

# Leben von Morgen



**KONSUM**



Gefördert von:



## Gut zu wissen!



Damit du alles gut verstehst, haben wir wichtige Begriffe türkis-gelb unterstrichen. Was die Wörter bedeuten, kannst du hinten im Glossar nachlesen – dort findest du kurze, einfache Erklärungen.



Diese Publikation ist Teil der Bildungsreihe „Nachhaltiges Leben von morgen“, gefördert von der IKEA Stiftung. In zwei Modulen mit je acht Einheiten möchten wir praxisnah zeigen, wie nachhaltiges Leben in der Zukunft möglich ist. Während sich das eine Modul mit dem Thema „Konsum“ beschäftigt, thematisiert das andere Modul „Biodiversität“.

Workshop-Termine unter: [www.bib-der-dinge-bochum.de](http://www.bib-der-dinge-bochum.de)

# UNSERE KONSUM-UTOPIE



# ABC DES GLÜCKLICHEN LEBENS

A \_\_\_\_\_  
 B \_\_\_\_\_  
 C \_\_\_\_\_  
 D \_\_\_\_\_  
 E \_\_\_\_\_  
 F \_\_\_\_\_  
 G \_\_\_\_\_  
 H \_\_\_\_\_  
 I \_\_\_\_\_  
 J \_\_\_\_\_  
 K \_\_\_\_\_  
 L \_\_\_\_\_  
 M \_\_\_\_\_  
 N \_\_\_\_\_  
 O \_\_\_\_\_

P \_\_\_\_\_  
 Q \_\_\_\_\_  
 R \_\_\_\_\_  
 S \_\_\_\_\_  
 T \_\_\_\_\_  
 U \_\_\_\_\_  
 V \_\_\_\_\_  
 W \_\_\_\_\_  
 X \_\_\_\_\_  
 Y \_\_\_\_\_  
 Z \_\_\_\_\_

Im Grunde wollen wir alle einfach ein gutes Leben führen. Viel von dem, was wir kaufen oder konsumieren, hat damit zu tun, dass wir uns wohlfühlen wollen – sei es durch coole Klamotten, das neueste Handy oder einfach gutes Essen. Genau deshalb lohnt es sich, darüber nachzudenken, was ein gutes Leben für dich persönlich eigentlich bedeutet. Was brauchst du wirklich, um glücklich zu sein? Und was davon ist vielleicht nur Gewohnheit oder Gruppenzwang? Sich diese Fragen zu stellen, kann helfen, bewusster zu leben – und auch beim Konsum klarere Entscheidungen zu treffen.

„Viel Geld zu haben macht glücklich.“



„Viel Geld zu haben macht unglücklich.“



„Viel Geld zu haben macht weder glücklich noch unglücklich.“



## Feuer oder Flamme? Folge deinem Instinkt!



- |   |      |   |
|---|------|---|
| <input type="checkbox"/> Ausgeben             | oder | <input type="checkbox"/> Sparen             |
| <input type="checkbox"/> Online-Shopping      | oder | <input type="checkbox"/> Shopping im Laden  |
| <input type="checkbox"/> Kompost              | oder | <input type="checkbox"/> Restmüll           |
| <input type="checkbox"/> Plastikstrohhalm     | oder | <input type="checkbox"/> Papierstrohhalm    |
| <input type="checkbox"/> Markenklamotten      | oder | <input type="checkbox"/> Second-Hand        |
| <input type="checkbox"/> Jeans                | oder | <input type="checkbox"/> Jogginghose        |
| <input type="checkbox"/> Stadt                | oder | <input type="checkbox"/> Land               |
| <input type="checkbox"/> WG                   | oder | <input type="checkbox"/> eigene Wohnung     |
| <input type="checkbox"/> iPhone               | oder | <input type="checkbox"/> Android            |
| <input type="checkbox"/> Social Media         | oder | <input type="checkbox"/> Real-life          |
| <input type="checkbox"/> Günstige Ersatzteile | oder | <input type="checkbox"/> Originalteile      |
| <input type="checkbox"/> <u>DIY</u>           | oder | <input type="checkbox"/> Fachpersonal       |
| <input type="checkbox"/> Flugreise            | oder | <input type="checkbox"/> Deutschlandtrip    |
| <input type="checkbox"/> Aktivurlaub          | oder | <input type="checkbox"/> Verwöhnurlaub      |
| <input type="checkbox"/> Fleisch              | oder | <input type="checkbox"/> <u>Vegetarisch</u> |
| <input type="checkbox"/> Fast Food            | oder | <input type="checkbox"/> Selbst kochen      |

# KONSUM-APOKALYPSE

Was können wir tun, um unsere Welt – durch unseren Konsum – so schnell wie möglich in den Abgrund zu reißen? Je größer und schlimmer die Szenarien, desto besser. :-)

- Was würdest du tun, um möglichst schlecht für Mitwelt, Menschen und Tiere einzukaufen, konsumieren und leben?
- Wie könntest du möglichst viel Müll produzieren?
- Was könntest du tun, um möglichst viele Menschen, Tiere und Pflanzen auszubeuten?
- Was könntest du tun, um Naturkatastrophen zu provozieren?





# KONSUM-PARADIES

Nun drehen wir alles ins Positive und den Spieß um:

- Was können wir tun, um möglichst nachhaltig zu konsumieren?
- Welche Produkte sind mitweltfreundlich und fair?
- Wie können wir weniger Müll verursachen?

Wie sieht die Welt aus, in der nachhaltig konsumiert wird?





# Fast Facts

**Konsum** bedeutet, dass wir Dinge **verbrauchen und/oder nutzen (lat. consumere = verbrauchen)**. Im Alltag **konsumieren** wir ständig: Wir essen Lebensmittel, tragen Kleidung, benutzen Handys und (ver)brauchen Strom. Aber nicht nur „Dinge“ kann man **konsumieren** – auch **immaterielle Güter** wie Musik oder Dienstleistungen gehören dazu.

Unser täglicher **Konsum ist ein notwendiger Teil unseres Alltags, kann aber zu einigen Herausforderungen führen**, wie bspw. Umweltverschmutzung oder **Ausbeutung** von Menschen.



**„Nachhaltige Entwicklung ist eine Entwicklung, die die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, daß künftige Generationen ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen können.“**

– Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung

**Nachhaltiger Konsum [und Produktion] (Ziel 12 der SDGs) bedeutet, so einzukaufen und zu leben, dass dabei die gesamte Mitwelt, d.h. bspw. Natur, Klima und Menschen (soziale Gerechtigkeit) sowie Wirtschaft berücksichtigt werden.**

Zum Beispiel bedeutet **nachhaltiger Konsum**, Produkte zu kaufen, die umweltfreundlich und **fair** hergestellt wurden, weniger Lebensmittel zu verschwenden, Dinge lange zu nutzen und zu reparieren.

Unser aktueller **Konsum** in Deutschland verbraucht mehr natürliche **Ressourcen**, als die Erde auf Dauer bereitstellen kann. So war in Deutschland bspw. am 3. Mai 2025 **Earth Overshoot Day**. Dieser Tag markiert den Tag, an dem wir 2025 in Deutschland, rein rechnerisch, alle zur Verfügung stehenden **Ressourcen** aufgebraucht haben. **Ab diesem Tag leben wir sozusagen auf „ökologischem Kredit“**. Die Erde und Natur kann nicht in dem Tempo **Rohstoffe** nachproduzieren, wie wir sie „weg**konsumieren**“.

**Der starke Wachstum seit Beginn der Industrialisierung – d.h. Bevölkerungswachstum und Wirtschaftswachstum – hat Folgen für die Umwelt, für die Gesellschaft und für die Wirtschaft.** Zu den Problemen zählen **Klimawandel**, Wüstenbildung und Waldsterben, Verlust von Tier- und Pflanzenarten (**Biodiversität**), **Ressourcenknappheit** (z. B. sauberes Wasser, seltene **Rohstoffe**), Armut und Hunger, Ungleichheit oder auch **Ausbeutung** und schlechte Löhne – besonders in Ländern, die für uns billig produzieren.



# Die 17 Ziele für Nachhaltige Entwicklung

Die Staaten der Vereinten Nationen (UN) haben sich mit den **17 Zielen für nachhaltige Entwicklung**, den sogenannten **Sustainable Development Goals (SDGs)**, dazu verpflichtet, die Welt **bis 2030 gerechter, umweltfreundlicher und lebenswerter zu machen**. Diese 17 Ziele umfassen wichtige Themen wie Menschenwürde, weniger Ungleichheiten, nachhaltige Lebensräume, nachhaltiger Konsum, Klimaschutz, Biodiversitätsschutz, Frieden, Gerechtigkeit usw.



## 3 Nachhaltigkeitsstrategien

1

### Effizienz

Effizienz bedeutet, Ressourcen sparsam und wirkungsvoll einzusetzen. Ein Merksatz dazu ist „Die richtigen Dinge richtig tun“: Bspw. ressourcensparende Geräte nutzen wie Energiesparlampen. So kann mit weniger Rohstoffeinsatz ein dennoch gutes Ergebnis erzielt werden.

2

### Suffizienz

Suffizienz bedeutet, weniger zu konsumieren. Hier wird das eigene Konsumverhalten interfragt und bewusst weniger konsumiert. Dinge zu teilen und gemeinsam zu nutzen ist ein Suffizienz-Ansatz, da nicht jede\*r ein eigenes Ding kaufen muss. Das ist ökologisch sinnvoll und häufig auch befreiend.

3

### Konsistenz

Konsistenz bedeutet, Produktions- und Konsummuster so zu gestalten, dass sie langfristig Bestand haben können und mit der Natur vereinbar sind. Es geht also nicht nur darum, „effizienter“ und „weniger“ zu konsumieren, sondern auch darum, natürliche Kreisläufe zu nutzen und zu schließen.

# Weiterführende Infos:



# Müll



# MEIN TÄGLICHER MÜLLBERG - DIESER MÜLL FÄLLT BEI MIR AN:



# MEIN TÄGLICHER MÜLLZWERG - DARAUF ACHE ICH:



# Fast Facts

**Mehr als 40 Prozent** aller Kunststoffe wird nur einmal verwendet und dann weggeworfen.

**Jeder Mensch** in Deutschland erzeugt durchschnittlich etwa **600 kg Müll pro Jahr**.

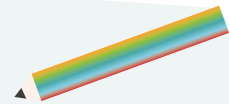
**Plastik verrotet nur ganz langsam** (d.h. braucht mehrere hundert Jahre) bis gar nicht. Es zerfällt immer weiter in kleinere Teilchen und sammelt sich in der Mitwelt an.



Bisher gibt es Berichte von **über 700 Tierarten**, die bereits Plastik gefressen oder sich darin verfangen haben.

