

Nachhaltigkeitsguide der Universität Vechta



„You may never know what results come after
your action,
but if you do nothing there will be no result.“

Mahatma Gandhi

Vorwort Herr Prof. Dr. Rieckmann

Die Universität Vechta ist bestrebt, das Konzept einer nachhaltigen Entwicklung in alle ihre Funktionsbereiche – Forschung und Lehre, Verwaltung und Campusgestaltung – zu integrieren. Dazu tragen bereits vielfältige Maßnahmen und Aktivitäten bei, so z.B. Forschungsprojekte zu nachhaltiger Lebensmittelproduktion oder Bildung für nachhaltige Entwicklung. Projektseminare zu Themen einer nachhaltigen Entwicklung sind ein fester Bestandteil der Lehre an der Universität Vechta. Im Betrieb der Universität wird Nachhaltigkeit u.a. durch die Nutzung umweltfreundlicher IT-Geräte und von Recyclingpapier umgesetzt. Aber auch die Förderung und Verankerung der Vereinbarkeit von Studium, Beruf und Familie (Familiengerechte Hochschule) trägt zur nachhaltigen Entwicklung der Universität Vechta bei.

Neben der Veränderung von institutionellen Strukturen und Angeboten ist ein wichtiger Faktor für die Förderung einer nachhaltigen Entwicklung immer auch das individuelle Verhalten. Wir können als Angehörige der Universität dazu beitragen, dass Nachhaltigkeit bei uns an der Universität wirklich gelebt wird. Gleichzeitig gibt es aber auch in unserem Alltag außerhalb des Campus – zu Hause, beim Einkaufen, unterwegs – viele Möglichkeiten, zu einer nachhaltigen Entwicklung der Gesellschaft beizutragen.

Dieser Guide zeigt Studierenden – aber genauso auch uns Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern – auf, welche vielfältigen Möglichkeiten es gibt, Nachhaltigkeit auf dem Campus und darüber hinaus Realität werden zu lassen. Er bietet damit eine Orientierung für zukunftsfähiges und gerechtes Handeln.

Eine anregende Lektüre wünscht

Prof. Dr. Marco Rieckmann, Nachhaltigkeitsbeauftragter der Universität Vechta

Vechta im April 2017

Vorwort des Fachbereichs Wirtschaft und Ethik: Social Business

Der Begriff Nachhaltigkeit ist aus dem heutigen Sprachgebrauch nicht mehr wegzudenken. Mehr noch, Nachhaltigkeit hat sich innerhalb einer vergleichsweise sehr kurzen Zeitspanne zu einem normativen Schlüsselbegriff des 21. Jahrhunderts entwickelt. Diese Genese des Begriffs spiegelt dabei wider, dass nachhaltiges und verantwortungsvolles Handeln eine Herkulesaufgabe darstellt, welche uns über Jahrzehnte begleiten wird.

Tagtäglich sind wir in ganz verschiedenen Rollen mit Herausforderungen auf dem Weg zur nachhaltigen Entwicklung konfrontiert – sei es als Konsumierende, Investierende, Beschäftigte oder politisch Entscheidende. Die Ansprüche an den Einzelnen sind dabei komplex, dynamisch und stellen uns nicht selten vor Gewissensentscheidungen. Gleichzeitig durchzieht die Übernahme dieser sozialen, ökologischen und wirtschaftlichen Verantwortung eine Vielzahl unserer Lebensbereiche und lässt kaum ein institutionelles Arrangement unberücksichtigt. Einfache Lösungen sind dabei kaum zu finden und auch unsere Routinen vom Einkauf bis zur Geldanlage gehören stets kritisch reflektiert. Die nachhaltige Gestaltung unseres Alltages und unserer Gesellschaft betrifft daher jeden von uns.

Auch die Studierenden und Beschäftigten der Universität Vechta stehen der Frage gegenüber, wie sich Nachhaltigkeit realisieren und leben lässt. Der vorliegende Nachhaltigkeitsguide ist Ausdruck einer nicht nur wahrgenommenen, sondern auch angenommenen Verantwortung und bietet konkrete, leicht verständliche und praktikable Ansatzpunkte für eine generationengerechte und umweltbewusste Lebensführung. Es erfüllt uns mit Stolz, dass die sneep Lokalgruppe Vechta sich mit dieser vorbildhaften Leistung erneut als Vorreiter für eine nachhaltige Entwicklung an und außerhalb unserer Universität bewiesen hat. Wir hoffen, dass dieser Guide die Aufmerksamkeit erhält, die er verdient und er im Umfeld der Universität Vechta viele positive Impulse setzen wird.

Wir wünschen eine angenehme Lektüre und erhellende Momente.

Prof. Dr. Nick Lin-Hi, Professor für Wirtschaft und Ethik

Dr. Christoph Schank, bis Oktober 2016 Verwaltungsprofessor für Wirtschaft und Ethik

Vechta im April 2017

Begrüßung sneep Vechta

Wir, die Autoren dieses Berichts, sind die **sneep Lokalgruppe Vechta**.

Nachhaltigkeit liegt uns am Herzen. So wollen wir Euch mit diesem Guide hilfreiche Tipps und Tricks in Sachen Nachhaltigkeit und nachhaltiger Konsum an die Hand geben, mit denen Ihr zu einer nachhaltigen Entwicklung beitragen und dabei gleichzeitig Euren Geldbeutel schonen könnt.

sneep steht für „student network for ethics in economics and practice“ und ist ein im deutschsprachigen Raum aktiver studentischer Verein. Nachhaltigkeit, unternehmensethische Verantwortung und Compliance sind Themen, mit denen sich über 30 sneep Lokalgruppen befassen.

