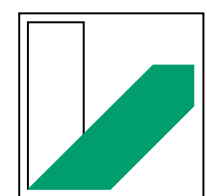
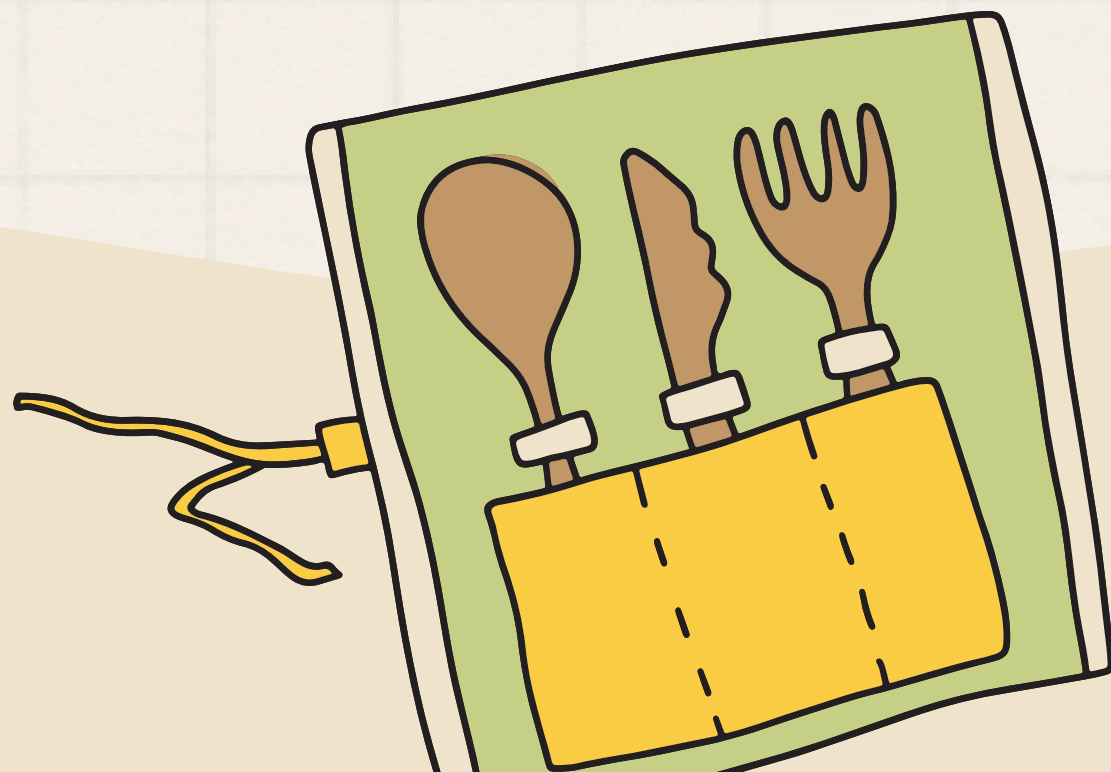
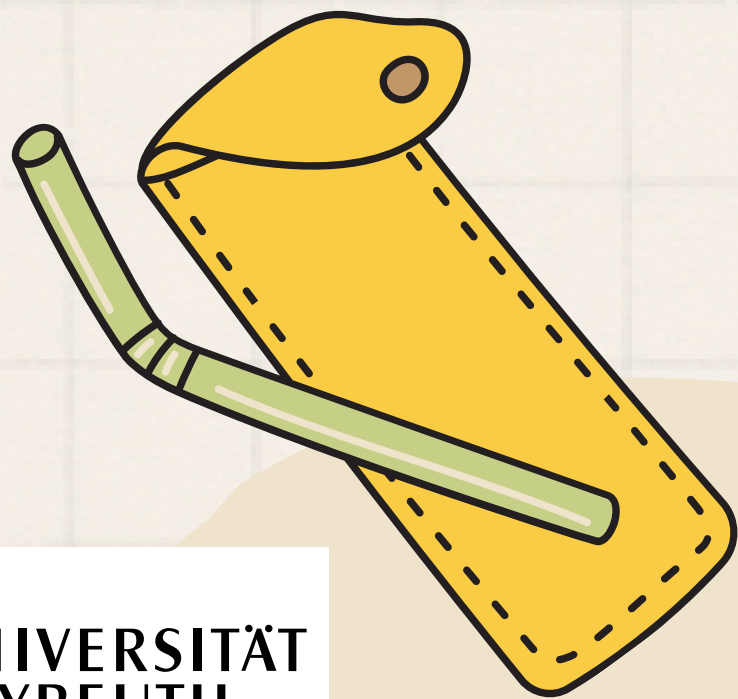