Der größte bekannte Müllstrudel ist der „**Great Pacific Garbage Patch**“ im Nord-Pazifik zwischen Hawaii und Kalifornien. Dieser Strudel wurde 2018 auf eine Größe von 1,6 Millionen Quadratkilometer geschätzt, was einer Fläche von **mehr als 4x Deutschland** entspricht.

**Jede Minute** gelangt auf der ganzen Welt Plastik in der Größe **einer Müllwagenladung** in die Ozeane.



# Müll – eine wachsende Bedrohung

Beschleunigung des Klimawandels

Umweltverschmutzung

Gesundheitsgefährdung

Internationale Ungleichheit

Ressourcenverlust

Auf Deponien wird Müll unter anaeroben Bedingungen zersetzt, d.h. unter Ausschluss von Sauerstoff. Dabei entsteht bspw. Methan, welches ein sehr wirksames Klimagas ist und den menschengemachten Klimawandel beschleunigt.

Bei der Entsorgung von Müll gehen wertvolle Schätze der Natur (Ressourcen) verloren. Für die Produktion neuer Materialien und Produkte müssen neue Rohstoffe gewonnen werden, was wiederum mit hohem Umwelt-, Energie- und Wasseraufwand verbunden ist und den ökologischen Fußabdruck vergrößert.

Während Industrieländer wie Deutschland häufig über moderne Entsorgungs- und Recycling-Anlagen verfügen, haben die Länder des globalen Südens oft keine geeignete Infrastruktur, um Abfälle sicher zu beseitigen. Zudem gibt es keine rechtlichen internationalen Vorgaben. Länder wie bspw. Deutschland verkaufen ihren Müll häufig in solche Länder, um Geld oder Platz zu sparen. Dort landet der Müll auf großen Müllbergen und sammelt sich in der Mitwelt an.

Müll sammelt sich in großen Mengen in der Mitwelt an. Das schädigt die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) der Lebensräume (Ökosysteme) und damit auch allen Lebewesen. Müll kann giftige Schadstoffe beinhalten. Sie verschlechtern die Gewässer-, Boden- und Luftqualität und die Vielfalt der Tier, Pilz- und Pflanzenarten (Artenvielfalt) nimmt ab. Der größte Teil des Mülls in den Meeren gelangt vom Land aus dorthin. Viele Tiere sterben in herumschwimmendem Müll, weil sie sich bspw. verheddern. Oder der Müll zerfällt zu kleinsten Teilchen (bspw. Mikroplastik), die gefressen werden.

Menschen, die auf oder in der Nähe von Deponien leben oder arbeiten, leiden häufig unter gesundheitlichen Problemen/ Krankheiten. Außerdem verbreiten sich Krankheiten leichter mit zunehmender Mitweltverschmutzung, wenn bspw. Abfälle in Gewässer geraten, aus denen getrunken wird. Tiere, die Krankheiten übertragen, können sich häufig auf offenen Mülldeponien gut vermehren (bspw. Nagetiere oder Insekten).



# Die Rs der Kreislaufwirtschaft

## Vermeiden (**R**efuse / **R**educe):

- o Nur das Kaufen und verwenden, was wirklich benötigt wird.

## Wiederverwenden (**R**euse):

- o Wiederverwendbare Dinge kaufen und nutzen.
- o Für alte Dinge/Materialien einen neuen Nutzen finden (**R**epurpose)
- o auch: Reparieren (**R**epair), Erneuern (**R**ebuild), Überholen (**R**efit), Auffrischen (**R**efurbish)



## Wiederzyklieren (**R**ecycle):

- o Aufarbeiten der Abfälle, sodass sie ihrem ursprünglichen Zweck oder einem ähnlichen Zweck zugeführt werden können.
- o auch: Wiederaufbereiten (**R**emanufacture), Regenerieren (**R**ecover)



**Recycle:** Wiederherstellung des ursprünglichen Materialwertes

**Upcycle:** Herstellung eines qualitativ höherwertigen Materials

**Downcycle:** Herstellung eines qualitativ geringerwertigen Materials

Würdest du an einer Müllsammelaktion  
oder einem Projekt zur Müllreduzierung teilnehmen?  
Warum (nicht)?


---

---

---

---

---



Was denkst du ...?

Wie kann man Müll im Alltag vermeiden?

Was hältst du von Zero-Waste-Lifestyle? Wäre das etwas für dich?

Kannst du dir vorstellen, auf Plastik zu verzichten? Warum (nicht)?

Was bedeutet „Upcycling“? Hast du schon einmal etwas upgecycelt?

Gibt es in deiner Schule Ideen zur Müllvermeidung?

Kennst du Initiativen gegen Müllverschmutzung? Welche?

Welche Rolle spielt die Politik bei der Müllvermeidung?

Welche Gesetze zur Müllreduzierung und Nachhaltigkeit kennst du?  
(z. B. Plastiktütenverbot, Pfandsystem)

Sollte es strengere Strafen für Mitweltverschmutzung geben?

Sollte es eine Steuer auf mitweltschädliche Verpackungen geben?

Warum sind ärmere Länder oft stärker von Mitweltproblemen betroffen?

Wird sich die Gesellschaft in Zukunft nachhaltiger in Bezug auf Müll verhalten?  
Warum (nicht)?

# Weiterführende Infos:



## Wohin gehört's bloß?

Nicht sicher, in welchen Müll dein Abfall gehört? Hier kannst du nachschauen:



› [awv-gg.de/abfall-von-a-bis-z/](http://awv-gg.de/abfall-von-a-bis-z/)

Oder druck dir ein Poster aus:



› [awista.de/shop/was-gehoert-wohin-deutsch/](http://awista.de/shop/was-gehoert-wohin-deutsch/)

## Leihen, Teilen, Reparieren, Lernen, Basteln, Werkeln

In der bib der dinge kannst du Dinge ausleihen und musst diese nicht neu kaufen. So fällt weniger Müll an. Es finden auch regelmäßig Kurse zum Thema Nachhaltigkeit, DIY und Recycling statt. Außerdem gibt es ein Repair Café, wo du kaputte Dinge reparieren kannst. Schau online ins Inventar und in unseren Veranstaltungskalender.



› [bib-der-dinge-bochum.de](http://bib-der-dinge-bochum.de)



### Aufösung Zurodnung:

**Beschönigung des Klimawandels:** Auf Deponien wird Müll unter anaeroben Bedingungen zersetzt, d.h. unter Ausschluss von Sauerstoff ... **Umweltverschmutzung:** Müll sammelt sich in großen Mengen in der Mitwelt an. Das schädigt die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) der Lebensräume (Ökosysteme) und damit auch allen Lebewesen ... **Gesundheitsgefährdung:** Menschen, die auf oder in der Nähe von Deponien leben oder arbeiten, leiden häufig unter gesundheitlichen Problemen/Krankheiten ... **Internationale Ungleichheit:** Während Industrieländer wie Deutschland häufig über moderne Entsorgungs- und Recycling-Anlagen verfügen, haben die Länder des globalen Südens oft keine geeignete Infrastruktur, um Abfälle sicher zu beseitigen ... **Ressourcenverlust:** Bei der Entsorgung von Müll gehen wertvolle Schätze der Natur (Ressourcen) verloren ...

# KLEIDUNG

Kleidung



# Etiketten-Check

Mein Kleidungsstück ist ein ...

\_\_\_\_\_

Made in ...

\_\_\_\_\_

Materialien:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pflegesymbole:

\_\_\_\_\_

Das fand ich toll beim Kauf:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

So lange habe ich es schon:

\_\_\_\_\_

So gerne mag ich es:

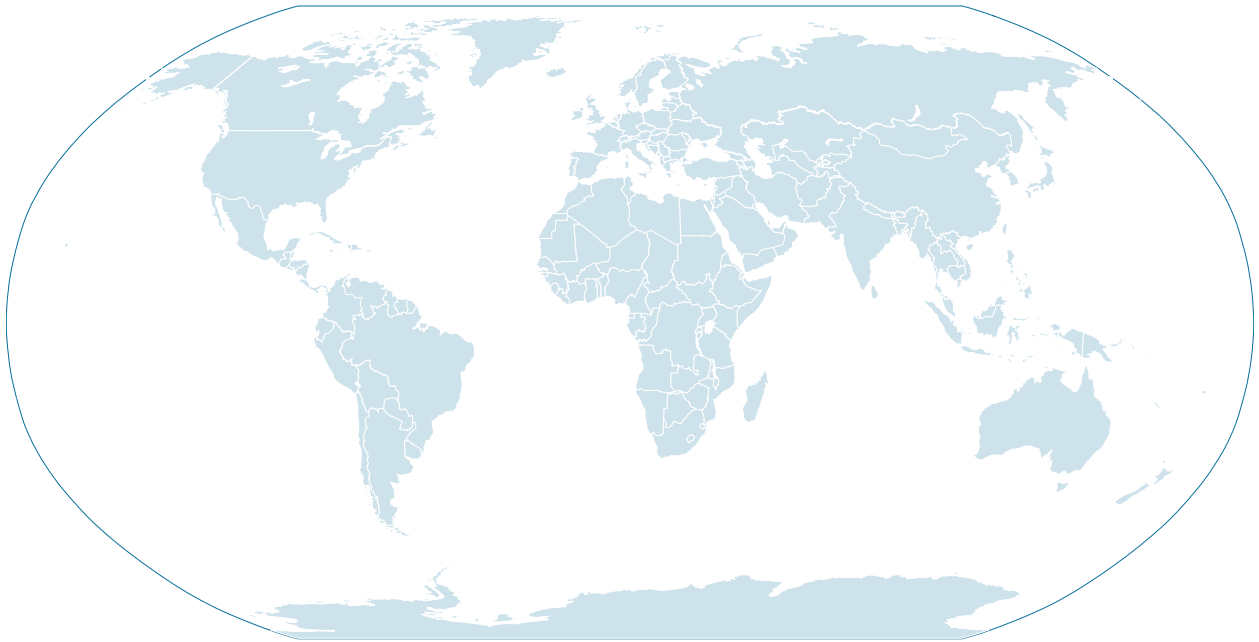


So viel ist es mir wert:

\_\_\_\_\_



# Die Reise unserer Kleidungsstücke:



## Textile Kette

(Bring in die richtige Reihenfolge)

- 1 ●
  - 2 ●
  - 3 ●
  - 4 ●
  - 5 ●
  - 6 ●
- **Entsorgung** (bspw. Deponie, Verbrennung, Anreicherung in der Mitwelt, Re-/downcycling)
  - **Verarbeitung** (bspw. Entkörnung, Reinigung, Spinnerei, Weberei, Veredelung)
  - **Gebrauch**
  - **Rohstoffproduktion** (bspw. Saatgut, Anbau und Ernte von Baumwolle oder Herstellung einer chemischen Faser)
  - **Handel**
  - **Konfektionierung** (bspw. Zuschneiden, Nähen und Verpacken)