Unsere Lokalgruppe wurde im März 2013 ins Leben gerufen und ist das praxisorientierte Pendant zu dem Studienfach Wirtschaft & Ethik: Social Business der Universität Vechta. Unsere Lokalgruppe besteht bisher aus Studierenden dieses Studienfachs, wir freuen uns natürlich aber auch sehr über Mitglieder aus anderen Fachrichtungen.

Als sneep Vechta haben wir es uns zum Ziel gesetzt, den wirtschafts- und unternehmensethischen Diskurs in Gesellschaft und Wissenschaft zu fördern und, neben Nachhaltigkeit im Allgemeinen, auch nachhaltiges Wirtschaften in Theorie und Praxis sowie an der Universität Vechta anzutreiben.

Neben unseren Lokalgruppentreffen, welche alle zwei Wochen stattfinden, veranstalten wir auch regelmäßig Vorträge zu diversen wirtschaftlichen Themen, bei denen Studierende aller Fachrichtungen und interessierte Besucherinnen und Besucher immer herzlich willkommen sind. Zudem wagen wir durch Gastvorträge externer Referentinnen und Referenten und durch Betriebsbesichtigungen immer wieder den Sprung von der Theorie in die Praxis.

Unser Ziel ist ein spannender und abwechslungsreicher Dialog rund um das Thema Wirtschaft und Ethik mit all seinen Facetten und aus verschiedensten Blickwinkeln. Wenn Ihr Lust habt, Eure Freude an diesem Thema mit uns zu teilen, oder mit uns Eure Leidenschaft für die Thematik zu entdecken, dann meldet Euch gerne bei uns über vechta@sneep.info

Wir freuen uns auf Euch!



Inhaltsverzeichnis

- I Vorwort Herr Prof. Dr. Rieckmann
- II Vorwort des Fachbereichs Wirtschaft und Ethik: Social Business
- III Begrüßung sneep Vechta

- 1  Nachhaltigkeit – Was ist das?
- 3  „Second Hand“
- 4  Ernährung
- 6  Kleidung
- 8  Kosmetik
- 9  Wasserverbrauch & Reinigung
- 11  Abfallentsorgung: Verantwortung im Umgang mit Müll
- 12  Energie
- 14  Mobilität
- 15  Konto & Finanzen
- 16  Was macht die Universität Vechta bereits in Sachen Nachhaltigkeit
- 17  Nachhaltigkeit – Eine runde Sache

- 18 Impressum



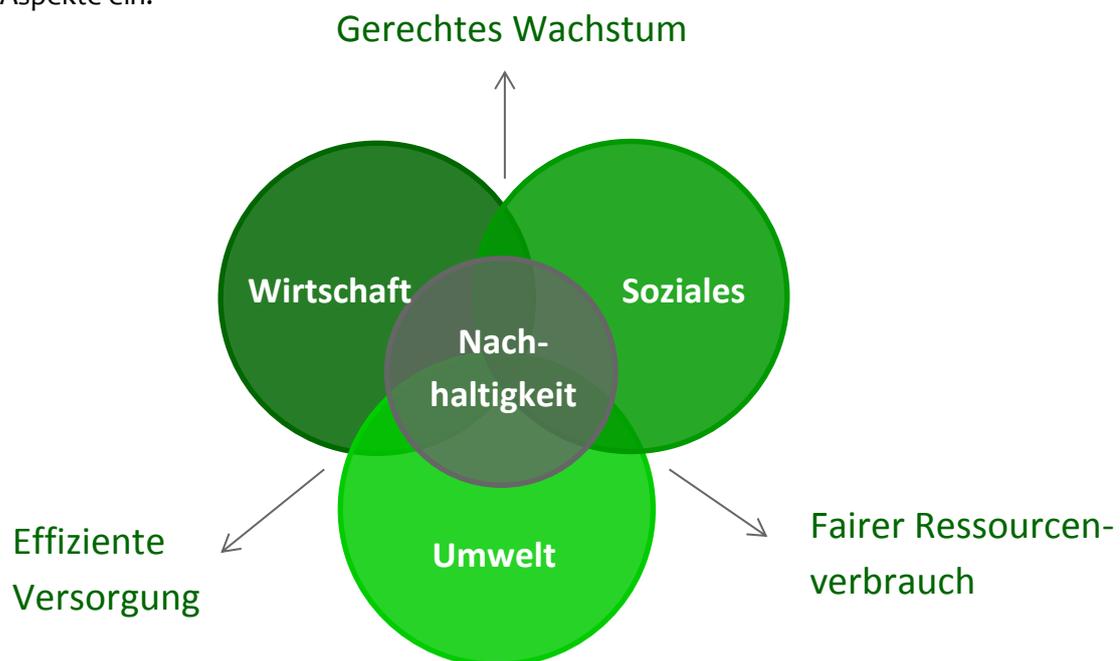
Nachhaltigkeit – Was ist das?

Nachhaltigkeit hat sich in den letzten Jahren vermehrt zu einem allgemeinen Schlagwort für Langfristigkeit und (wirtschaftliche, soziale & ökologische) Verantwortung entwickelt. Dahinter steckt allerdings noch wesentlich mehr:

Nachhaltigkeit, und mit ihr nachhaltiger Konsum, kann sich positiv auf Euch, Eure Gesundheit, Euren Geldbeutel und das gute Gefühl auswirken. Nachhaltigkeit schont wichtige Ressourcen, schützt die Umwelt und den Planeten und unterstützt Eure Mitmenschen.

Was aber bedeutet Nachhaltigkeit, nachhaltiger Konsum und nachhaltige Entwicklung überhaupt?

Nachhaltigkeit lässt sich aus den drei Perspektiven Wirtschaft, Umwelt und Soziales betrachten. Eng damit verbunden ist die Definition einer nachhaltigen Entwicklung. Diese beschreibt eine Entwicklung, „die den Bedürfnissen der heutigen Generation entspricht, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und ihren Lebensstil zu wählen“¹. Nachhaltiges Handeln ist somit ökologisch bedacht, wirtschaftlich stabil und bezieht soziale Aspekte ein.



