

Nachhaltig Leben im Alltag – eine Ideensammlung der Micha Lokalgruppe Ulm

(Stand: August 2024 – bereitgestellt auf www.citychurch-ulm.de/michagruppe)



Diese Ideensammlung möchte dazu anregen, Nachhaltigkeit im Alltag zu leben und die Vielfalt der Möglichkeiten zu entdecken. Wir, die Micha Lokalgruppe Ulm, haben unsere Ideen in 10 Kategorien eingeteilt und dabei vor allem regionale Angebote in Ulm und Umgebung berücksichtigt. Wir freuen uns jederzeit über weitere Ideen und Anregungen.



Mobilität

- Carsharing Angebote in Ulm und Neu-Ulm:
 - SWU: www.swu.de/privatkunden/produkte-leistungen/mobilitaet/swu2go
 - Conficars: www.conficars.de
- E-Scooter, E-Kleinstfahrzeuge und Lastenfahrräder
 - Gute Übersichtsseite mit Anbietern der Stadt Ulm: www.ulm.de/leben-in-ulm/verkehr-und-mobilitaet/individualverkehr/escooter-uebersicht/escooter---faq
 - SWU bietet auch Lastenfahrräder an (Link. S. oben)
- Fahrgemeinschaften bilden
- ÖPNV und Bahn nutzen:
 - günstige Preise bei der DB für Frühbucher und bei Zugbindung.
 - Kinder unter 14 Jahren sind kostenfrei
 - Nutzung des D-Ticket im Regionalverkehr (49 €, Stand 2024)
- Fahrrad für kurze Wegstrecken nutzen: Mit dem e-Bike können auch die Steigungen in Ulm und Umgebung problemlos bewältigt werden.
- Urlaub / Reisen : Europa mit dem Zug entdecken: <https://reiselife.com>



Digitales

- Suchmaschine www.ecosia.de nutzen (pflanzt dafür Bäume)
- Nachhaltigen E-Mail-Anbieter wählen, z.B. www.posteo.de
- Streamingdienste vermeiden, nur Ton statt Video (weniger Daten)
- Nachhaltige Smartphone-Anbieter
 - Shiftphone: <https://shop.shiftphones.com>
 - Fairphone: www.fairphone.com
- Elektronik Marktplätze (Smartphone, Laptops, PC; Monitor....) für gebrauchte und überholte Geräte (meist mit Garantie)
 - Refurbished : www.refurbed.de
 - Back Market: www.backmarket.de



Energie

- Ökostrom-Anbieter auswählen: Eine Liste an Anbietern mit Qualitätskriterien gibt es bei Utopia: <https://utopia.de/bestenlisten/die-besten-oekestrom-anbieter>
- Photovoltaik-Anlage auf Dach oder Balkon-PV installieren - auch für Mieter. Zahlreiche Anbieter.
- Energiesparen im Haushalt: Von Geräte und Licht ausschalten über Raumtemperatur absenken bis zum richtigen Lüften - es lohnt sich! Konkrete Hinweise und Fakten was eingespart werden kann bei CO2 online: www.co2online.de/energie-sparen



Müll

- Richtig trennen: Schnelle Übersicht der EBU: www.ebu-ulm.de/abfall/muelltrennung.php
- Tüten von unvermeidlichen Verpackungen als Mülltüten verwenden
- Stofftaschentücher verwenden
- Stoffaschen nutzen wo immer möglich, z.B. beim Einkauf beim Bäcker
- Recycling-Produkte bevorzugen, z.B. bei Toilettenpapier, Taschentücher (gibt es auch im Karton). Müllbeuteln, Papier usw.



Finanzen

- Faire und nachhaltige Banken, z.B. GLS Bank, Oikocredit (vergift Mikrokredite). Überblick Anbieter unter www.fairfinanceguide.de
- Verein zur Förderung von Ethik u. Nachhaltigkeit bei Geldanlage: CRIC e.V.: <https://cric-online.org>



Konsum

- Reparieren statt wegwerfen
 - Repair-cafe: www.ulm.de/leben-in-ulm/umwelt-energie-entsorgung/energie-und-klimaschutz/tipps/repair
 - Kostenlose Reparaturen im Haus der Nachhaltigkeit: www.h-d-n.org/repair4u
 - Deine Lieblingsjeans reparieren lassen: <https://krawallundliebe-fairfashion.de/pages/jeans-reparatur>