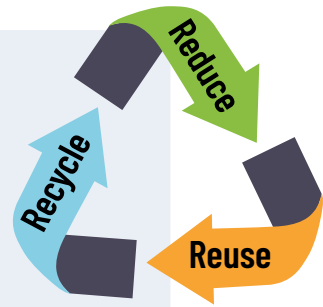
## 2 Nachhaltigkeitsprinzipien

1

**Entschleunigung von Warenströmen**  
(weniger produzieren und konsumieren;  
Konzept der **Suffizienz**)

2

**Schließen von Materialkreisläufen**  
(Wiederverwendbare Materialien, **Recycling**  
und funktionierende Rücknahmesysteme)



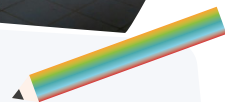
## Fast Facts

**60 Kleidungsstücke** kauft ein\*e durchschnittliche\*r Deutsche\*r jedes Jahr.

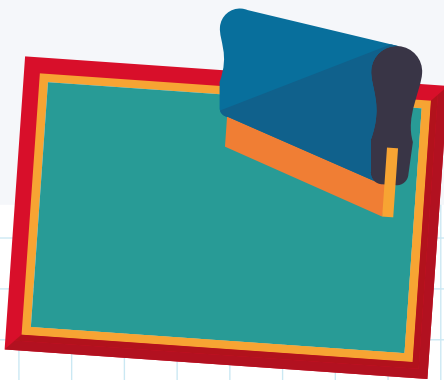
Fast Fashion und die Textilindustrie sind für etwa **10% der globalen CO<sub>2</sub>-Emissionen** verantwortlich.

Ungefähr **35 % der Mikrofasern in den Ozeanen** stammen von Kleidungsabrieb.

Die Produktion eines einzigen Baumwoll-T-Shirts verbraucht rund **2.700 Liter Süßwasser** – das entspricht dem **Trinkwasserbedarf eines Menschen für etwa 2,5 Jahre**.



# Mein DIY-Projekt



So gerne mag ich es jetzt:



So viel ist es mir jetzt wert:

A light blue rounded rectangular box with a small circle on the left side, resembling a tag or a label. It is intended for the user to write the value of the project.

# Weiterführende Infos:



## Sneakerjagd



Was passiert mit den Millionen Schuhen, die wir jedes Jahr aussortieren, in Altkleidercontainer werfen oder an Hilfsorganisationen spenden? In einem Rechercheprojekt hat die Zeitung ZEIT und das Recherche-Startup Flip die Sneakers von Promis mit GPS-Trackern verwandt und sind ihnen hinterhergereist. Wollt ihr auch wissen, wo die Sneaker von Fynn Kliemann oder Louisa Dellert gelandet sind? Hier kannst du sie auf einer Karte verfolgen: [sneakerjagd.letsflip.de/](https://sneakerjagd.letsflip.de/)

Und hier die Doku auf youtube ansehen:



[> Teil 1](#)



[> Teil 2](#)



### Auflösung Zurechnung:

- 1.) Rohstoffproduktion (bspw. Saatgut, Anbau und Ernte von Baumwolle oder Herstellung einer chem. Faser)
- 2.) Verarbeitung (bspw. Entkörnung, Reinigung, Spinnerei, Weberei, Veredelung)
- 3.) Konfektionierung (bspw. Zuschneiden, Nähen und Verpacken)
- 4.) Handel
- 5.) Gebrauch
6. Entsorgung (bspw. Deponie, Verbrennung, Anreicherung in der Mitwelt, Re-/downcycling)

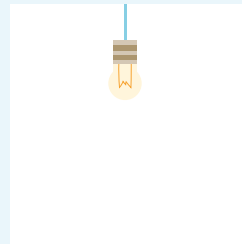
# WOHNEN

Wohnen



SO WOHNE ICH  
HEUTE

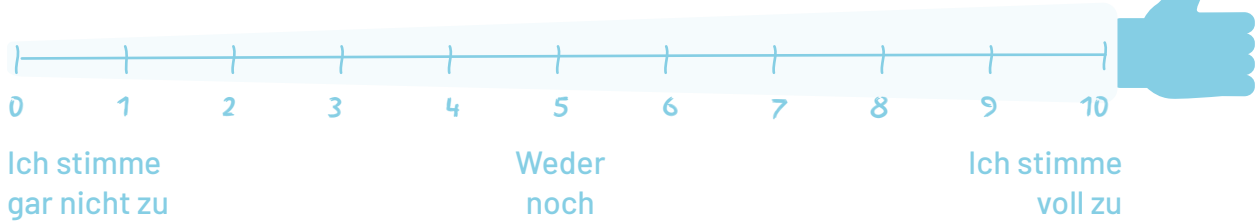
SO MÖCHTE ICH  
IN 20 JAHREN  
WOHNEN



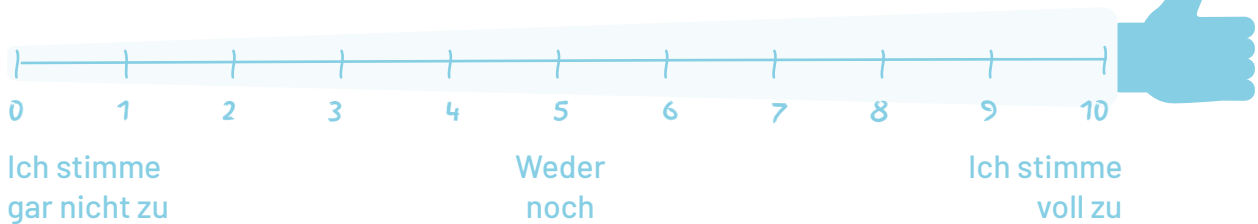
- In welcher Art von Wohnraum wohne ich und teile ich ihn mit jemandem? (Haus, Wohnung, WG, ...)
- Wie klein/groß ist mein Zimmer? Teile ich es mit jemandem?
- Welche Möbel gibt es in meinem Zimmer? Aus welchem Material sind sie?
- Wie oft kaufe ich neue Dinge für mein Zuhause? (Möbel, Geräte, Deko, ...)
- Wie hoch ist mein Energieverbrauch?
- Welches Energiekonzept wird in meinem Zuhause genutzt? (Solar, Wind, ...)
- Wie weit ist mein Zuhause von wichtigen Orten entfernt und welche Verkehrsmittel nutze ich, um dorthin zu gelangen? (Schule, Freund\*innen, Ärzte, Einkaufen, ...)?

Was denkst du ...?

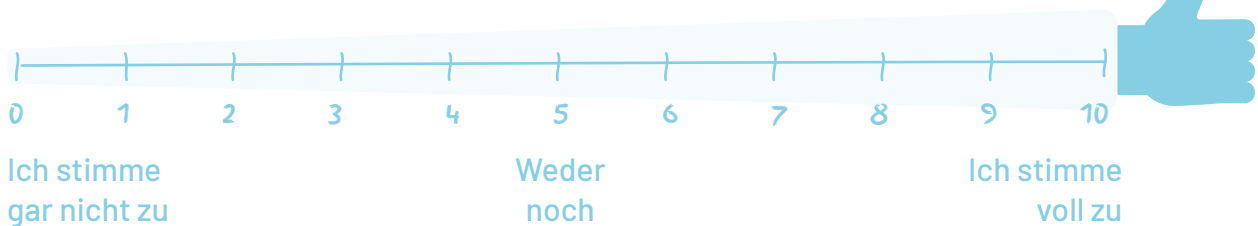
„Je größer das Haus, desto besser kann man darin wohnen.“



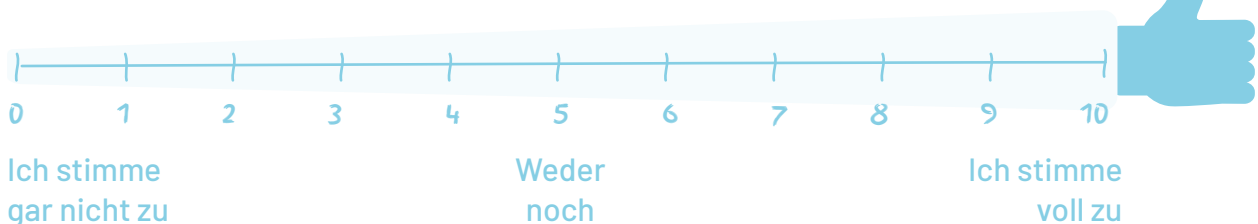
„Es gibt genügend guten Wohnraum für alle Menschen auf dieser Erde.“



„Städter\*innen wohnen mitweltfreundlicher als Landbewohner\*innen.“



„Jeder Mensch ist selbst dafür verantwortlich, nachhaltig zu wohnen.“



# Fast Facts



Der Immobilienmarkt ist wichtig für die **Wirtschaft**, aber gerade gibt es viele Probleme: **Baukosten, Energiepreise und Zinsen steigen** – dadurch werden **Wohnungen teurer**. **Alte, schlecht gedämmte Gebäude** machen Wohnen zusätzlich teuer, weil hier **hohe Energiekosten** anfallen.

Vor allem in Städten fehlt häufig bezahlbarer Wohnraum. Viele Menschen können sich keine Wohnung mehr in beliebten Gegenden leisten. Das führt zu **sozialer Ungleichheit und Verdrängung**. Auch fehlender Zugang zu Internet oder guten Bus- und Bahnverbindungen führen dazu, dass sich Menschen abgehängt und ausgeschlossen fühlen.

Politik kann helfen – bspw. durch die **Mietpreisbremse, staatliche Hilfe** für günstigen Wohnraum oder **Förderung** für umweltfreundliches Bauen. Auch Bürger\*innen können durch **n oder Proteste** mitbestimmen, wie Wohnen in Zukunft aussehen soll.

Wie wir wohnen, hängt auch von der Kultur ab: In Deutschland leben viele gern allein mit viel Platz, in anderen Ländern wohnt man eher gemeinsam. Neue Wohntrends wie **Tiny Houses** oder **Co-Living** zeigen, dass sich das langsam verändert.

Wohnen ist für etwa **21 %** unseres **ökologischen Fußabdrucks** verantwortlich – vor allem wegen dem Heizen. Meist wird noch mit Gas oder Öl geheizt, was schlecht fürs Klima ist.

Auch **schlecht gedämmte Häuser** und **falsches Lüften** verschwenden viel Energie.

Der **Bau von Häusern** belastet die Umwelt stark, weil dafür viel Beton, Stahl oder Glas verwendet wird – das **verursacht viel CO<sub>2</sub>**. Außerdem verbrauchen wir dafür **viel Fläche**, was bedeuten kann, dass noch weniger für Tiere und Pflanzen übrig ist.