Übertragen auf unser Kaufverhalten lässt sich nachhaltiger Konsum als ein Konsumverhalten bezeichnen, das ökologische und soziale Belange berücksichtigt. Hierzu zählen beispielsweise der Verbrauch von Ressourcen und Energie bei Produktion, Beschaffung und Transport oder die Arbeits- und Produktionsbedingungen der Waren und Lebensmittel. Auch unser eigener Ressourcenverbrauch und Umgang mit Lebensmitteln und Kleidung gehört dazu.

¹ https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/brundtland_report_1987_728.htm



Im Großen und Ganzen lässt sich nachhaltiges Handeln zusammenfassen als ...

- **Verantwortung für sich und andere zu übernehmen,**
- **bewusst mit unseren Ressourcen umzugehen,**
- **unser Handeln in das „Große Ganze“ einzuordnen, um langfristige Auswirkungen zu bedenken**
- **sowie sich einmal die Zeit zu nehmen, Aspekte unseres täglichen Lebens kritisch zu hinterfragen und auch in Sachen Nachhaltigkeit beide Seiten der Medaille zu betrachten.**

Insbesondere am Anfang können einen diese Infos und komplexen Zusammenhänge in der Umsetzung eines nachhaltigeren Lebensstils erschlagen. Dieses Gefühl hatten wir alle! Denkt einfach immer daran: Nobody is Perfect!

Pickt Euch ein oder zwei Themen heraus, mit denen Ihr anfangen wollt. Ist der Anfang erstmal gemacht, wird es immer einfacher, weitere nachhaltige Tipps und Tricks in Euren Alltag einzubeziehen. Jeder Einzelne kann mit seinem Handeln dazu beitragen, die Welt ein kleines Stück nachhaltiger zu gestalten.



„Second Hand“

Eine Möglichkeit nachhaltiger zu konsumieren, ist der Bezug von Second Hand Ware. Second Hand Läden sind schon lange keine Randerscheinungen mehr, welche nur von Einzelnen in Anspruch genommen werden. Die Nachfrage, wie auch das Angebot, haben sich in den letzten Jahren deutlich ausgeweitet. Neben der Kleidungsindustrie erfreut sich der Trend des Gebrauchtkaufens auch in anderen Branchen immer größerer Beliebtheit, wie beispielsweise im Elektronikbereich oder bei Büchern. Mittlerweile findet man auch online eine große Auswahl an Top-Marken in hervorragender Qualität.

Warum sollte ich Second Hand oder gebraucht einkaufen?

Ganz einfach - Second Hand hilft, bereits Produziertes länger zu nutzen. Des Weiteren bietet die Weiterverwendung von Gegenständen ein unglaubliches Einsparpotential an CO₂, Wasser oder auch Pestiziden, da nichts neu produziert werden muss.

- Neben Portalen wie kleiderkreisel.de gibt es im Modebereich auch immer mehr richtige Online Shops, die Kleidung in guter Qualität ankaufen und zu günstigen Preisen wieder verkaufen - einer davon ist ubup.com.
- Auch im Elektronikbereich kann man auf sehr gute Artikelzustände treffen. Lange Garantien sind hier keine Seltenheit mehr! Schaut mal auf Websites wie rebuy.de vorbei.

- Lasst Eure alten Sachen nicht zu Hause versauern. Der Gebrauchtwarenhandel bietet Euch auch die Möglichkeit, Klamotten, Smartphones, Bücher, etc. problemlos zu verkaufen. Ihr kassiert die Kohle und jemand anderes findet Freude daran! Wist Ihr noch, wann Ihr das letzte Mal einen eigenen Flohmarktstand hattet?
- Verleiht Eurem Hab und Gut wieder einen Wert und lasst Euch nicht Teil der Wegwerfgesellschaft werden!

Second Hand schont die Umwelt und den Geldbeutel!



Ernährung

„Ich esse das, worauf ich Lust habe!“ Diesem Credo folgen heutzutage immer weniger Personen - und das hat Gründe. Mehr und mehr Konsumentinnen und Konsumenten wollen vor dem Kauf genau wissen, was sie dort im Regal vor sich stehen haben. Vielen ist die Macht, die sie als Kundinnen und Kunden mit ihren Kaufentscheidungen tragen, sehr bewusst. Neben der Kleidungsindustrie ist der Einkauf im Supermarkt wohl einer der größten Bereiche, der Möglichkeiten zur Umsetzung von nachhaltigem Konsum bereithält: Wo kommen meine Lebensmittel her? Wie werden sie produziert, transportiert und gelagert? Was esse ich überhaupt tagtäglich?

Bio-Lebensmittel sind zwar oftmals besser als konventionelle, aber noch lange nicht immer gut. Das weit verbreitete EU Bio-Siegel hat leider an Aussagekraft eingebüßt. Verlässlicher sind daher Zusatzsiegel von Verbänden wie Demeter, Naturland und Bioland, die deutlich strengere Kriterien verfolgen:



Die Ansatzpunkte sind vielfältig. Erste Anregung können die unten stehenden Tipps geben.

- **Obst und Gemüse saisonal einkaufen.**
- **Verzichtet auf Plastikverpackungen und -tüten.**
- **Achtet auf die Menge und die Qualität beim Fleischkonsum.**
- **Achtet auf nachhaltig zertifiziertes Palmöl in Produkten.**

Es muss nicht das ganze Jahr über Erdbeertorte geben. Informiert Euch, wann die jeweiligen Sorten Saison haben. Es kann sich auszahlen, saisonale Produkte **regional** einzukaufen. Dies kann die lokale Wirtschaft stärken und das Klima aufgrund kurzer Transportwege schonen. An dieser Stelle sei auch der gute alte Wochenmarkt erwähnt (in Vechta Mittwochs und Samstags von 07:00 bis 12:00 Uhr, Parkplatz Neuer Markt).

