausendwende hat sich die globale Kleidungsproduktion mehr als verdoppelt

3.2 Das bedeutet Fast-Fashion:

- Schnell produziert, gekauft und vergessen :Neue Trends und Kollektionen kommen in immer kürzeren Abständen

- Die Kleidung wird meist für eine Saison gekauft und dementsprechend qualitativ minderwertig produziert
- Fast-Fashion ist somit billig und sorgt für eine kurzfristige Befriedigung von Konsumwünschen



3.3 Probleme:

„Fast Fashion hat einen Preis, auch wenn dieser Preis nicht auf dem Preisschild steht.“

- Farben und Chemikalien belasten das Abwasser in Produktionsländern
- Durch das Waschen billig produzierter Kleidung gelangt Mikroplastik in Gewässer und Meere
- schätzungsweise werden in Deutschland jährlich 80 bis 400 Tonnen Mikroplastik durch Kleidung freigesetzt (Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz)
- in vielen Produktionsländern arbeiten NäherInnen unter unmenschlichen Bedingungen



3.4 Lösungsansätze (& wie kann ich Fast-Fashion vermeiden?):

- Achte beim Kauf von Textilien auf Siegel, die Umwelt- und Sozialstandards garantieren
- Kaufe Baumwolltextilien in Bio-Qualität („organic cotton“)
- Kaufe Kleidung secondhand oder tausche Kleidung
- Trage Kleidung möglichst lange
- Lasse deine Kleidung bei Verschleiß oder Defekten von Schneidereien oder Schustereien reparieren
- Gib nicht genutzte Kleidung weiter
- Hinterfrage Modetrends und sei kritisch gegenüber Fast-Fashion

→ „**Nein** 🗋 zur Wegwerfgesellschaft! **Ja** 👍 zu qualitativ hochwertiger und langlebiger Kleidung!“.

3.5 Möglichkeiten in Münster:

1) Second Hand:

- Läden: Coco Second Hand (modische und aktuelle Second Hand Kleidung); Colette (exklusive Marken- und Designerartikel); Crocodile (Vintage Kleidung)
- Flohmärkte: Flohmarkt auf der Promenade; Kleiderwirbel
- Kleidertausch-Aktionen (KSHG oder jib-Kleidertausch)

2) Nachhaltig shoppen:

- **frau többen:** Mode und Accessoires unter fairen und ökologischen Bedingungen produziert + verarbeitet
- **Grüne Wiese:** junge Mode aus umweltfreundlichen Materialien
- **KnowMe:** Do it yourself und upcycling Nähworkshops

3) Kleidung spenden:

- Martini Kleiderkammer
- Kleiderkammer St. Mauritz
- DRK-Kleiderladen (Wolbeckerstraße 21)
- Haus der Wohnungslosenhilfe (Bahnhofstraße 62)

Quellen:

https://www.fairtrade-deutschland.de/fileadmin/DE/mediathek/pdf/Fairtrade_SDG_Zeitung.pdf

https://www.aok.de/pk/magazin/nachhaltigkeit/muell-vermeiden/fast-fashion-ist-schlecht-fuer-die-umwelt-was-man-dagegen-tun-kann/?s_kwid=AL!10517!3!708524412614!p!!q!!was%20ist%20fast%20fashion!21554911917!166565449660&cid=aok;1;4;Gesundheitsmagazin;1;42&qbraid=0AAAAAB-jbS8Sz6corJAGdOuWvl-4znUOc&qclid=EA!a!QobChMImKix3azUiQMVjpKDBx3P3Q5SEAMYASAAEqKK_D_BwE

<https://www.bmu.de/themen/nachhaltigkeit/konsum-und-produkte/produktbereiche/mode-und-textilien>

<https://www.greenpeace.de/engagieren/nachhaltiger-leben>

<https://www.greenpeace.de/engagieren/nachhaltiger-leben/ostafrikas-textilmuellproblem>

<https://www.fh-muenster.de/oecotrophologie-facility-management/downloads/kompass-nachhaltigkeit-muenster.pdf>

https://web.muenster.de/fluechtlinge_spenden.html

Foto Quellen:

<https://www.istockphoto.com/de/foto/blick-aus-dem-hohen-winkel-des-stoffes-qm2169209453-589212921>

<https://www.bmu.de/themen/nachhaltigkeit/konsum-und-produkte/produktbereiche/mode-und-textilien>

<https://www.istockphoto.com/de/foto/junge-attraktive-nadelfrau-modedesignerin-im-studio-die-mit-naemaschine-arbeitet-qm1198088893-342286780>

<https://www.istockphoto.com/de/foto/weibliche-shopper-qm991903654-268778244>

<https://www.istockphoto.com/de/foto/ehrenamtlich-mit-spendenbox-mit-kleidung-qm1134369311-301410520>

<https://www.istockphoto.com/de/search/2/image?family=creative&phrase=Flohmarkt%20>

4. Plastikmüll reduzieren

Deutschland ist vorne mit dabei, wenn es um die Reduzierung von Plastikmüll geht?