GREEN GUIDE



für ein nachhaltiges Leben



UNIVERSITÄT
BAYREUTH

Willkommen in Bayreuth!

Dieser Guide hilft dir, deine Zeit in Deutschland nicht nur lehrreich, sondern auch umweltfreundlich zu gestalten. Lerne Mülltrennung, entdecke grüne Verkehrsmittel und genieße nachhaltige Küche. Tauche ein in energieeffizientes Wohnen und beteilige dich an Gemeinschaftsinitiativen für eine grünere Zukunft. Entwickle dich akademisch weiter und das alles mit einem besseren ökologischen Fußabdruck. Genieße deine nachhaltige Reise in Deutschland!





INHALT

<u>Nachhaltige Mobilität</u>	4
<u>Klimafreundlich Essen und Einkaufen</u>	11
<u>Umweltbewusst durch den Alltag</u>	15
<u>Wasser und Energie sparen</u>	17
<u>Richtiges Heizen und Lüften</u>	21
<u>CO₂ Fußabdruck</u>	24
<u>Mülltrennung und -vermeidung</u>	26

Dieses
Dokument
enthält Links.
Probiere es
aus!



Nachhaltige Mobilität



Unterwegs mit dem Fahrrad

Don'ts

- ⊘ Freihändiges Fahren
- ⊘ Telefon in der Hand
- ⊘ Fahrt auf dem Gepäckträger
- ⊘ Keine Beleuchtung

Do's

- ✓ Trage einen Helm
- ✓ Keine Kopfhörer
- ✓ Don't drink and drive
- ✓ Trage helle Kleidung

Straßenschilder

Fahren auf Gehwegen mit Schrittgeschwindigkeit erlaubt



Radweg:
Obligatorische Nutzung



Alles Rund ums Rad

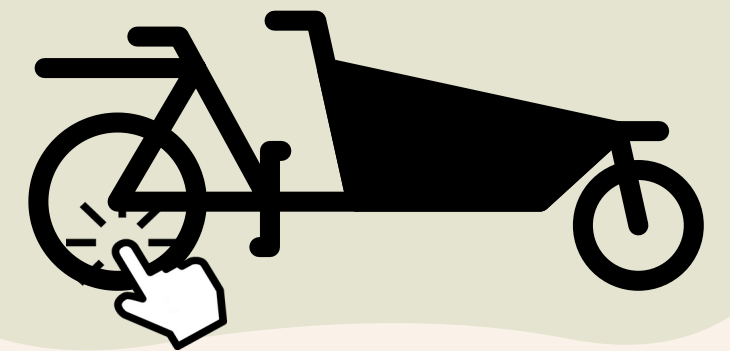
Rad kaputt?