Auch wenn einem das Thema der Plastiktüten vielleicht schon zum Hals raushängt, ist es nicht minder relevant. Denn mittlerweile schwimmt in den Meeren dieser Welt ein Kontinent an Plastikmüll, der größer ist als Indien. Es gibt nun auch vermehrt Läden, die gänzlich ohne Verpackungen auskommen: beispielsweise Tara – unverpackt genießen in Osnabrück oder SelfFair in Bremen.



Gegebenenfalls lohnt es sich auch, den eigenen Fleischkonsum einmal zu hinterfragen. Tierische Produkte sind weitaus klimaschädlicher als pflanzliche. Die Herstellung von Fleisch, Eiern und Milchprodukten ist für mehr als die Hälfte aller weltweit ausgestoßenen Treibhausgase verantwortlich. Weniger ist manchmal mehr! Und auch aus gesundheitlichen Gründen lohnt es sich, auf die Qualität des Fleisches zu achten.

Darüber hinaus ist es sinnvoll, im Sinne einer nachhaltigen Ernährung auf nachhaltig gewonnenes Palmöl (auch Palmfett) zu achten. Palmöl steckt in etwa jedem zweiten Produkt im Supermarkt und das nicht nur auf Lebensmittel bezogen. Auch in diversen Kosmetik- und Hygieneartikeln findet man das am weitesten verbreitete Pflanzenöl. Achtet beim nächsten Einkauf mal darauf!

Zertifikate wie ISCC PLUS, Rainforest Alliance, RSB und RSPO³ sind erste Ansätze, nachhaltig zertifiziertes Palmöl in der Produktion zu verwenden. Notwendig sind diese Zertifikate, da für den Anbau von Ölpalmen vor allem in Südostasien massenhaft Regenwald gerodet wird. Dadurch entsteht ein gefährlicher Smog, Einheimische werden vertrieben und auch Tierarten, wie die Orang-Utans, sind sogar vom Aussterben bedroht.

- **Kauft nur so viel, wie Ihr auch esst. An dieser Stelle hilft es eventuell auch, mehrmals wöchentlich loszugehen.**
- **Lagert angebrochene Lebensmittel für langanhaltenden Genuss entsprechend im Kühlschrank.**
- **Schmeißt nicht unnötig Lebensmittel weg! Jeder Deutsche wirft pro Jahr über 80 kg an Lebensmitteln in den Müll. Sorgt dafür, dass Ihr nicht dazu gehört. Plattformen wie [foodsharing.de](https://www.foodsharing.de) helfen Euch dabei, wenn Euer Kühlschrank bspw. vor dem Urlaub noch prall gefüllt ist.**
- **Eine simple Idee für alle, die die genannten Tipps verwirklichen möchten: Frisch einkaufen und selbst kochen. Lecker, gesund und bunt!**

³ ISCC PLUS: International Sustainability & Carbon Certification

RSB: Roundtable on Sustainable Biomaterials

RSPO: Roundtable on Sustainable Palm Oil



Kleidung

Jedes Jahr erscheinen neue Frühjahrs-, Sommer-, Herbst- und Winterkollektionen – und das von jedem Modeanbieter weltweit. Den Konsumentinnen und Konsumenten wird neue Ware als der kommende Trend verkauft. Aber wieso ist dieses Jahr out, was letztes Jahr noch super hip war?

Kleidung ist mittlerweile so günstig geworden, dass der Trend zur Wegwerfgesellschaft stetig steigt. Um diesem Trend entgegen zu wirken hilft es, Kleidung wertzuschätzen und sich ein eigenes Bild davon zu machen, was einem gefällt und was nicht. Darüber hinaus sollten wir uns insbesondere beim Klamottenkauf mit dem sozialen Aspekt der Nachhaltigkeit auseinandersetzen: Wie werden die Waren produziert? Wie kommen diese günstigen Preise zu Stande? Was tut die Kleidungsindustrie für die Menschen vor Ort in den Produktionsländern? Welche Auswirkungen hat mein Konsumverhalten auf die Umwelt und die Lebensbedingungen der Menschen in den Produktionsländern?

- **Achtet auf Bio-zertifizierte Baumwolle! Warum? Weil weltweit täglich 77 Menschen an den Folgen des Insektizid- und Pestizideinsatzes in der konventionellen Baumwollproduktion sterben. Außerdem belastet das Ganze auch noch Umwelt und Natur.**
- **Verzichtet außerdem auf mit Chemie gebleichte oder mit dem Sandstrahler bearbeitete Kleidung. Ersteres landet gerne ungefiltert in den Gewässern der Produktionsländer, letzteres führt bei vielen Arbeiterinnen und Arbeitern in Textilfabriken zu Staublungen und nicht selten auch zum Tod.**
- **Wieso nicht mal Second Hand einkaufen? Schont den Geldbeutel und die Umwelt! (Schaut mal auf der Seite 3)**

Der Bezug nachhaltiger Kleidung erscheint komplex und kostenaufwändig. Wichtig ist auch hier, das Thema aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten, um sich fundiert entscheiden zu können. Folgende Siegel können beim Kauf fair produzierter Kleidung wegweisend sein:





Insbesondere die Frage: „Aber wie soll ich mir fair produzierte und dann auch noch biologisch verträgliche Kleidung als Studentin oder Student überhaupt leisten können?“ prägt den nachhaltigen Konsum von Kleidung. Klickt Euch einfach mal ein bisschen durch die Brands auf den Seiten der [Fair Wear Foundation](#) oder auch auf Shops wie [Grüne Wiese](#). Da werdet Ihr schnell merken, dass man für ein gutes T-Shirt nicht mehr als 15€ zahlen muss!