- Schuhe neu besohlen lassen, Löcher in Kleidung flicken etc...
- Upcycling vor Wegwerfen oder kaufen: Es gibt nahezu unendlich Ideen für kreative Menschen
 - Pinterest: www.pinterest.de/vonkarin/upcycling-ideen
 - DIY-Akademie: www.diy-academy.eu/einrichten-gestalten/upcycling-nachhaltigkeit
- Gebrauchte statt neu, Online Märkte:
 - Tausch- und Verschenkmarkt ADK: www.verschenkmarkt-alb-donau-kreis.de
 - Kleinanzeigen - Verkaufen und verschenken: www.kleinanzeigen.de
 - eBay - Kleider, Bücher, CD u.v.m.: www.ebay.de, www.momox.de
 - Vinted – Kleidung Damen, Herrn, Kinder: www.vinted.de
- Leihen statt kaufen
 - Bibliothek der Dinge in der Stadtbibliothek Ulm: <https://stadtbibliothek.ulm.de/angebote/bibliothek-der-dinge>
 - Haus der Nachhaltigkeit - Leihbar: www.h-d-n.org/leihbar-1
 - App zur Vernetzung in der Nachbarschaft z. B. um Dinge zu leihen, zu verkaufen: www.nebenan.de
- Gebrauchte Kaufen vor Ort. Große Angebote an Second Hand Läden in Ulm / Neu-Ulm:
 - OXFAM Shop Ulm - Mixshop: <https://shops.oxfam.de/shops/ulm>
 - Neue Arbeit Ulm – Secondhand und Sozialkaufhaus: <https://neue-arbeit-ulm.de/secondhand/oeffnungszeiten>
 - Secontique – Mode spendet Hoffnung: www.secontique.de
 - Kleiderrausch – Deluxe Mode mit Geschichte: www.kleiderrausch-ulm.de
 - Claudine Second Hand – gebraucht, hochwertig Damenmode: www.infos-ulm.de/kategorien/handel/bekleidung/audine-second-hand-by-andrea-rauch
 - Söflinger Second Hand Boutique – Mode, Schmuck, Accessoires: www.golocal.de/ulm/bekleidung/soeflinger-secondhand-boutique-9yJyD
 - Siegle – Haus der Dinge: <https://agwest.de/home/siegle>
 - DRK Kleiderladen: www.drk-ulm.de/angebote/soziale-dienste/kleiderlaeden.html
 - Caritas Fairkauf: www.caritas-guenzburg.de/hilfe-und-beratung/angebote-im-landkreis-neu-ulm/fairkauf-neu-ulm
- Neues fair kaufen vor Ort:
 - Krawall & Liebe - Fair Fashion Store in Ulm: z.B. <https://krawallundliebe-fairfashion.de>
 - Rabe - Faire Mode in Ulm: <https://www.rabe-ulm.de>
 - Argo - Mode & Menschen: <https://ulm-handelt-fair.de/t/29/argo-mode-mensch>
- Online fair einkaufen:
 - Avocadostore - Marktplatz für Eco Fashion & Green Lifestyle: www.avocadostore.de
 - Grundstoff Fair Fashion: www.grundstoff.net
 - Armedangels: www.armedangels.com/de-de
- bewusstes schenken
 - gemeinsame Zeit schenken(Cafébesuch, Wanderung....) statt nutzlose Dinge.
 - Geschenke zum Verbrauchen



Ernährung

- Bio –Lieferkisten nutzen, z.B.
 - Bio-Mäck: www.biomaeck.de
 - Albgärtle: www.albgaertle.de
 - Etepetete: www.etepetete-bio.de
- unverpackt Laden in Ulm: www.oradoro.bio
- Unverpackt auf Wochenmärkten der Region: www.unverpackt-vollgepackt.de
- Wochenmarkt einkaufen (und wiederverwendbare Behälter mitbringen). Übersicht Wochenmärkte Ulm: www.ulmer-wochenmarkt.de
- Karte mit Übersicht, wo es in der Natur essbares gibt: www.mundraub.org
- App zur Rettung übriger Lebensmittel: www.togoodtogo.com
- Lebensmittel retten und in Fairteilern zur Verfügung stellen: www.foodsharing.de
- Pfandsysteme nutzen, z.B.
 - Recup: www.recup.de
 - Relevo: <https://app.relevo.de>
- Fairtrade - Nachhaltigkeit Konsumieren: www.ulm-handelt-fair.de
- Auf Bio-Produkte achten beim Einkauf
 - Biosiegel: guter Überblick und Vergleich der Siegel bei Wikipedia oder BUND: - www.wikipedia.org/wiki/Bio-Siegel, www.bund.net/massentierhaltung/haltungskennzeichnung/bio-siegel/
 - Überblick an Bioläden in Ulm: www.bioladen.de/ulm
- Rezepte für Resteverwertung oder kreativ kochen um nichts wegzuwerfen
- tierische Produkte reduzieren oder auf vegetarische oder vegane Ernährung umstellen
- Codecheck app um Produkte auf Inhaltsstoffe prüfen: www.codecheck.info