Leider nein! ❗

Stattdessen geht ein Viertel des europäischen Plastikverbrauchs auf das Konto der Menschen hierzulande. Dabei kann die völlige Zersetzung von Plastik mehrere Hundert bis sogar Tausende Jahre dauern.

Haben wir so viel Zeit? – Mit Sicherheit nicht! ⏳ ⚠️

Besonders betroffen von der zunehmenden Plastikmüllverschmutzung sind unsere Meere. 🌍

Jede Sekunde landen zwei Lkw-Ladungen voller Plastikverpackungen dort und kosten jährlich vielen Tieren das Leben. 🐟 🐢 🐘

Der Plastikmüll in den Meeren droht, sich in den nächsten Jahren zu vervierfachen...

Um die gravierende Plastikmüllverschmutzung einzudämmen, braucht es verbindliche Schritte der Politik und Wirtschaft.

ABER! ❗: auch jede:r Einzelne kann im Alltag etwas tun! 🙌 🗑️

Nutze Mehrweg statt Einweg, bring deine eigene Tasche mit zum Einkaufen, kaufe Obst und Gemüse unverpackt und werde bei Müllsammelaktionen aktiv. 👍 🌍 🌱 😊



„Im Gegensatz zu unserem Selbstverständnis, Recycling-Weltmeister zu sein, sind wir vielmehr Europameister im Müllproduzieren. Ein Viertel des europäischen Plastikverbrauchs geht auf das Konto der Menschen hierzulande.“ (Greenpeace)

4.1 Wichtige Fakten im Überblick:

- Die völlige Zersetzung von Plastik kann mehrere Hundert bis Tausende Jahre dauern
- Jede Sekunde landen zwei Lkw-Ladungen voller Plastikverpackungen in unseren Meeren
- Die Plastikmüllverschmutzung kostet jedes Jahr bis zu 135.000 Meeressäugern und eine Million Meeresvögeln das Leben
- Der Plastikmüll in den Meeren droht, sich in den nächsten Jahren zu vervierfachen

→ nicht nur die Meere sind von der Plastikmüllverschmutzung betroffen, auch in der restliche Umwelt finden sich Spuren der Verschmutzung: Mikroplastik entsteht durch den

Abrieb von Reifen und das Waschen von Kleidung mit sythetischen Fasern
→ kleine Plastikpartikel sind damit bereits Teil der Nahrungskette

4.2 Mikroplastik in Kosmetik:

- Mikroplastik = feste Plastikteilchen, die kleiner als 5 Millimeter sind
- Die Teilchen dienen als Schleif-, Binde- oder Füllmittel
→ es kann leicht darauf verzichtet werden!
- Alternative: Naturkosmetik oder Angebote, die sogar ganz ohne Verpackung auskommen, wie festes Shampoo

4.3 Welches Plastik ist am unnötigsten?

→ Produkte der **Klasse 1** = sie können problemlos kurzfristig reduziert oder vollständig beseitigt werden: Plastikfasern in Zigarettenfiltern, Mikroplastik in Kosmetika, Plastikbesteck

→ Produkte der **Klasse 2** = sie können nicht so leicht oder sofort abgeschafft werden: Kontaktlinsen, Fischernetze, Autoreifen

→ **Um die gravierende Plastikmüllverschmutzung einzudämmen, braucht es verbindliche Schritte der Politik und Wirtschaft, ABER: auch jede:r Einzelne kann im Alltag etwas tun**



4.4 Lösungsansätze & Tipps zur Vermeidung von Plastik im Alltag

- Mehrweg statt Einweg
- „Unverpackt“-Läden: mitgebrachte Behälter werden einfach aufgefüllt
- Mehrfach verwendbare Tragetaschen nutzen
- Obst und Gemüse lose kaufen oder Einkaufsnetze verwenden
- „to stay“ statt „to go“
- Müll sammeln, trennen und/oder recyceln

4.5 Lösungsansätze Münster:

- Müllsammeln in der Aktionswoche für die Stadtsauberkeit: vom 21. Bis 27. März 2025
Unter dem Motto: „alle wirken mit!“
- Wiederbefüllbare Wasserflaschen nutzen: auch die KSHG ist nun als Refill Station registriert

Quellen:

<https://www.nationalgeographic.de/10-erschreckende-fakten-uber-plastik>

<https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/tipps-zur-plastikvermeidung/plastik-im-alltag-vermeiden>

<https://www.wwf.de/themen-projekte/plastik/plastikmuell-im-meer>

<https://www.greenpeace.de/engagieren/nachhaltiger-leben/10-tipps-weniger-plastik>

<https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/meere/muellkippe-meer/muellkippemeer.html>

<https://www.wwf.de/themen-projekte/plastik/massnahmen-gegen-plastikmuell>

<https://www.aok.de/pk/magazin/nachhaltigkeit/naturkosmetik/so-erkennen-sie-mikroplastik-in-kosmetikprodukten/>

<https://www.uni-muenster.de/news/view.php?cmdid=10317>

<https://awm.stadt-muenster.de/stadtsauberkeit/sauberes-muenster>

Foto Quellen:

<https://www.istockphoto.com/de/search/2/image?phrase=%20totes%20Tier%20mit%20Plastik%20>