- **Öfter mal den eigenen Konsum hinterfragen: „Brauche ich diesen neuen Pullover wirklich?“**
- **„Kann ich dieses Loch vielleicht nähen?“**
- **Do it yourself! Aus alten ungeliebten Kleidungsstücken ist es mit ein paar Handgriffen kinderleicht, etwas Neues zu basteln. Sei es, eine lange in eine kurze Hose umzufunktionieren oder sich aus dem alten Top ein schönes Tuch zu kreieren. Lasst Eurer Kreativität freien Lauf!**



Kosmetik

Auch in unseren Konsum von Pflege- und Kosmetikprodukten können wir nachhaltige Gesichtspunkte einbeziehen. Beispielsweise steckt in sehr vielen unserer Kosmetikprodukte Mikroplastik, winzige Plastikpartikel, die mit dem menschlichen Auge kaum sichtbar sind. Sie gelangen nach der Anwendung mit dem Abwasser in die Umwelt, hier richten sie unabsehbare Schäden an. Je kleiner das Plastik ist, desto höher ist die Anzahl der betroffenen Tiere, die sie mit ihrer Nahrung aufnehmen. Dieses Mikroplastik findet man in alltäglichen Pflegeprodukten wie Zahnpasta, Peeling oder Puder. Auch der Verzicht von Tierversuchen in der Produktion ist ein wichtiges Merkmal für den nachhaltigen Konsum von Pflegeprodukten.

Naturkosmetik bietet eine gute Möglichkeit, den Bezug von Kosmetik- und Pflegeprodukten nachhaltig zu gestalten.

Echte Naturkosmetik erkennt Ihr daran, dass...

- **Fette, Öle, Wachse sowie Duft- und Farbstoffe in der Regel aus pflanzlichen und mineralischen Rohstoffen (ganz selten aus tierischen Rohstoffen) bestehen.**
- **weder Paraffine noch Silikone oder synthetische Duft- & Farbstoffe enthalten sind.**
- **keine radioaktive Bestrahlung oder Tierversuche durchgeführt wurden.**
- **in der Regel keine hormonell wirksamen Stoffe enthalten sind.**
- **recyclebare Verpackungen oder Refill-Produkte verwendet werden.**

Wenn Ihr bei Naturkosmetik auf der sicheren Seite sein möchtet, dann habt Ihr die Möglichkeit auf folgende Siegel zu achten:



- **Vermeidet Deos mit Aluminiumsalzen.**
- **Verwendet Haarshampoos und sonstige Haarpflegeprodukte ohne Silikone. Das ist besser für die Haare, da Silikone zu unnötigem Haarausfall führen.**
- **Bio-Sonnencreme mit mineralischem UV-Filter (chemische UV-Filter können die Gesundheit gefährden, Allergien auslösen oder wie Hormone auf den Körper wirken).**

- **Verwendet nur so viel Shampoo und Seife wie nötig. Pumpspender für Seife oder Shampoos vereinfachen die Dosierung.**



Wasserverbrauch & Reinigung

Leben entsteht aus Wasser, Wasser steht für Leben und Wasser begleitet unser Leben! Mit Wasser haben wir hier in Deutschland kein Problem. Wir drehen den Hahn auf und haben sauberes Wasser zum Trinken wie auch zum Waschen, so viel wir wollen. Doch das ist nicht überall auf der Welt so. Ein nachhaltiger Umgang mit Wasser ist wichtig, damit alle Menschen auf der Welt genug Wasser bekommen, um überleben zu können.

Was können wir tun?

Wasser ist allgegenwärtig in unserem Leben. Es gibt so gut wie nichts, wo kein Wasser enthalten ist oder kein Wasser ge- bzw. verbraucht wird. Fangen wir bei etwas alltäglichem an: Im Bereich des Badens, Duschens und der Körperpflege. Hierfür werden ca. 36% des Trinkwassers verwendet. Dabei entfallen allein 27% auf die Toilettenspülung. Der bewusste Umgang mit unserem Wasser sollte bei einer nachhaltigen Lebensweise also im Fokus stehen.

Wusstet Ihr, dass...

- **die meisten Toiletten über eine Spartaste verfügen, bei der weniger Wasser durchläuft als bei einem normalen Spülgang? Nutzt sie, um Wasser zu sparen.**
- **viele Deutsche beim Zähne putzen das Wasser laufen lassen? Dreht das Wasser ab, wenn Ihr es nicht wirklich braucht und leistet so mehrmals täglich einen Beitrag zum nachhaltigen Wasserverbrauch.**
- **die meisten das Wasser unter der Dusche anlassen, wenn sie sich einseifen? Stellt das Wasser ab, wenn Ihr Eure Haare und Euren Körper wäscht, damit das Wasser nicht ungebraucht in den Abfluss fließt.**

Doch ein nachhaltiger Wasserverbrauch spart nicht nur Wasser! Ein solches Verhalten senkt auch die Kosten für Wasser und Energie und lässt somit den studentischen Geldbeutel durchatmen!

Weitere hilfreiche Tipps für den Haushalt, die nicht nur der Umwelt helfen, sondern auch Euren Geldbeutel schonen:

- **Taut Eure Kühlgeräte ab. Am besten einmal alle 6 Monate.**
- **Wascht Eure Hände mit kaltem Wasser. Denn warmes Wasser schluckt rund 10% der im Haushalt verbrauchten Energie.**
- **Stellt Eure Kühlgeräte nicht in die Nähe des Herdes oder einer Heizung.**



Insbesondere beim Wäschewaschen lassen sich viele Tipps und Tricks ohne großen Aufwand einfach umsetzen:

- **Beim Waschen Eurer Wäsche könnt Ihr ruhig eine geringere Dosierung der Waschmittel nutzen, als angegeben. Die reicht auch vollkommen aus, um die Wäsche sauber zu bekommen, solange diese nicht stärker als normal verschmutzt ist.**
- **Verzichtet auf Weichspüler, wenn es geht. Die darin enthaltenen Stoffe sind umweltschädlich.**
- **Entfernt Schmutz- und sonstige Flecken sofort, denn dann sind sie wesentlich einfacher zu entfernen.**
- **Für die Jeanshose gilt: Kühlen statt spülen, packt sie zwischendurch einfach mal ins Gefrierfach (schont die Jeansfasern und schockgefriert Bakterien).**

Neben dem Wäschewaschen geht auch die allgemeine Haushaltsreinigung mit einem Großteil des Wasserverbrauchs einher. Fast täglich wird in jedem Haushalt gespült, gewaschen und geputzt. Insgesamt werden in Deutschland jährlich 20.000 Tonnen Haushaltsreiniger und 260.000 Tonnen Geschirrspülmittel verkauft. Da alles, was beim Reinigen in unseren Abfluss gelangt, unser Wasser belastet, ist es wichtig, dass wir auf unsere Dosierung der Reinigungsmittel achten und umweltschädliche sowie gesundheitsgefährdende Stoffe vermeiden.

- **Verwendet möglichst Großpackungen von Reinigungsmitteln, denn so vermeidet Ihr unnötigen Verpackungsmüll.**
- **Vermeidet den Einsatz von Tüchern und Staubwischern, die nach dem Gebrauch entsorgt werden.**
- **Versucht mit herkömmlichen Mitteln auf natürlicher Basis auszukommen (Allzweckreiniger, Handspülmittel usw.).**
- **Nutzt Kompaktwaschmittel⁴ oder Baukastensysteme⁵ anstelle von herkömmlichen Vollwaschmitteln. Diese belasten das Abwasser deutlich weniger.**

Wenn Ihr umweltschonende Wasch- und Reinigungsmittel nutzen möchtet, dann helfen Euch folgende Siegel:



⁴ neuer Typus von pulverförmigen Waschmittelkonzentraten.

⁵ Baukastensysteme bestehen aus einzelnen Komponenten der Vollwaschmittel und ermöglichen so, Waschmittel spezifischen Grundwassergegebenheiten anzupassen.



Abfallentsorgung: Verantwortung im Umgang mit Müll

Auch die Verwertung und Entsorgung konsumierter Waren ist Bestandteil des nachhaltigen Konsums. Das Wort „Müll“ ist oftmals negativ belastet und impliziert, dass Abfall wertlos ist. Dieser ist jedoch nicht wertlos, sondern nur ein „nicht mehr benötigter Rest“. Durch moderne Recyclingverfahren lässt sich „Neues aus Altem“ herstellen.

Grundsätzlich gilt bei der Produktion und Verwertung von Abfällen:

- **Abfall vermeiden (Werbebroschüren, die nicht gelesen werden durch ein ‚Bitte keine Werbung‘-Schild am Briefkasten vermeiden).**
- **Gegenstände wiederverwenden (Mehrwegflaschen nutzen; Verkaufen, Verleihen und Verschenken von Gegenständen).**
- **Gegenstände reparieren (Repaircafés).**
- **Sondermüll (giftige, brennbare oder explosive Stoffe) auf den Recyclinghof bringen.**
- **Batterien in Sammelboxen entsorgen. Diese gibt es auch an der Uni.**
- **Alte Handys an Anbieterinnen und Anbieter zurückgeben oder an Handysammelboxen abgeben.**
- **Sich die Frage stellen: Muss es wirklich in den Müll?**

Werden Abfälle in der Trennung, Sammlung und Aufbereitung getrennt behandelt, so kann im gleichen Zug gezielt auf die darin enthaltenen Wertstoffe wie Kunststoffe, Papier, Holz oder Metalle zugegriffen werden. Durch diese Isolierung ist es möglich, die Wertstoffe als Sekundärrohstoffe in Aluminium- und Stahlwerken oder in der Kunststoffindustrie weiterzuverwenden. Die direkte Mülltrennung führt also dazu, dass ein enormer Einsatz von Metallen (welche aus Erzen gewonnen werden), oder von Kunststoffen (die aus Erdöl gewonnen werden) vermieden werden kann.

Zur Übersicht die Entsorgungsarten für den Landkreis Vechta:



Altpapier: Zeitschriften, Zeitungen, Papier, Geschenkpapier und Verpackungen aus Pappe



Bioabfall: Nur für organische Stoffe wie Küchen-, Pflanzen & Gartenabfälle, Tee- und Kaffeefilter



Restabfall: Nur für Restabfälle und defekte Gebrauchsgegenstände (außer Elektrogeräte) sowie Fleisch & Fischabfälle, jedoch nicht für schädliche, chemische Stoffe



Wertstoffsack: Nur für recycelbare Verpackungen aus Kunststoff, Metall, Holz und Verbunde (alles mit einem grünen Punkt)



Energie

Ein Thema, das kapitelübergreifend und auch über den nachhaltigen Konsum hinaus relevant ist, ist unser Energieverbrauch und Energiebezug im täglichen Leben. Bezüglich eines nachhaltigen Umgangs mit Energie wollen wir Euch einige Fragen mit auf den Weg geben.

So sollte man sich erst einmal grundsätzlich fragen, ob man bestimmte elektrische Geräte, die Energie verbrauchen, unbedingt benötigt bzw. diese immer nutzen sollte.

Kurz: **Nutzen oder nicht nutzen?**

Beispiel:

Die Wäscheklammer bleibt die nachhaltigste Lösung, wenn es ums Wäschetrocknen geht. Elektronische Wäschetrockner brauchen etwa sechs Mal so viel Energie wie ein Waschgang bei 30 Grad Celsius.

Wenn einem der Gebrauch eines Elektrogeräts unvermeidbar erscheint, so sollte man sich mit dem richtigen Umgang beschäftigen.