Wenn es **durch den Klimawandel heißer** wird, brauchen wir **mehr Klimaanlagen** – das kostet wieder **Energie**.

**Abrisse und Renovierungen** produzieren viel **Müll**.



# Nachhaltige Wohnkonzepte

Immer mehr Menschen wollen möglichst umweltfreundlich wohnen. Daher sind in den letzten Jahren immer mehr nachhaltige Wohnformen entstanden. Diese setzen vor allem auf energieeffiziente Bauweisen, den Einsatz erneuerbarer Energien und Materialien, die in geschlossenen Kreisläufen wiederverwertet werden können.

Es werden auch immer häufiger **Fassaden oder Dächer begrünt**, um die Klimabilanz zu verbessern und von Wirkungen, wie bspw. der Abkühlung durch Pflanzen und Schatten zu profitieren. Auch zirkuläres Bauen zielt auf eine ökologische Bauweise ab: Hier werden Gebäude so konstruiert, dass die verwendeten Materialien wiederverwendet werden können (bspw. durch modulare Systeme).

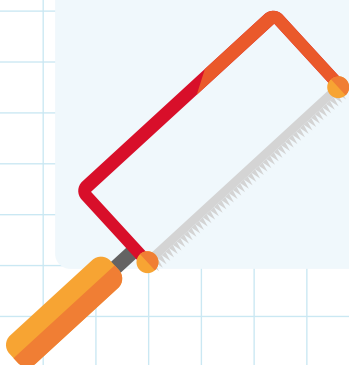
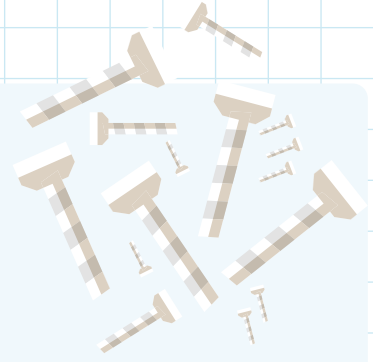
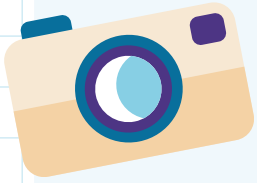
Außerdem wird beim ökologischen Bauen darauf geachtet, dass so wenig neue Fläche versiegelt wird, wie möglich, um die Umwelt und Biodiversität zu schonen.

Neben den ökologischen Rahmenbedingungen spielt auch das soziale Miteinander eine Rolle für viele Menschen. Innovative und nachhaltige Wohnkonzepte fördern **sozialen Austausch, Unterstützung** und gesellschaftliche Teilhabe. Zudem müssen die **Mieten bezahlbar** bleiben.

	Passivhäuser	Nullenergiehäuser	Plusenergiehäuser	Tiny-House
<b>Privatwohnung</b>	✓	✓	✓	✓
<b>Gemeinschaftsbereich</b>	🏠 möglich, nicht Teil des Konzeptes	🏠 möglich, nicht Teil des Konzeptes	🏠 möglich, nicht Teil des Konzeptes	🏠 untypisch, da zu klein
<b>Generationenmix</b>	🏠 möglich, nicht Teil des Konzeptes	🏠 möglich, nicht Teil des Konzeptes	🏠 möglich, nicht Teil des Konzeptes	🏠 eher als Tiny-Houses-Dorf
<b>gemeinschaftsorientiert</b>	🏠 möglich, nicht Teil des Konzeptes	🏠 möglich, nicht Teil des Konzeptes	🏠 möglich, nicht Teil des Konzeptes	🏠 möglich, nicht Teil des Konzeptes
<b><u>ressourcenschonend/energieeffizient</u></b>	✓	✓	✓	✓

	Co-Housing	Mehrgenerationenhaus	Wohngemeinschaft (WG)	Mein Ideal:
<b>Privatwohnung</b>	✓	✓	✗	
<b>Gemeinschaftsbereich</b>	✓	✓	✓	
<b>Generationenmix</b>	🏠 möglich	✓	✗ untypisch	
<b>gemeinschaftsorientiert</b>	✓	✓	🏠 möglich	
<b><u>ressourcenschonend/energieeffizient</u></b>	✓	🏠 möglich, nicht Teil des Konzeptes	🏠 möglich, nicht Teil des Konzeptes	

# Mein Berliner Hocker



Bauanleitung des  
Berliner Hocker von  
Le Mentzel



Was denkst du ...?

Wie wird sich die Art verändern, wie wir in der Zukunft leben?

Welche Baumaterialien könnten in Zukunft dazu beitragen, die Mitweltbelastung zu reduzieren?

Welche Rolle spielt die Digitalisierung (Smart Homes und Internet of Things) für Nachhaltiges Wohnen?

Welche Rolle spielt für zukünftiges Wohnen?

Wie beeinflusst in Zukunft nachhaltige Mobilität unsere Art zu Wohnen?

Wer trägt Verantwortung für nachhaltiges Wohnen: die Politik oder jede\*r Einzelne\*r? Warum?

Welche Rolle spielen internationale Abkommen und Regelungen (z. B. EU-Gesetze) für nachhaltiges Wohnen?

Welche alternativen Wohnformen und flexiblen Lebensmodelle kennst du?

Kannst du dir vorstellen, bspw. in einem Tiny-House zu wohnen? Warum (nicht)?

Werden durch den Klimawandel neue Wohnräume erschlossen werden, die bspw. auf oder unter Wasser liegen?

Sollen wir andere Planeten besiedeln? Warum (nicht)?

Könntest du dir vorstellen, jenseits der Erde zu leben?

# Weiterführende Infos:

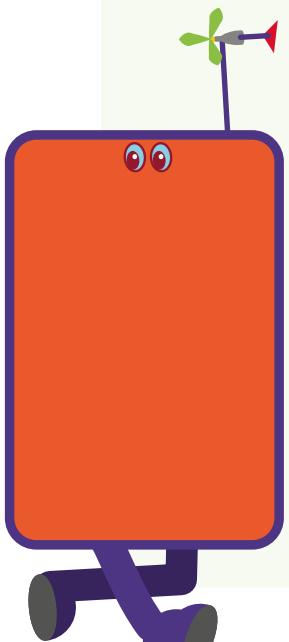


# SMARTPHONES



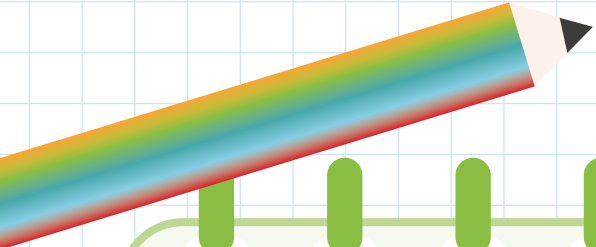
Smartphones

Mein perfektes Smartphone:



# Wissensquiz

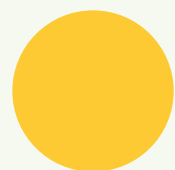
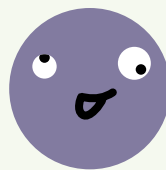
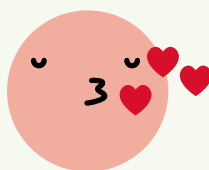
1. Wieviel Prozent aller Menschen besitzen 2024 weltweit ein Mobiltelefon?  
 ca. 50 %       ca. 60 %       ca. 70 %
2. Wieviel Prozent aller Menschen nutzen weltweit das Internet?  
 ca. 33 %       ca. 66 %       ca. 99 %
3. Die tägliche Online-Zeit von Menschen, die Internet nutzen, beträgt  
 ca. 4,5 Stunden       ca. 6,5 Stunden       ca. 8,5 Stunden
4. Wenn es sich dabei um in\*e Social-Media-Nutzer\*in handelt: Wieviel Zeit verbringt diese\*r dann davon durchschnittlich und täglich auf Social Media?  
 ca. 2,5 Stunden       ca. 3,5 Stunden       ca. 4,5 Stunden
5. Wieviele der 6- bis 9-Jährigen nutzen in Deutschland bereits ein Smartphone?  
 ca. 4 von 10 Kindern       ca. 5 von 10 Kindern       ca. 6 von 10 Kindern
6. Wieviel Prozent aller Deutschen kaufen sich etwa alle 2-3 Jahre ein neues Smartphone?  
 ca. 44 %       ca. 55 %       ca. 66 %
7. Die wichtigsten drei Kriterien für einen Smartphone-Neukauf sind in Deutschland für die meisten Menschen folgende: (3 Kriterien auswählen)  
 Aussehen/Mode       Akkulaufzeit       Leistung  
 Kamera-Qualität       heiles Display       das alte wurde geklaut

- 
8. Wieviele Tonnen Gold befinden sich zusammengerechnet in allen deutschen Althandys? (1 Tonne = 1.000 kg; ein Elefant wiegt zwischen 2–6 Tonnen)
- ca. 2 Tonnen Gold     ca. 7 Tonnen Gold     ca. 15 Tonnen Gold

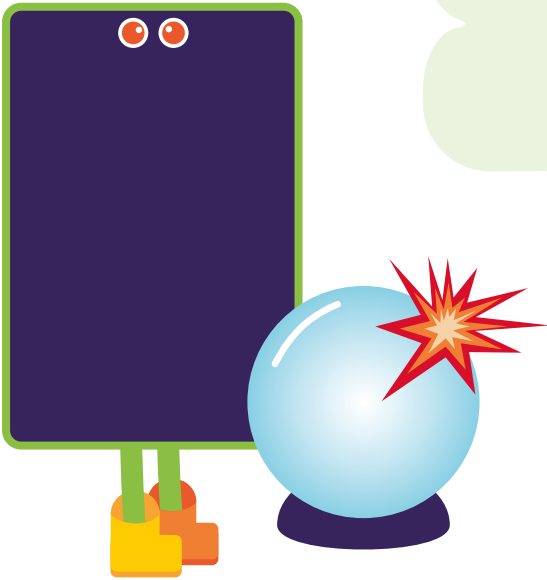
9. Konfliktmineralien bezeichnet Mineralien (bspw. Wolfram, Tantal, Zinn und Gold), die häufig mit problematische Bedingungen bei Abbau und Handel verbunden sind. Sie kommen bspw. aus Gebieten, in denen bewaffnete Gruppen durch den Handel mit diesen Rohstoffen finanziert werden. Die Demokratische Republik Kongo oder ihre Nachbarländer sind solche Regionen, wo der Abbau häufig mit Zwangs- und Kinderarbeit sowie Gewalt verbunden ist.
- stimmt     stimmt nicht

10. Welche dieser Aussagen ist ein Beispiel für Desinformation?
- Eine Journalistin vertippt sich, sodass eine falsche Statistik in der Zeitung abgedruckt wird.
- Ein Satiremagazin veröffentlicht eine lustige Nachricht, die nicht ernst gemeint ist.
- Jemand verbreitet absichtlich falsche Nachrichten oder Gerüchte, um andere Menschen bewusst zu täuschen.