Rad-Station mit Luftpumpe und Reparaturset

- 📍 Vor dem Sportinstitut
- 📍 Vor der Zentralen Univerwaltung
- 📍 Größere Probleme: Radbox



Lastenrad mieten



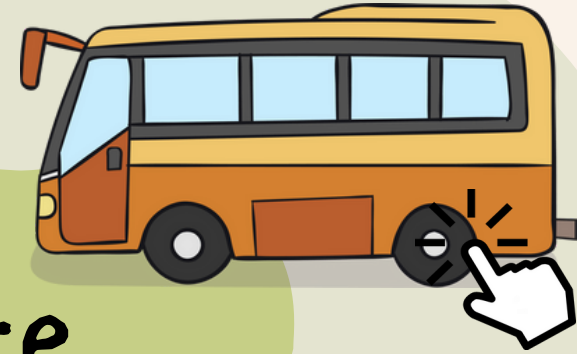
Ausflüge mit dem Rad:

Verwende Apps, die deine Wander- oder Fahrradrouten planen



Öffentliche Verkehrsmittel in Bayreuth

Buskarte



Es gibt Ruf-Taxen für manche Routen. Nummern findest du auf den Fahrplänen.

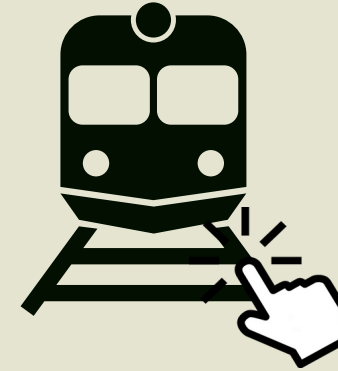
Tickets

In der Bayreuther Innenstadt:
Studierendenausweis = Ticket

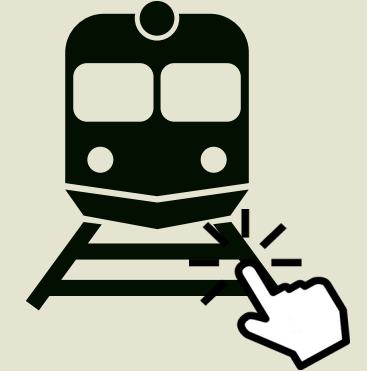
Nähere Umgebung:
weitere Rabatte



Nützliche Apps



VGN App



DB Navigator

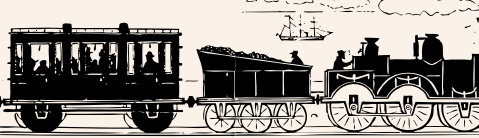
- - - - - Ausflüge ins Grüne - - - - -

Fichtelgebirge & Fichtelsee

- Fichtelsee: Sonderbusse im Sommer. Ansonsten Zug nach Weidenberg, dann Bus 369 nach Bischofsgrün
- Bad Berneck: ALT329 (eine Stunde vorher anrufen: +49 921 20208 oder Bus 8943 nach Hof)

Guter Startpunkt für Wanderungen

Fränkische Schweiz

- Im Sommer: erreichbar von Pegnitz mit Sonderzug Nr. 389 (Wiesenttal-Express) 
- Möglichkeit der Radmitnahme (Kinderticket für das Rad kaufen)



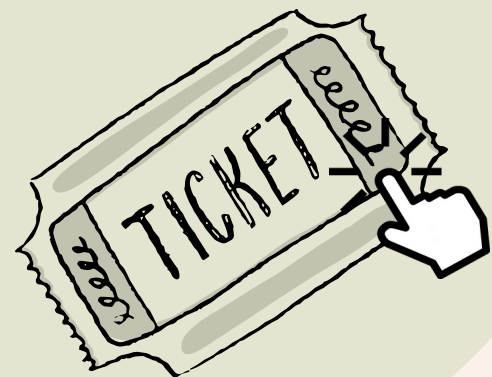
Ausflüge in Deutschland

Bayerticket

Von 9:00 bis 3:00 Uhr am nächsten Tag, öffentl. Nahverkehr in ganz Bayern (kein IC/ICE)