Kurz: **Wenn nutzen, wie nutzen?**

Beispiel:

Wenn Ihr einen Wasserkocher benutzt, so solltet Ihr darauf achten, dass Ihr auch nur die benötigte Menge Flüssigkeit erhitzt. Denn jeder weitere Tropfen verbraucht nur unnötig Strom.

Sind die Fragen der Benutzungs-Berechtigung sowie Methodik geklärt, kann man sich den Elektrogeräten selbst widmen.

Kurz: **Was nutzen?**

Beispiel:

Bei dem Kauf von Haushaltsgeräten sollte man auf die Effizienzklassen achten. Dabei entspricht die Effizienzklasse "A" heute schon nicht mehr den neuesten Energiespar-Standards. Insofern sollte die energiesparenden Verbraucherinnen und Verbraucher beim Kauf auf die Labels "A+", "A++" und "A+++" achten.



Doch Vorsicht! Nicht in allen Fällen ist eine Neuanschaffung, trotz besserer Effizienzklasse nachhaltig, da man global gesehen, den Energieaufwand bei der Produktion nicht außer Acht lassen sollte.

Kurz: **Macht ein Neukauf Sinn?**

All diese Überlegungen sind natürlich erst wirklich nachhaltig, wenn Ihr auch den richtigen Stromanbieter habt.

Kurz: **Ist meine Energie überhaupt grün? Welcher Konzern verbirgt sich hinter meinen Anbieterinnen und Anbietern?**

Informiert Euch hierbei am besten auf Vergleichsportalen über die aktuellen Ökostromanbieter und wählt weise!



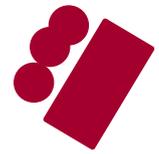
Mobilität

Wer sich mit Nachhaltigkeit und nachhaltigem Konsum befasst, wird unweigerlich auch auf das Thema Mobilität treffen. Rund ein Fünftel aller Kohlenstoffdioxidemissionen stammt heutzutage aus dem Personen- und Güterverkehr. Besonders in Großstadtregionen sorgen Kraftfahrzeuge vermehrt für gesundheitliche Schäden durch Lärm- und Schadstoffbelastung. Trotz seiner ländlichen Lage besitzt der Landkreis Vechta ein hohes Fahrzeugaufkommen, welches sich auch im Verkehr widerspiegelt.

- Ihr habt die Möglichkeit, den öffentlichen Nahverkehr in Niedersachsen, Hamburg, Bremen und in Teilen von Nordrhein-Westfalen zu nutzen.
- Im Semesterticket der Universität Vechta sind folgende Verkehrsunternehmen enthalten: DB Regio, Metronom, Nordwestbahn, Westfalenbahn, EVB, Erixx, VGV & Moobil+ (Eine detaillierte Übersicht findet Ihr auf der Website des AStA unter „Semesterticket“).
- Die Universitätsstadt Vechta ist komplett mit dem Rad zu erreichen. Darüber hinaus bieten die Universität, die öffentlichen Plätze und der Bahnhof genügend Stellplätze für Fahrräder.

- Nutzt für Heimfahrten euer Semesterticket, anstatt des eigenen Autos.
- Wenn eine Fahrt mit dem Auto unumgänglich ist, bildet Fahrgemeinschaften. So spart jeder Geld und Emissionen. Auch Carsharing steht Euch als Alternative in Vechta zur Verfügung.
- Beim Fahren mit dem PKW solltet Ihr immer darauf achten, dass der Wagen nicht unnötig schwer beladen ist.
- Fahrt vorausschauend und sparsam! Ihr werdet auch an euer Ziel kommen, ohne zu rasen.

Aber es gilt: Verzichtet, wenn möglich, auf Fahrten mit dem eigenen PKW. Nahezu alles in Vechta ist in annehmbarer Zeit zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu erreichen.



Konto & Finanzen

„Banken, die baden gehen, werden bad banks genannt“

– Klaus Klages

Finanzkrise, Eurokrise, Staatsschuldenkrise. Spätestens seit dem Jahr 2008 steht der Finanz- und Bankensektor beinahe täglich in den Schlagzeilen und die Meldungen sind meist nicht besonders positiv. Es fällt einem wirklich schwer, im Gewirr der Krisen, Probleme, Fachbegriffe und Expertenaussagen noch den Überblick zu behalten. Während man die gesamtwirtschaftlichen Ereignisse noch weitestgehend ausblenden kann (sofern man das will), ist man zu einer Entscheidung gezwungen, sobald es um die eigenen Finanzen geht. Girokonto, Onlinebanking und Kreditkarte bilden heute die finanzielle Grundausstattung und die Anbieterinnen und Anbieter hierfür sind ebenso zahlreich wie unterschiedlich. Die „richtige“ Bank zu finden ist nicht einfach und welches Kreditinstitut für Euch persönlich das „beste“ ist, hängt sehr stark davon ab, was Euch bei Euren persönlichen Finanzangelegenheiten wichtig ist.

Damit Ihr mit Eurer Bank nicht baden geht, haben wir für Euch drei Kreditinstitute rausgesucht, welche für uns definitiv zu den guten Banken gehören, weil sie nachhaltig, verantwortungsbewusst und auf das Gemeinwohl bedacht sind. Alle drei zeichnen sich durch sozial-ökologische Anlagekriterien und eine sehr hohe Transparenz bezüglich ihrer Geschäfte aus.

Schaut Euch doch einfach mal auf den sehr informativen Internetseiten der Banken um, vielleicht spricht Euch ja eines der Institute ganz besonders an:

- **GLS Bank:** www.gls.de
- **Ethikbank:** www.ethikbank.de
- **Triodos Bank:** www.triodos.de

Wisst Ihr eigentlich, dass...