Das war



CHANCEN UND  
NUTZEN



RISIKEN UND  
NACHTEILE



# Fast Facts

Bei der Herstellung (und Entsorgung) eines Smartphones kommt es zu einem **hohen Ressourcen- und Energieverbrauch**. Neben Glas und Metallen wie Kupfer, Eisen, Aluminium, Nickel und Zink werden auch **Konfliktminerale** verbaut. Zu den bekanntesten **Konfliktmineralien** zählen Wolfram, Tantal, Zinn und Gold (englisch: „**3TG**“ – Tin, Tantalum, Tungsten, Gold). Diese **Mineralien** werden häufig von bewaffneten Gruppen in **Risikogebieten** gehandelt und sind einer der Hauptgründe für **Menschenrechtsverletzungen, Ausbeutung sowie Armut lokaler Dorfgemeinschaften**.

Um Metalle und **Mineralien** zu gewinnen, werden zudem oft bedeutende und **vielfältige Lebensräume zerstört**: Urwälder werden **gerodet** und Berge gesprengt, um Platz für **Tagebaue** zu schaffen, in denen die **Rohstoffe** unter **katastrophalen Arbeitsbedingungen** gefördert werden. **Viele Lebensräume mit seltenen Tier- und Pflanzenarten gehen verloren**.



Bisher ist die **„Smartphone-Sucht“** oder **„Internet-Sucht“** keine offizielle Sucht. Eine ständige Beschäftigung mit dem Smartphone und Social Media kann aber dazu führen, dass man sich **sozial isoliert statt vernetzt** fühlt. Eine solche Nutzung kann außerdem mit **Enzugserscheinungen, Angstzuständen, Depressionen, Streß und Reduzierung der Produktivität/ Konzentration** einhergehen.



Hier findest du weitere Infos und Hilfsangebote in deiner Nähe.



**Schadstoffe** und Chemikalien, die im Rahmen der Produktion und häufig ohne geeignete Schutzmaßnahmen genutzt werden, können beträchtliche **negative gesundheitliche Folgen** für die Arbeiter\*innen haben. Oft arbeiten auch **Kinder** in **Minen**.

Was denkst du ...?

Welche Möglichkeiten gibt es, die Lebensdauer deines Smartphones zu verlängern?

Wie kannst du deinen Energieverbrauch bei der Smartphone-Nutzung reduzieren?

Gibt es digitale Gewohnheiten, die du ändern möchtest? Warum (nicht)?

Welche Rohstoffe stecken in deinem Smartphone? Woher kommen diese?

Welche Alternativen gibt es zur Entsorgung? Wo ist eine Sammelstelle in der Nähe?

Sollten Verbraucher\*innen finanziell belohnt werden, wenn sie nachhaltigere Smartphones kaufen oder alte Geräte reparieren oder recyceln?

Wer trägt Verantwortung für nachhaltige Smartphones: Hersteller\*innen, Politik oder Konsument\*innen?

Welche Rolle spielen internationale Abkommen und Regelungen (z. B. EU-Gesetze) für eine nachhaltigere Smartphone-Produktion?

Sollte es strengere Gesetze für die Smartphone-Herstellung und -Entsorgung geben? Warum (nicht)?

Wie könnte die Politik Unternehmen dazu motivieren, nachhaltigere Smartphones herzustellen?

Was hat das Unternehmen meines Smartphones getan, um es (nicht) nachhaltig zu machen?

Sollte es eine gesetzliche Pflicht geben, dass Unternehmen Ersatzteile und Software-Updates für einen längeren Zeitraum anbieten?

Wie könnte man das Bewusstsein für nachhaltige Smartphones und eine nachhaltigere Smartphone-Nutzung in der Gesellschaft stärken und fördern?

# SNAP AND REEL

## Themenwahl und Planung (15 Minuten):

Kurzes Story-Board entwerfen:

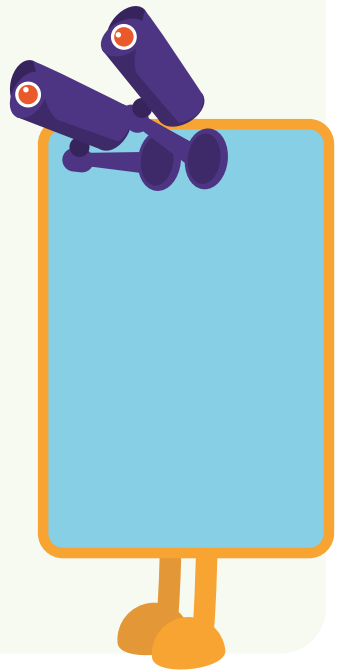
Was ist das Oberthema? Was passiert in dem Clip? Welche Szenen brauchen wir? Wie ist die Reihenfolge der Ereignisse? Welche Menschen spielen mit? Wie sehen die Schauplätze aus?

### 1. Dreh mit dem Handy (30 Minuten):

Verschiedene Clips filmen; Licht, Perspektive und Hintergrund beachten; unterschiedliche Menschen/Kamerabewegungen einfangen

### 2. Schnitt und Effekte (30 Minuten):

Nutzung von Effektttools wie bspw. CapCut, KineMaster, InShot oder Instagram Reels; Schneiden der Videoclips sowie Filter, Texte hinzufügen usw.



# Weiterführende Infos:



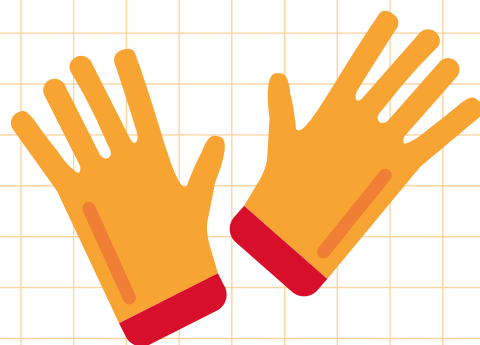
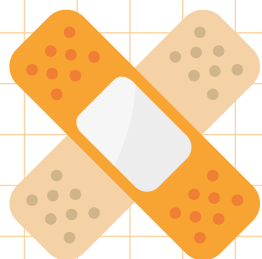
**Aufösung Quiz:**  
1.) 70 % 2.) ca. 66 % 3.) ca. 6,5 Stunden 4.) ca. 2,5 Stunden 5.) ca. 6 von 10 Kindern 6.) ca. 55 % 7.) Akkulaufzeit.  
Leistung und Kamera-Qualität 8.) ca. 7 Tonnen Gold 9.) stimmt 10.) Jemand verbreitet absichtlich falsche  
Nachrichten oder Gerüchte, um andere Menschen bewusst zu täuschen.

# REPARATUR



Reparatur

DAS HABE ICH BEREITS REPARIERT:



# Kaputt? Diese Rechte gibt es:

2 Jahre

## Gesetzliche Gewährleistung

Wenn ein neu gekauftes Produkt kaputt oder fehlerhaft ist, gilt die gesetzliche Gewährleistung normalerweise für bis zu zwei Jahre nach dem Kauf: Sobald in dieser Zeit ein Mangel auftritt, kann die\*der Käufer\*in, innerhalb von 2 Monaten nach Entdecken des Mangels, eine kostenlose Reparatur oder kostenlosen Austausch des Produktes verlangen. Wenn das nicht möglich sein sollte, darf eine Preisminderung oder Rückgabe des Produktes verlangt werden.

Im ersten Jahr nach dem Kauf wird angenommen, dass der Fehler schon beim Kauf da war. Im zweiten Jahr muss die\*der Käufer\*in nachweisen, dass der Mangel schon beim Kauf bestand (sog. Beweislastumkehr).



Hier findest du weitere Informationen und Unterstützung bei einer europaweiten Reklamation.

freiwillig

## Garantie

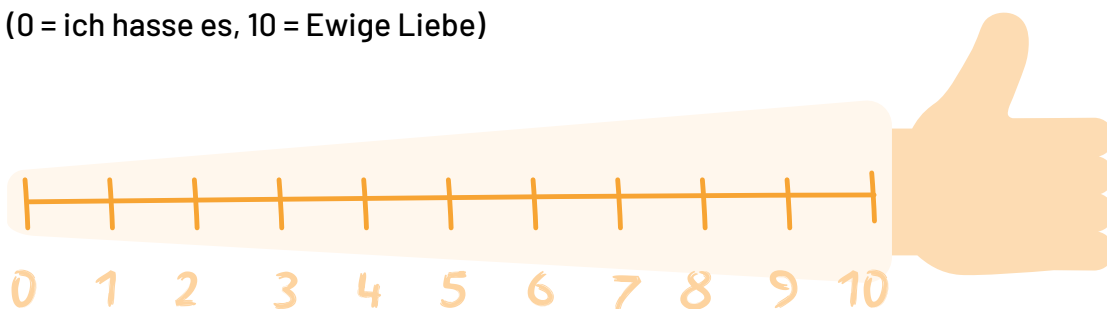
Viele Händler\*innen oder Hersteller\*innen geben zusätzlich zu der gesetzlichen Gewährleistung eine Garantie auf ihre Produkte. Viele verkaufen auch Versicherungen, die die zwei Jahre der gesetzlichen Gewährleistung durch eine zusätzliche Garantie verlängern.

Eine Garantie ist ein freiwilliges Versprechen, dass ein Produkt für eine bestimmte Zeit fehlerfrei funktioniert. Wenn es kaputt geht oder Mängel aufweist, wird es repariert oder ersetzt.



## SO GERNE REPARIERE ICH:

(0 = ich hasse es, 10 = Ewige Liebe)



# REPARATURMANIFEST

DIESE FAKTEN SIND FÜR UNS SELBSTVERSTÄNDLICH

WENN DU ES NICHT REPARIEREN KANNST,  
DANN GEHÖRT ES DIR NICHT.

## REPARIEREN IST BESSER ALS RECYCELN

Es ist effektiver und kostenschonender, die Lebensdauer unserer Sachen zu verlängern, als sie für die Gewinnung von Rohstoffen auszuschlachten.

## REPARIEREN LEHRT KONSTRUIEREN

Etwas auseinanderzunehmen ist die beste Art, um herauszufinden, wie es funktioniert.

## REPARIEREN SPART GELD

Dinge zu reparieren ist meist einfacher und günstiger, als sie zu ersetzen. Selber reparieren spart dein Geld.

## REPARIEREN SCHÜTZT DIE UMWELT

Unsere Ressourcen sind begrenzt und werden zusehends knapp. Der effizienteste Weg ist, wiederzuverwenden, was wir bereits haben.