eine Person: 27€ →

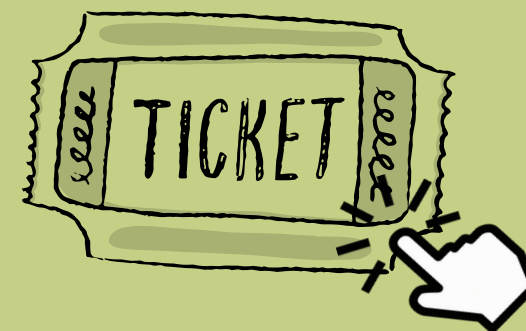
5 Personen: 63€



Deutschland Ticket

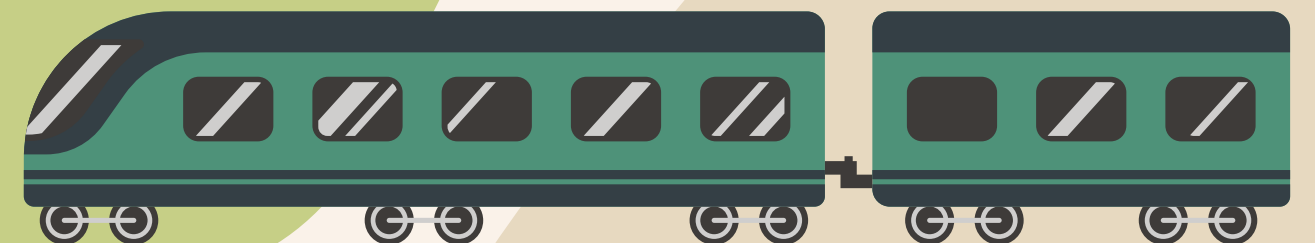
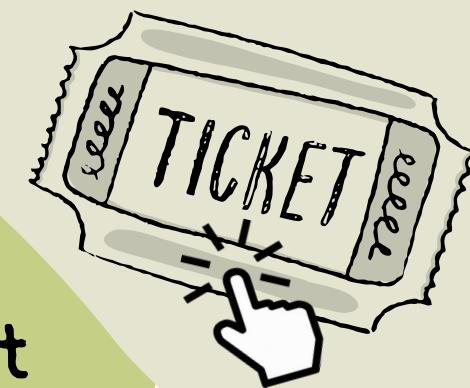
29€ für Studierende, Deutschlandweit öffentl. Nahverkehr (kein IC/ICE)

Wir zahlen nur 17.20€, da unser Semesterbeitrag schon eine Mobilitätspauschale enthält.



Nimm den IC/ICE

Es kann sinnvoll sein, die Probe BahnCard 25 für 19.90€ (für drei Monate) oder für ein Jahr (36.90€) (unter 27 Jahren) zu kaufen: 25% Rabatt mit dieser Karte



Weitere mögliche Ziele

Städte in der Nähe:

- Nürnberg
- Bamberg
- München
- Leipzig

Wochenende in Prag

- Mit dem Fernbus: 6-7 h ein Umstieg in Dresden
- Mit dem Zug: ca. 5 h mindestens ein Umstieg

Nutze Fernbusse für günstige Fahrkarten



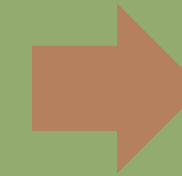
Klimafreundlich
essen und
einkaufen



Essen auf dem Campus



Eine vegane Ernährung kann die CO₂-Emissionen im Vergleich zu einer omnivoren Ernährung mit Fleisch und Fisch um ca. 40 % reduzieren.



Probiere doch mal vegetarische oder vegane Gerichte für mehr Nachhaltigkeit!

Mensa/ Cafeteria/ Frischraum

- Viele vegane and vegetarische Optionen
- Probiere doch mal die Veganbar oder Salatbar im Frischraum aus
—> Nimm dir einen Teller, suche dir dein Essen aus, wiege den Teller an der Kasse und bezahle mit deinem Studierendenausweis.