- **man praktisch bei jedem Einkauf Zinsen bezahlt, auch wenn man selbst gar keine Schulden hat?**
- **Banken bei einem Kredit kein Geld verleihen, sondern welches erschaffen?**
- **Vermögen und Schulden immer gleich groß sind und wir somit nicht nur eine Schulden- sondern auch eine Vermögenskrise haben?**
- **Wenn Ihr mehr darüber erfahren möchtet, dann schreibt uns einfach an vechta@sneep.info.**

Was macht die Universität Vechta bereits in Sachen Nachhaltigkeit?

Neben dem Bezug zu Nachhaltigkeit in der Lehre und Forschung der Universität, bspw. durch das Studienfach Wirtschaft und Ethik: Social Business, vielfältigen Angeboten im Optionalbereich oder der Pädagogischen Psychologie, lebt die Universität Vechta Nachhaltigkeit in vielen Bereichen vor:



Bereits seit 2013 wird die Universität Vechta als „Familiengerechte Hochschule“ ausgezeichnet. Die Koordinationsstelle Work-Study-Life-Balance führt dies unter anderem durch die Implementierung eines Gesundheitsmanagements fort.



Kriterien der ökologischen Nachhaltigkeit werden durch „Grüner Beschaffen“, bspw. durch 100% - Recyclingpapier oder Green IT, die Verwendung energieeffizienter IT-Produkte, umgesetzt.

Darüber hinaus beschäftigt sich die AG Nachhaltige Hochschule, eine Arbeitsgruppe aus interessierten Studierenden, Dozentinnen und Dozenten sowie Verantwortlichen, mit dem stetigen Ausbau und der Weiterentwicklung nachhaltiger Konzepte an der Universität. Nähere Infos findet Ihr unter www.uni-vechta.de/uni/nachhaltige-hochschule/home/

Des Weiteren können auch wir mit unserem Verhalten zur Förderung von Nachhaltigkeit an der Universität beitragen:

Wir können ...

- **im Winter stoßlüften, anstatt die Fenster auf Kipp zu haben.**
- **Papierhandtücher sparsam und bedacht verwenden.**
- **die über den Campus verteilten Möglichkeiten zur Mülltrennung und Batterieentsorgung nutzen.**
- **Mit dem Fahrrad zur Uni kommen.**
- **Für einen Kaffee-to-go einen wiederverwendbaren Mehrwegbecher der Uni nehmen.**
- **Auch die Mensa bietet Bio-Lebensmittel an, achtet mal auf die Produkte in den grünen Schälchen.**



Nachhaltigkeit – eine runde Sache

Am Ende unseres Guides angekommen, wird die Vielfalt und der Umfang von Nachhaltigkeit, allein in unserem Alltag, deutlich. Deshalb an dieser Stelle noch einmal der Reminder: **Nobody is perfect!** Lasst euch von der Vielfalt der Möglichkeiten nicht entmutigen. Jede ergriffene Maßnahme zählt und rentiert sich in vielerlei Hinsicht. Schritt für Schritt kann man den Berg der Nachhaltigkeit im eigenen Alltag erfolgreich erklimmen.

Abschließend sei noch auf eine Sache hingewiesen: Auch im Umgang mit Nachhaltigkeitsaspekten hilft eine kritische Auseinandersetzung. Wie jede Wahlmöglichkeit haben nachhaltige Entscheidungen Vor- und Nachteile. Bedenkt man zum Beispiel den Konsum regionaler Äpfel, ist die Frage, wann man diese bezieht: Saisonal ist das kein Problem. Werden regionale Äpfel aber zum Verkauf außerhalb der Saison in Kühlhäusern gelagert, sinkt ihr Nachhaltigkeitswert und ein Produkt aus Spanien oder Neuseeland ist aus ökologischer Nachhaltigkeit womöglich höher angesiedelt. So oder so ähnlich ließen sich noch weitere Beispiele anführen, die zeigen, dass auch in Sachen Nachhaltigkeit nicht alles Gold ist, was glänzt bzw. einem als solches angepriesen wird.

Somit gibt es auch nicht den EINEN Weg zu einer nachhaltigen Lebensweise und nachhaltigem Verhalten. Nachhaltigkeit erfordert Interesse, Individualität sowie eigenes verantwortungsvolles Denken und Handeln und Abwägen verschiedener Möglichkeiten unter Einbezug verschiedener Perspektiven.

Trotz der Anforderungen, die Nachhaltigkeit an uns alle stellt, können wir aus eigener Erfahrung sagen, die Mühe lohnt sich in vielerlei Hinsicht!

Hat man sich erst einmal mit dem Konstrukt der Nachhaltigkeit auseinandergesetzt, wird die Umsetzung immer einfacher und selbstverständlicher Bestandteil des Alltags. Der bewusstere Umgang mit Kleidung, Energie, etc. schont unseren Geldbeutel und die Auseinandersetzung mit unseren Lebensmitteln führt auch zu einem positiverem Wohlbefinden.





Impressum

Herausgeber:

Sneep e.V. Lokalgruppe Vechta
z.H. Prof. Dr. Marco Rieckmann
Burgstraße 18
Raum H116
49377 Vechta

vechta@sneep.info

www.sneep.info

Urheberrechte:

Alle in diesem Guide veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil des Guides darf außerhalb der Grenzen des Urheberrechts ohne schriftliche Genehmigung durch sneep e.V. Lokalgruppe Vechta verwendet werden.

Copyright: sneep e.V. Lokalgruppe Vechta

Texte: sneep e.V. Lokalgruppe Vechta

Layout und Design: Carmen Grünebaum und Ann-Kristin Müller

Titelbild: Kilian Osterloh

Haftungsausschluss für Inhalte und Verlinkungen:

Alle Angaben wurden nach bestem Wissen erstellt, es wird jedoch keine Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte übernommen. sneep e.V. Lokalgruppe Vechta hat keinen Einfluss auf die derzeitige und künftige Gestaltung und Inhalte der extern empfohlenen und verlinkten Seiten. Deshalb distanziert sich die Lokalgruppe hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der externen Seiten.

1. Auflage, April 2017