REPARIEREN  
**VERBINDET**  
MENSCHEN UND DINGE

REPARIEREN IST  
KAMPF GEGEN DIE  
**ENTROPIE**

REPARIEREN IST  
**NACHHALTIG**

WIR HABEN EIN RECHT AUF:  
GERÄTE, DIE SICH ÖFFNEN LASSEN  
REPARATURANLEITUNGEN  
**FÜR ALLE GERÄTE**

REPARIEREN IN  
DEN EIGENEN VIER WÄNDEN  
FEHLERCODES  
& SCHALTPLÄNE

REPARATEURE  
UNSERER WAHL  
NICHT-PROPRIETÄRE  
BEFESTIGUNGSMITTEL

ENTFERNEN DER »NICHT ENTFERNEN« AUFKLEBER

EIGENSTÄNDIGES  
ERSETZEN ALLER  
VERBRAUCHSMATERIALIEN  
ANLEITUNGEN UND  
ABLAUFPLÄNE ZUR  
FEHLERSUCHE

LEICHT ERHÄLTICHE UND GÜNSTIGE ERSATZTEILE

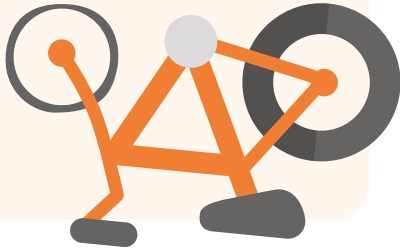
WEIL REPARIEREN  
UNABHÄNGIGKEIT BEDEUTET  
GELD SPART & RESSOURCEN SCHONT

DIE KREATIVITÄT  
FÖRDERT

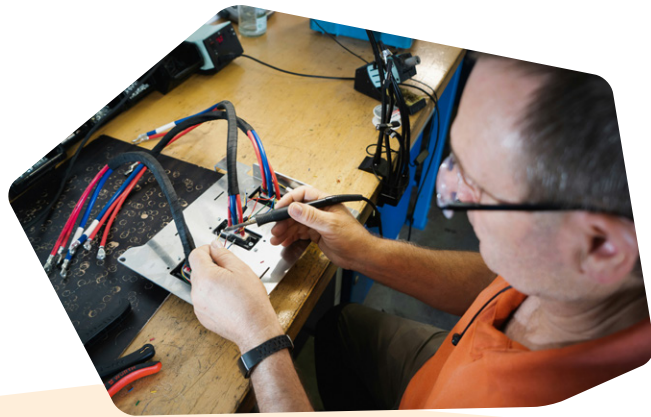
KONSUMENTEN ZU  
BEITRAGENDEN MACHT  
BESITZERSTOLZ  
WECKT

# Notizen zur Reparatur:

Large empty rectangular area for taking notes.



# Fast Facts



Eine Strategie mancher Hersteller, Neukäufe zu beschleunigen, besteht darin, die Nutzungsdauer eines Produktes zu verkürzen. Dies geschieht bspw. indem **Sollbruchstellen** eingebaut werden, sodass ein Gerät kurz nach Ablauf der Garantie kaputt geht. Diese Vorgehensweise wird auch „**geplante Obsoleszenz**“ genannt. Die EU plant Gesetze, um das zu verhindern. Dies ist allerdings nicht einfach, da geplante Obsoleszenz häufig schwierig nachweisbar ist.

Die **Ökodesign-Richtlinie der EU** legt fest, welche Umweltstandards Produkte in Zukunft erfüllen müssen. In Deutschland kümmert sich das Wirtschaftsministerium darum. Die festgelegten Mindestanforderungen betreffen bspw. den Energieverbrauch, die Materialnutzung, die Reparierbarkeit und das Recycling. Zur Reparierbarkeit gehört, dass Reparaturanleitungen für Fachleute und teilweise auch für Verbraucher\*innen verfügbar sein müssen. Ersatzteile müssen innerhalb von 15 Werktagen lieferbar sein. Auch nach dem Verkauf des letzten Geräts eines Modells müssen Ersatzteile mindestens sieben Jahre lang, teilweise sogar zehn Jahre lang, erhältlich sein.

Mit einem europaweiten gesetzlichen **Recht auf Reparatur** sollen Unternehmen außerdem dazu verpflichtet werden, ihre Produkte so herzustellen, dass sie länger genutzt werden können und reparaturfreundlicher sind. Das **Recht auf Reparatur** soll auch sicherstellen, dass Verbraucher\*innen und unabhängige Werkstätten Produkte leichter reparieren können. Ziel ist es, die Lebensdauer von Geräten zu verlängern und Müll zu reduzieren.





# Ist ein Ding reparaturfreundlich?

## Zugang und Zerlegbarkeit

- Das Ding ist so gemacht, dass es sich gut öffnen lässt (bspw. wurden Schrauben oder Clips zum Zusammenhalten verwendet statt Kleber).
- Das Ding lässt sich mit üblichen Standard-Werkzeugen reparieren.
- Einzelne Bauteile sind einfach steck- oder lötlbar.

## Modularität, Komponenten und Ersatzteile

- Einzelne Bauteile können separat voneinander ausgetauscht werden.
- Insbesondere Verschleißteile, wie Dichtungen oder Kabel sind auswechselbar.
- Akkus und Speicher können einfach ausgetauscht werden, sind nicht verklebt und benötigen keine Spezialwerkzeuge zum Austausch.
- Es gibt Ersatzbauteile zu kaufen – entweder Originalteile oder kompatible Ersatzteile.
- Die Ersatzteile sind zu erschwinglichen Preisen zu erhalten (im Vgl. zum Neukauf).

## Materialien

- Das Ding besteht aus hochwertigen Materialien, die robust erscheinen.

## Reparaturpolitik

- Es gibt faire Garantien und Reparaturbedingungen/-services beim Hersteller.
- Es gibt Anleitungen, die Reparaturen des Produktes detailliert erläutern (bspw. beim Hersteller oder auf Internetseiten wie iFixit o.Ä.)?
- Es gibt Fehlermeldungen oder Diagnosehilfen im Ding.
- Es gibt Updates, die eine mehrjährige Nutzung sicherstellen. Der Hersteller bietet einen Software-Support an.

# Weiterführende Infos:



# URLAUB



Urlaub

# MEIN TRAUMURLAUB



- o Wohin möchte ich verreisen?
- o Was erwarte und wünsche ich vom Urlaub?
- o Wie komme ich dahin?
- o Was nehme ich mit?
- o Wo übernachte ich?
- o Welche Auswirkungen hat dieser Urlaub?  
(Auf uns selbst, die Gesellschaft / Mitwelt /  
Wirtschaft, zukünftige Generationen)





Urlaub



## Feuer oder Flamme? Folge deinem Instinkt!



- |  |      |  |
|--|------|--|
| <input type="checkbox"/> Meer                | oder | <input type="checkbox"/> Berge             |
| <input type="checkbox"/> Camping             | oder | <input type="checkbox"/> Hotel             |
| <input type="checkbox"/> Flugreise           | oder | <input type="checkbox"/> Zugreise          |
| <input type="checkbox"/> Stadt               | oder | <input type="checkbox"/> Land              |
| <input type="checkbox"/> Aktivurlaub         | oder | <input type="checkbox"/> Verwöhnurlaub     |
| <input type="checkbox"/> Luxusresort         | oder | <input type="checkbox"/> Backpacker-Hostel |
| <input type="checkbox"/> Safari              | oder | <input type="checkbox"/> Kreuzfahrt        |
| <input type="checkbox"/> Früh buchen         | oder | <input type="checkbox"/> Last Minute       |
| <input type="checkbox"/> Fahrradurlaub       | oder | <input type="checkbox"/> Wanderurlaub      |
| <input type="checkbox"/> Gönnen              | oder | <input type="checkbox"/> Sparen            |
| <input type="checkbox"/> Einzelzimmer        | oder | <input type="checkbox"/> Mehrbettzimmer    |
| <input type="checkbox"/> spontan entscheiden | oder | <input type="checkbox"/> planen            |
| <input type="checkbox"/> Sommerurlaub        | oder | <input type="checkbox"/> Winterurlaub      |

# Fast Facts

Es hat sich gezeigt, dass **regelmäßige Pausen die Produktivität erhöhen und Fehlern vorbeugt wird**. Denn das Gehirn braucht Zeit, in der es Informationen verarbeiten und ordnen kann. Dann können auch ggf. Ziele angepasst werden, Prioritäten verschoben werden oder Informationen neu strukturiert werden.

**Pausen beugen Überforderung vor. Sie sind ein wohltuendes Mittel, sich selbst Zeit und Fürsorge zu schenken.**

Dementsprechend ist auch **der Urlaub – als lange Pause – wichtig für die eigene Gesundheit**. Urlaub kann das Wohlbefinden und langfristig auch die Leistungsfähigkeit steigern. :-)

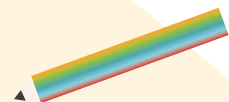
## Positive Effekte durch Tourismus:

- Schaffung von **Arbeitsplätzen**
- **Förderung lokaler Wirtschaft** und Einnahmequelle für die Region
- **Infrastrukturentwicklung** (Ausbau von Straßen, Freizeitangebot, Abfallsystemen, Wassersystemen usw.)
- **internationaler und kultureller Austausch**
- **Erhalt von Kultur und Tradition** (bspw. historische Stätte)
- **Erhalt von Natur** (bspw. Naturschutzgebiete oder Nationalparks)



## Negative Effekte durch Tourismus:

- Aufwertung von Stadtteilen, wodurch Mieten steigen und die lokale Bevölkerung verdrängt werden (**Gentrifizierung**) sowie **steigende Lebenshaltungskosten**
- **Übernutzung lokaler Ressourcen** (bspw. Wassersysteme, Abfallsysteme, Infrastruktur wie Verkehrsmittel, überfüllte Strände/Wanderwege/Naturgebiete usw.)
- **Ungleichheiten zwischen touristischen Hotspots und abgelegenen Regionen**



# Beispiele für nachhaltigeren Urlaub

## Ökotourismus

- **Umgang mit der Natur:**
  - schont die natürlichen Ressourcen und zielt darauf ab, die Umwelt für zukünftige Generationen zu erhalten
  - Minimierung des ökologischen Fußabdrucks durch Nutzung von umweltfreundlichen Praktiken
- **Fairer Umgang mit Menschen und Kulturen:**
  - lokale Traditionen und Kulturen der bereisten Regionen werden berücksichtigt, gefördert und unterstützt
  - faire Arbeitsbedingungen und Bezahlung wird unterstützt
  - Erhalt des kulturellen Erbes
- **Förderung der lokalen Wirtschaft:**
  - Unterstützung von lokalen Projekten und Gemeinschaften
  - besonders für Individualreisende und kleinere Gruppen, die die natürlichen und kulturellen Schätze der bereisten Gegend kennenlernen wollen

## Mikroabenteuer

- **Kleine Abenteuer im Alltag:**
  - **lokal und kurze Dauer:** häufig in der eigenen Wohnumgebung und dauern einige Stunden bis wenige Tage
  - **einfache Planung:** ohne großen Aufwand, d.h. keine aufwendige Planung oder Reise benötigt
  - **Natureerlebnis:** die Natur und neue Orte in der Natur in der direkten Wohnumgebung entdecken und erleben
  - **Flexibilität:** Ausbrechen aus Routinen und der Spontaneität
  - bspw. Fahrradtour, Übernachtung unter freiem Himmel auf dem Balkon, Kanutour, Wanderung usw.