Symbole



Enthält tierisches Lab., Gelatine oder Honig



Vegetarisch



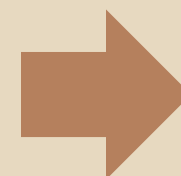
Nachhaltiger Fang



Vegan



Regional



Weitere Symbole:



App für den Speiseplan:



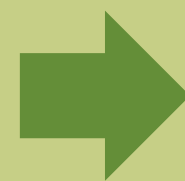
UBT App

Nachhaltiger Lebensmitteleinkauf



CHECKLIST

- Nimm dir deine eigene Einkaufstasche mit
- Kaufe regionale and saisonale Produkte
- Reduzierter Konsum von Fleisch und Fisch
- Vermeide Plastikverpackungen



Mehr Informationen:



TIPPS ZUM NACHHALTIGEN EINKAUF

- Nutze Geschäfte, die natürliche und biologische Produkte verkaufen
- Entdecke lokale Märkte
- Kaufe fair gehandelte Produkte
- Teste Unverpacktläden

Lebensmittel retten

Rette Lebensmittel vor dem Müll & spare dabei noch Geld!



Umweltbewusst im Alltag



Nachhaltiges Konsumverhalten



Neu kaufen

Nutze nachhaltige und faire Geschäfte in Bayreuth oder kaufe online

Gebraucht kaufen

Probiere Second-Hand-Läden oder Second-Hand-Plattformen im Internet aus

Selber machen

Hole dir Anregungen aus dem Internet

Tauschen

Frage Freunde, nutze regionale Austauschplattformen und Bücherschränke in der Stadt

Leihen

Frage Freunde oder in Chatgruppen, nutze Carsharing usw.

Repariere kaputte Gegenstände

Repariere selbst mit Anleitungen aus dem Internet oder nutze Reparaturwerkstätten

Nutze, was du hast

Wasser und Energie sparen



Energiespartipps

Kochen



- Verwende einen Topfdeckel
- Verwende die richtige Topfgröße für die Herdplatte
- Verwende nur so viel Wasser wie nötig
- Vermeide das Vorheizen des Ofens
- Halte die Ofentür geschlossen

Wäsche



- Verwende das Ökoprogramm
- Vermeide möglichst Vorwäsche
- Wasche mit möglichst niedriger Temperatur
- Fülle deine Waschmaschine ausreichend
- Trockne deine Wäsche an der Luft

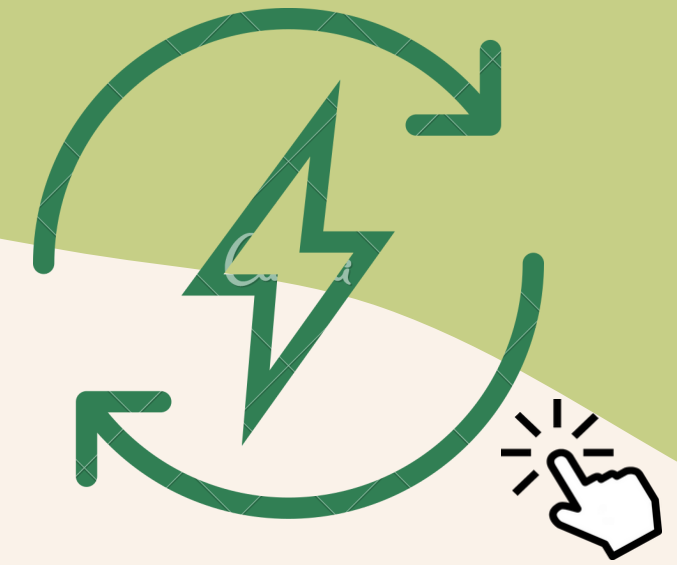
Elektro- geräte



- Vermeide den Stand-By Modus
- Verdunkle den Bildschirm
- Versuche Akkugeräte zu verwenden
- Achte auf eine gute Energieklasse

Andere Tipps

- Wasche deine Hände mit kaltem Wasser
- Verwende LED- oder Energiesparlampen
- Stelle deinen Kühlschrank nicht kälter als 7 °C
- Lade deine elektrische Zahnbürste nur wenn nötig



Wasserspartipps

Küche

- Verwende die Spülmaschine nur voll beladen
- Wasche Obst und Gemüse nicht unter laufendem Wasser
- Halte Wasserhähne instand (vermeidet Tropfen)
- Erhitze beim Teekochen nur so viel Wasser wie nötig