<https://unsplash.com/de/s/fotos/Mikroplastik>

<https://unsplash.com/de/s/fotos/plastikmüllverschmutzung>

https://www.istockphoto.com/de/foto/crab-entangled-in-plastic-and-fishing-net-gm2161106348-581576636?utm_campaign=srp_photos_top&utm_content=https%3A%2F%2Funsplash.com%2Fde%2Fos%2Ffotos-tier-plastikm%25C3%25BCII&utm_medium=affiliate&utm_source=unsplash&utm_term=totes+tier+plastikmüll%3A%3Aaffiliate-collections%3Acontrol

5. Nachhaltigkeit im Studi-Leben / Büro-Alltag:

Nachhaltigkeit im Studi-Leben /Büro-Alltag? Wie denn?

Da habe ich doch gar kein Geld und erst recht keine Zeit zu...

Oder vielleicht doch? 🙄♀

„**Nachhaltigkeit** ist nicht nur ein Wort, es ist auch eine Einstellungsfrage.“

(Studierendenwerk Münster). ✅

Dabei macht jede:r einen Unterschied: mache dir digital Notizen, erstelle Karteikarten auf dem Tablet, teile Lernmaterialien wie Bücher oder fahre mit dem Fahrrad oder Bus zur

Arbeit/Universität. 📖 🚲 📚 😊

Zusätzlich kannst du natürlich die Tipps der letzten Wochen bezüglich der Themen: Nachhaltiger Lebensmittelkonsum, Fast-Fashion und der Plastikmüllreduzierung berücksichtigen. 📄 🍷 🥤

Und eins haben wir in den vergangenen Wochen immer wieder gesehen: Münster nimmt einem ein nachhaltiges Leben zwar nicht ab, erleichtert und ermöglicht es aber in vielen Bereichen.

Über den Wochenmarkt bis hin zu Secondhandkleidung, Ratgebern oder Auffüllstationen für deine Wasserflasche gibt es in Münster eine Vielzahl von Angeboten, die ein nachhaltiges Leben alltagsnah werden lassen.

Der Nachhaltigkeitsnovember neigt sich hiermit dem Ende zu; wir hoffen, Ihr konntet etwas mitnehmen und vielleicht die ein oder andere Sache auch in Euren Alltag integrieren.



5.1 Allgemeine Lösungsansätze

8 Tipps für ein nachhaltigeres Leben als Student:in / im Büro-Alltag:

1. Digitale Notizen*
2. Teile Lernmaterial, wie beispielsweise Bücher
3. Nutze das Fahrrad / öffentliche Verkehrsmittel
4. Weniger neu kaufen, mehr weiterbenutzen (Ordner, Brotdosen, ...)
5. Kaffee!? Bringe deinen eigenen Becher mit!
6. Leitungswasser statt Plastikflaschen
7. Drucker richtig nutzen (oder vielleicht auch mal nicht!)
8. Stromverbrauch reduzieren: Laptops und Bildschirme ausschalten, Licht ausmachen, richtig heizen)



*Digitalität ist doch an sich schon nachhaltig, oder?

👍 weniger Papier, Tinte, Druckaufträge, ...

👎 Server-Energie, materielle Ressourcen der digitalen Geräte + Zubehör, ...

❓ Wie achtsam bin ich dabei noch mit meiner Umwelt?

✅ **Berücksichtige folgende Aspekte bei der Auswahl deiner digitalen Produkte:**

→ ressourcenschonende Herstellung

→ fairer Handel

→ Recyclingfähigkeit

→ Reparaturfähigkeit, Langlebigkeit und Qualität

5.2 Lösungen in Münster

- Lebensmittel und Getränke in den Mensen: bei beliefernden Unternehmen wird auf Regionalität und Qualität geachtet
- Ratgeber und Informationsflyer rund um das Thema Nachhaltigkeit werden von der Stadt Münster bereitgestellt (informiere Dich hierfür einfach online)
- Wenn du dich tiefergehend für das Thema Nachhaltigkeit interessierst, gibt es in Münster unterschiedliche Studiengänge in diesem Bereich



Quellen

https://www.kshg.de/wp-content/uploads/2021/04/GWW_KSHG-Muenster_270421_AK_Nachhaltigkeit.pdf

<https://hochschulinitiative-deutschland.de/blog/6-tipps-fuer-ein-nachhaltigeres-leben-als-student>

<https://www.iu.de/magazin/nachhaltigkeit-im-buero/>

<https://www.studierendenwerke.de/themen/mensen-und-cafeterien/grundsaeetze/nachhaltigkeit>

<https://www.uni-muenster.de/profil/nachhaltigkeit/>

<https://stw-muenster.de/content/uploads/2020/11/Nachhaltigkeitsbericht-2019.pdf>

Fotoquellen

<https://unsplash.com/de/fotos/eine-grune-kugel-mit-einem-kopfhoer-darauf-vSbRPjovm4E>

<https://unsplash.com/de/s/fotos/Fahrrad-fahren-muenster>

<https://unsplash.com/de/s/fotos/Mensa>