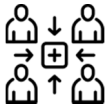
Körperpflege

- Haare mit Wasser und Roggenmehl waschen
- Naturkosmetik
- Feste Kosmetikprodukte (Shampoo, Duschgel , Seifen)
- Stoffwindeln und Waschlappen
- Waschbare Periodenprodukte (Slips, Binden) oder Cups
- Kosmetikpads aus Stoff (aus Resten leicht selbst zu nähen)



Natur & Garten

- bienenfreundliche Pflanzen, auch auf kleinen Flächen oder auf dem Balkon möglich.
- Samenbörse, Pflanzentauschbörse
- Wasserstellen / Gefäße für Tiere aufstellen
- Rückzugsräume für Tiere (Laubhaufen für Igel, Insektenhotels) und weniger mähen (kein Roboter)



Mitmachen

- Haus der Nachhaltigkeit: Haus der Nachhaltigkeit: www.h-d-n.org
- Ulmer Initiativkreises nachhaltige Wirtschaftsentwicklung (UNW): www.unw-ulm.de
- Naturfreunde Ulm: www.naturfreunde-ulm.de
- NABU Ulm: www.nabu-ulm-neu-ulm.de
- SOLAWI Ulm (Solidarische Landwirtschaft Ulm): <https://solawi-ulm.de/>
- BUND Ulm (mit vielen Ökotipps): <https://www.bund-ulm.de/oekotipps>
- Klimabündnis Ulm: www.klimabuendnis-ulm.de
- Lokale Agenda 21 Ulm: www.ulm-agenda21.de
- ADFC Ulm: <https://ulm.adfc.de>
- Micha Lokalgruppe Ulm – Kirche, Schöpfung, Nachhaltigkeit: www.citychurch-ulm.de/michagruppe



Sonstiges

- Ulmify – Blog, Nachhaltigkeit, Foodsharing, Shoppen u.v.m.: www.ulmify.de/nachhaltig-shoppen-und-geniessen-in-ulm
- Infoseite rund um Nachhaltigkeit mit Newsletter: www.utopia.de, www.co2online.de, www.smarticular.net
- Klimaandmore - Blog: <https://klimaandmore.de/>
- CO2-Kompensieren, z.B.:
 - Atmosfair: www.atmosfair.de
 - Klima-Kollekte: <https://klima-kollekte.de>

Kontakt

Du hast Fragen, Anregungen oder weitere Ideen für diese Sammlung?

Dann schick uns gerne eine E-Mail:

Micha Lokalgruppe Ulm

(c/o Citychurch Ulm)

ulm@micha-deutschland.de

www.citychurch-ulm.de/michagruppe



Hinweis Aktualität und Impressum:

Die Linksammlung hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Aktualität wurde bei Erstellung (08/2024) geprüft. Für die Inhalte der Links in dieser Sammlung ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der jeweiligen Seite verantwortlich. Wir verweisen auch auf das Impressum und die Datenschutzerklärung der Citychurch Ulm unter www.citychurch.ulm.de.

Bildnachweise: Alle im Dokument verwendeten Icons sind von www.flaticon.de: [ecology-and-environment icons](#) created by kmg design – Flaticon / [Phone icons](#) created by kornkun – Flaticon / [Clean energy icons](#) created by SyarifahFunny – Flaticon / [Recycle bin icons](#) created by lakonicon – Flaticon / [Financing icons](#) created by Iconpro86 – Flaticon / [Consumer icons](#) created by Uniconlabs – Flaticon / [Nutrition icons](#) created by FBJan – Flaticon / [Face cleanser icons](#) created by manshagraphics – Flaticon / [pflanze Icons](#) erstellt von Freepik – Flaticon / [Engagement icons](#) created by netscript – Flaticon / [Clipboard icons](#) created by Freepik – Flaticon