## Slow Travel

- **Verzicht auf schnelle Verkehrsmittel** wie Flugzeuge
- **Fokus auf Langsamkeit und Augenblick** statt Menge und Geschwindigkeit (Qualität vor Quantität)





### Reiseziel:

- bestenfalls ein Ziel, welches nachhaltige/ umweltfreundliche Infrastruktur bietet
- in der Nähe, d.h. keine Fernreise (Flugreisen haben einen großen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck)

### Verkehrsmittel:

- Verkehrsmittel mit kleinem ökologischen Fußabdruck wählen (bspw. Fahrrad, Bahn, Bus)

### Aktivitäten:

- umweltfreundliche Aktivitäten wählen, wie bpsw. Wanderungen, Radfahren oder Klettern
- Respektvoller Umgang mit der Natur: sich an Regeln halten, auf Wegen bleiben, Schutzgebiete achten, Müll mitnehmen/richtig entsorgen

### Konsum:

- regionale und saisonale Produkte konsumieren
- Mülltrennung und -vermeidung vor Ort, bspw. eigene Wasserflasche mitnehmen
- lokalen Tourismus, Projekte und Lieferketten unterstützen

# Weiterführende Infos:



# ERNÄHRUNG



Foto: Kilian Seiler: <https://unsplash.com/de/fotos/person-die-smartphones-unter-einem-beleuchteten-tisch-repariert-PZLgTUAhxMM>



Entwickle auch deine eigenen Bewertungs-Skalen und achte mal im Alltag besonders darauf, was du isst und wie es dir schmeckt.

Bspw. „Wie wütend wäre ein Sternekoch“, „Wie gesund war das Essen?“ oder „Wie wahrscheinlich ist es, dass du nach dem Essen tanzt/schläfst/weinst“ usw.

Hier kannst du zeichnen, wie dein Stück Schoki ausgesehen oder geschmeckt hat.

### Aussehen

- Wie aus dem Willy Wonkas Fabrik.
- Schön, aber nicht Insta-tauglich.
- Typische Schokolade.
- Enttäuschung in Schokoladen-Form.
- \_\_\_\_\_

### Textur

- Glatt wie ein Babypopo.
- Knackig wie meine Knie.
- Schmilzt wie Seide.
- Zäh wie Kaugummi.
- \_\_\_\_\_

### Geruch

- Wenn Liebe einen Duft hätte ...
- Ich schnuppere Potenzial.
- Schokolade, Vanille, Zitrone und ...?
- Pappe.
- \_\_\_\_\_

### Geschmack

- Superkräfte aktiviert.
- Schokoladen-Himmel.
- Essbar, aber keine Explosion.
- Ist das Adventskalender-Schoki?
- \_\_\_\_\_

## 10 OMNIVORE WAFFELN

- o 3 Eier
- o 125 g Zucker
- o 1 Pck. Vanillezucker
- o 125 g Margarine (oder Butter)
- o 1 TL Backpulver
- o 250 g Mehl
- o 250 ml Milch
- o 1 Prise Salz
  
- o Fett für das Waffeleisen
- o Puderzucker/Zimt und Zucker/Nutella/Sahne/Kirschen für obendrauf

Zuerst Eier, Zucker und Vanillezucker mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe verrühren. Anschließend Margarine hinzufügen und kurz verrühren. Abschließend Backpulver, Mehl, Milch und Salz gemeinsam hinzufügen und mixen.

Portionsweise im gefetteten Waffeleisen goldgelb backen.



Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/448991137121794/Waffeln.html>



## 10 VEGANE WAFFELN OHNE ZUCKER

- o 125 g Mandelmus
- o 100 g Agavendicksaft
- o 175 ml Pflanzenmilch (Pflanzendrink)
- o 80 g Obst nach Wahl, püriert, ungezuckert
- o 1 kleine Banane
- o 100 g Dinkelvollkornmehl
- o 140 g Dinkelmehl
- o 1 TL Backpulver
  
- o etwas Pflanzenöl zum Ausbacken

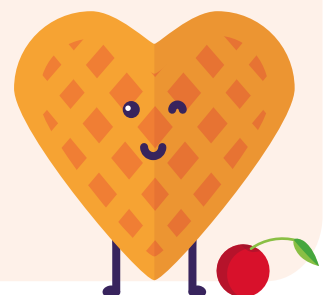
Zunächst alle nassen bzw. feuchten Zutaten in eine Schüssel geben und mischen. Dann das Mehl und das Backpulver hinzufügen und alles gut mit dem Handmixer verrühren.

Den Teig portionsweise im heißen Waffeleisen auf mittlerer Stufe zu Waffeln ausbacken.

Vor jeder Waffel das Waffeleisen mit Pflanzenöl auspinseln.



Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/3947811604822312/Vegane-Dinkelwaffeln-mit-Mandelmus-und-Banane-ohne-Zucker.html>



# Fast Facts



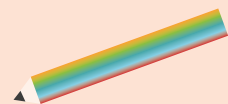
Die Landwirtschaft zählt zu den größten **Treibern für den Klimawandel**, indem massive Treibhausgasmengen verursacht werden. Vor allem die **Emissionen, die durch die Abholzung von Wäldern für landwirtschaftliche Flächen entstehen** (häufig **Monokulturen**) sowie durch **Emissionen bei der Viehhaltung (bspw. Methan) und (Über-)Düngung (bspw. Stickstoff)** verursachen große Mengen an **Treibhausgasen** und andere Umweltprobleme (bspw. Veränderung der biochemischen Kreisläufe).

Es gibt **einige Lebensmittel, die als ökologisch problematisch gelten**. Dazu gehören bspw. Mais, Soja und Palmöl.

Ernährung ist **häufig kulturell und gesellschaftlich geprägt** und kann sehr unterschiedlich aussehen. Häufig verbindet gemeinsames Essen Menschen miteinander. Gleichzeitig kann Ernährung auch Ausgrenzung fördern, bspw. wenn **Diäten** nicht respektiert werden oder durch gesellschaftlich geprägte **Schönheitideale**. Ernährung spiegelt **soziale Gerechtigkeit** wider: **Preisgünstige Lebensmittel** stehen oft mit **schlechten Arbeits- und Umweltbedingungen** in Verbindung. Menschen mit geringerem Einkommen und weniger Bildung haben häufig auch schlechteren Zugang zu gesunder und **nachhaltiger Ernährung**, was wiederum **gesundheitliche Risiken** (für Krankheiten) erhöht.

Die **Lebensmittelindustrie und Landwirtschaft zählt zu den weltweit größten Wirtschaftssektoren**.

Die gesamte **Produktionskette** vom Anbau der Lebensmittel bis hin zum Verkauf hat **weitreichende Folgen für Arbeitsmärkte und Handel**. **Millionen von Menschen arbeiten in der Nahrungsmittelproduktion**. Weltweit werden immense Mengen an Lebensmittel **im- und exportiert**. Das schafft **internationale Verbindungen aber auch Abhängigkeiten** – bspw. von Preisen oder **Lieferketten**.





Was denkst du ...?

Was bedeutet "nachhaltige Ernährung" für dich?

Welche Lebensmittel sind besonders nachhaltig und welche nicht?

Sind nachhaltige Lebensmittel immer gesund? Warum (nicht)?

Wie viel Wasser wird für die Produktion von 1 kg Rindfleisch benötigt und wie viel Wasser für die Produktion von 1 kg Weizen?

Was ist nachhaltiger: regionale oder saisonale Ernährung?

Wie viel Essen wirfst du in deinem Alltag weg? Warum?

Was kann jede\*r Einzelne\*r tun, um weniger Lebensmittel zu verschwenden?

Kennst du Initiativen, die sich gegen die Lebensmittelverschwendung einsetzen? Wenn ja, welche?

Wie hängen Fleischkonsum und Klimawandel zusammen?

Ist eine vegetarische/vegane Ernährung sinnvoll? Warum (nicht)?

Welche pflanzlichen Alternativen kennst du zu Fleisch?  
Würdest du Laborfleisch essen?

Warum sind viele Lebensmittel hier in Deutschland so günstig, obwohl sie in der Produktion aufwendig sind?

Wie könnte die Lebensmittelproduktion in Zukunft aussehen?

Welche Rolle spielen Urbane Gärten für die Zukunft?

# Weiterführende Infos:



- Ernähre ich mich gesund und ausgewogen?
- Ernähre ich mich regional und saisonal?
- Ernähre ich mich von größtenteils unverpackten Lebensmitteln?
- Ernähre ich mich von größtenteils nachhaltig und fair hergestellten Lebensmitteln?
- Ernähre ich mich tierisch und pflanzlich oder verfolge ich eine bestimmte Diät?
- Wie gehe ich mit Lebensmitteln um – plane ich meine Mahlzeiten bewusst oder werfe ich häufig Lebensmittel weg?
- Lasse ich mich von Werbung und (schlechten) Ernährungsgewohnheiten beeinflussen oder ernähre ich mich bewusst?
- **Trägt meine Ernährung dazu bei, dass ich mich selbst gesund und fit fühle und dass Menschen, Tiere und Mitwelt gerecht behandelt werden?**



# GLOSSAR

(Erstellt mit Unterstützung von OpenAI)



**Anaerobe Bedingung**

Eine Umgebung ohne Sauerstoff, in der bestimmte Bakterien trotzdem leben können.

**Arbeitsmarkt**

Der „Ort“, an dem Jobs angeboten und gesucht werden.

**Artenvielfalt**

Viele verschiedene Tier- und Pflanzenarten

**Ausbeutung**

Wenn Menschen oder Ressourcen unfair benutzt werden, um Profit zu machen.

**Bedürfnis**

Etwas, das man braucht oder sich stark wünscht (z. B. Nahrung, Sicherheit, Liebe).

**Bevölkerungswachstum**

Wenn die Zahl der Menschen auf der Welt oder in einem Land steigt.

**Biodiversität**

Anderes Wort für Artenvielfalt.

**Co-Living**

Wenn mehrere Menschen zusammen wohnen und sich Gemeinschaftsräume teilen.

**CO<sub>2</sub>-Emissionen**

Kohlenstoffdioxid, das z. B. beim Autofahren oder in Fabriken ausgestoßen wird und den Klimawandel „befeuert“.

**Deponie**

Ein Ort, an dem Müll dauerhaft gelagert wird.

**Desinformation**

Falsche Infos, die absichtlich verbreitet werden.

**Diäten**

Spezielle Ernährungsweisen, z. B. aus religiösen Gründen, wegen Krankheiten oder zum Abnehmen.

**DIY (Do It Yourself)**

Dinge selbst machen statt sie zu kaufen.

**Downcycling**

Wenn alte Materialien zu etwas weniger Wertvollem verarbeitet werden.

**Düngung**

Pflanzen bekommen Nährstoffe, damit sie besser wachsen.

**Effizienz**

Etwas so gut und sparsam wie möglich machen.

**Emissionen**

Gase oder Stoffe, die in die Luft gelangen und den Klimawandel „befeuern“.

**energieeffizient**

Wenn etwas wenig Energie verbraucht, aber trotzdem gut funktioniert.

**Energieverbrauch**

Wie viel Energie (z. B. Strom) genutzt wird.

**Entschleunigung**

Alles mal langsamer angehen lassen.

**Entzugerscheinungen**

Körperliche oder psychische Reaktionen, wenn man mit einer Sucht oder starken Gewohnheit, z. B. mit Rauchen aufhört.

**Erneuerbare Energien**

Energie aus Sonne, Wind, Wasser oder Biomasse, die nicht ausgeht.

**Export**

Wenn Waren ins Ausland verkauft und dort hin gebracht werden.

**Fair**

Gerecht und ehrlich gegenüber anderen.

**Förderung**

Wenn jemand z. B. Geld oder Hilfe bekommt, um etwas zu erreichen.

**Garantie**

Versprechen, dass ein Produkt für eine bestimmte Zeit funktioniert.

**Gentrifizierung**

Wenn Stadtviertel teurer werden und arme Menschen verdrängt werden.

**Geplante Obsoleszenz**

Wenn Dinge extra so gebaut werden, dass sie schnell kaputtgehen.

**Gerodet**

Wenn Bäume und Pflanzen auf einer Fläche entfernt wurden.

**Geschlossene Kreisläufe**

Wenn alles immer wiederverwendet wird, ohne Abfall zu erzeugen.

**Gesellschaftliche Teilhabe**

Wenn alle mitmachen und mitentscheiden können.

**Gesetzliche Gewährleistung**

Pflicht des Verkäufers, ein kaputtes Produkt zu reparieren oder ersetzen.

**Globaler Norden**

Reichere Länder, oft in Europa, Nordamerika oder Australien.

**Globaler Süden**

Ärmere Länder, oft in Afrika, Südamerika oder Asien.

**Immaterielle Güter**

Dinge, die man nicht anfassen kann, z. B. Wissen oder Musik.

**Import**

Wenn Waren aus dem Ausland gekauft werden und in eigene Land gebracht werden.

**Industrialisierung**

Als Maschinen die menschliche Arbeit übernahmen und Fabriken entstanden.

**Industrieländer**

Länder mit starker Wirtschaft und viel Technik.

**Infrastruktur**

Alles, was eine Gesellschaft braucht, z. B. Straßen, Strom, Internet.

**Initiative**

Aktion oder Projekt, bei dem Menschen etwas bewegen wollen.

**Inventar**

Alles, was zu einer Einrichtung gehört (z. B. Möbel in der Schule).

**Isoliert**

Abgeschnitten oder allein sein.

**Klimabilanz**

Wie viel CO<sub>2</sub> durch eine Handlung oder ein Produkt entsteht.

**Klimagas**

Gase, die zur Erderwärmung beitragen (z. B. CO<sub>2</sub>, Methan).

**Klimawandel**

Die Erde wird durch den Einfluss des Menschen immer wärmer.

**Kompatibel**

Wenn Dinge miteinander funktionieren (z. B. Technik).

**Konsistenz**

Produktions- und Konsummuster so zu gestalten, dass sie langfristig Bestand haben können und mit der Natur vereinbar sind.

**Konsum**

Wenn man Dinge kauft oder verbraucht.

**Kredit**

Geld, das man sich leiht und zurückzahlen muss.

**Kreislaufwirtschaft**

Dinge so herstellen, dass man sie wiederverwenden kann.

**Lieferkette**

Der Weg, den ein Produkt vom Rohstoff bis zum Laden nimmt.

**Mangel**

Wenn etwas fehlt oder fehlerhaft ist.

**Menschenwürde**

Jeder Mensch ist wertvoll und verdient Respekt.

**Mietpreisbremse**

Gesetz, das extreme Mieterhöhungen verhindern soll.

**Mikroabenteuer**

Kleine Erlebnisse direkt vor der Haustür, z. B. Zelten im Garten.

**Mikrofasern**

Winzige Fasern aus Kleidung, oft aus Kunststoff.

**Mikroplastik**

Kleine Plastikteilchen, die Umwelt und Tiere belasten.

**Minen**

Orte, wo Bodenschätze wie Gold oder Kohle abgebaut werden.

**Mineralien**

Natürliche Stoffe, die im Boden vorkommen (z. B. Quarz, Salz).

**Mobilität**

Wie man von A nach B kommt (z. B. zu Fuß, Bus, Fahrrad).

**Modular**

Aus Bausteinen aufgebaut, die man austauschen oder anpassen kann.

**Monokultur**

Wenn auf einem Feld nur eine Pflanzenart angebaut wird.

**Nachhaltige Entwicklung**

Zukunftsfreundlich handeln, indem die Umwelt erhalten, Menschen fair behandelt und finanzielle Aspekte beachtet werden.

**Nachhaltiger Konsum**

Dinge so kaufen, dass Umwelt und Menschen nicht geschadet wird.

**Nachhaltigkeit**

So leben, dass auch künftige Generationen gut leben können.

**Ökologisch**

Umweltfreundlich.

**Ökologischer Fußabdruck**

Wie sehr jemand die Umwelt belastet.

**Ökosysteme**

Lebensräume, in denen Pflanzen, Tiere und Umwelt zusammenwirken.

**Ökotourismus**

Reisen, die Natur und Kultur achten und erhalten.

**Omnivor**

Jemand, der sowohl Pflanzen als auch Tiere isst.

**Produktionskette**

Alle Schritte, bis ein Produkt fertig ist.

**Recht auf Reparatur**

Gesetz, dass man defekte Produkte reparieren lassen darf.

**Recycling**

Alte Dinge werden zu neuen gemacht.

**Regional**

Aus der eigenen Umgebung.

**Repair Café**

Treffpunkt, wo man zusammen kaputte Dinge repariert.

**Resilienz**

Widerstandskraft, z. B. gegen Krisen oder Stress.

**Ressourcen**

Alles, was wir zum Leben brauchen (z. B. Wasser, Holz, Energie)(oder auch Rohstoffe).

**Ressourcenknappheit**

Wenn wichtige Dinge knapp werden.

**Risikogebiete**

Orte mit besonderer Gefahr, z. B. für Naturkatastrophen oder Menschenrechtsverletzungen.

**Rohstoffe**

Natürliche Materialien, aus denen Produkte entstehen (oder auch Ressourcen).

**Saatgut**

Samen, aus denen neue Pflanzen wachsen.

**Saisonal**

Lebensmittel, die gerade in der Region wachsen.

**Schadstoffe**

Gifte, die Umwelt oder Gesundheit schädigen.

**Slow Travel**

Langsames, bewusstes Reisen ohne Hektik.

**Soziale Gerechtigkeit**

Alle haben faire Chancen, egal woher sie kommen.

**Steuer**

Geld, das man an den Staat zahlt.

**Suffizienz**

Mit weniger auskommen und trotzdem zufrieden sein.

**Tagebau**

Abbau von Rohstoffen an der Erdoberfläche.

**Textile Kette**

Weg von der Baumwolle bis zur fertigen Kleidung.

**Tiny Houses**

Kleine, oft mobile Häuser mit wenig Platz.

**Treibhausgase**

Gase, die die Erderwärmung/den Klimawandel verursachen.

**Unverpackt**

Ohne Plastik oder Extra-Verpackung kaufen.

**Upcycling**

Aus alten Sachen etwas Neues und Besseres machen.

**Urbane Gärten**

Gemüse und Pflanzen mitten in der Stadt anbauen.

**Vegan**

Lebensweise ohne tierische Produkte.

**Vegetarisch**

Ernährungsweise ohne Fleisch und Fisch, aber z. B. mit Milch, Eiern und Käse.

**Warenströme**

Wege, auf denen Produkte durch die Welt transportiert werden.

**Wirtschaft**

Alles, was mit Produktion, Handel und Geld zu tun hat.

**Wirtschaftssektor**

Teilbereiche der Wirtschaft (z. B. Industrie, Dienstleistungen).

**Wirtschaftswachstum**

Wenn ein Land mehr produziert und verkauft als (im Jahr) vorher.

**Zero-Waste-Lifestyle**

So leben, dass möglichst kein Müll entsteht.

**Zinsen**

Extra-Geld, das man zahlt oder bekommt, wenn man Geld leiht.

**Zirkuläres Bauen**

Gebäude so bauen, dass man alles später wiederverwenden kann.



# Impressum

## Herausgeberin / ViSdP

phase4:institut gGmbH  
Voßstr. 4  
44801 Bochum

Telefon: +49 (0) 157 36 29 89 81  
E-Mail: [info@phase4-institut.de](mailto:info@phase4-institut.de)  
www: [phase4-institut.de](http://phase4-institut.de)

Geschäftsführerinnen:  
Dr. Najine Ameli; Dr. Sandra Greassidis  
Geschäftssitz: Bochum  
Registergericht: Amtsgericht Bochum  
Handelsregister: HRB 18915  
UST-Idnr: DE334832873



## Weitere Infos, Öffnungszeiten und Kontakt unter:

[www.bib-der-dinge.de](http://www.bib-der-dinge.de)  
[info@bib-der-dinge.de](mailto:info@bib-der-dinge.de)

## Redation

[info@bib-der-dinge-bochum.de](mailto:info@bib-der-dinge-bochum.de)

## Autorin, Illustrationen und Layout

Bettina Strunk

## Lektorat

Dr. Najine Ameli  
Prof. Dr. Oliver Stengel

## Druck

Ausgabe als kostenfreies pdf erhältlich.  
Distribution über die bib der dinge Bochum

## Haftungsausschluss

Trotz sorgfältiger Recherche können sich Fehler einschleichen.  
Wenn Du einen finden solltest, teile ihn uns gerne als Korrekturwunsch mit.

## Spendenkonto:

Werde Teil der Sharing- und Repair-  
Revolution und unterstütze die bib  
der dinge durch Engagement, eine  
Mitgliedschaft oder Spende!

Kontoinhaber: phase4:institut gGmbH  
IBAN: DE73 4306 0967 1094 6220 00  
GLS-Bank  
Verwendungszweck: „Spende“