Bad

- Vermeide Baden, dusche stattdessen
- Dusche bei der richtigen Temperatur (35 °C bis 38 °C)
- Drehe das Wasser ab, wenn du Zähne putzt oder dich einseifst
- Verwende die Spartaste auf der Toilette



Virtuelles Wasser

- Trenne Müll ordnungsgemäß
- Verwende deine Tüten so oft wie möglich
- Lege kurze Strecken mit dem Fahrrad zurück
- Kaufe gebrauchte Produkte und Kleidung



Was ist virtuelles Wasser?

= Wasser, das für die Produktion von Lebensmitteln und Gegenständen verwendet wird und dabei verschmutzt oder verdunstet

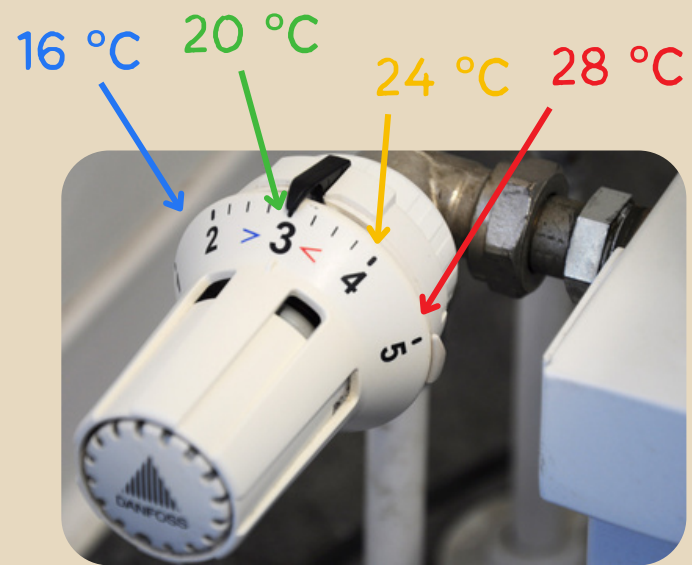
So werden beispielsweise Obst, Gemüse und andere landwirtschaftliche Erzeugnisse bewässert und gedüngt, damit sie wachsen




Richtig Heizen und Lüften



Richtiges Heizen



Die Zahlen auf dem Thermostat stehen für bestimmte Raumtemperaturen. Das Ventil bleibt vollständig geöffnet, bis die gewünschte Temperatur erreicht ist.

 Es wird also nicht schneller warm, wenn Du eine höhere Temperatur einstellst.

Tipps für richtiges Heizen



- Optimale Raumtemperaturen einstellen
- Schalte das Thermostat beim Lüften aus
- Halte Räume generell geschlossen
- Trage angemessene Kleidung für ein angenehmes Raumgefühl
- Heizkörper nicht blockieren oder abdecken

Optimale Raumtemperatur in der Heizsaison

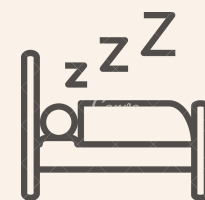
5 °C



15 °C



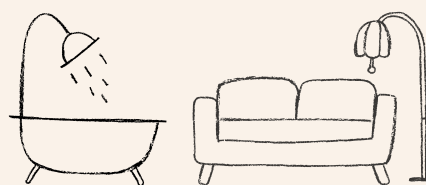
17 °C



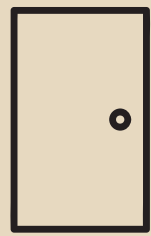
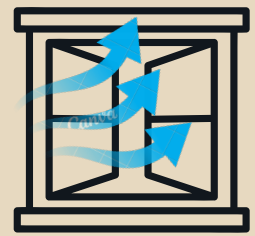
20 °C



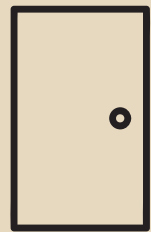
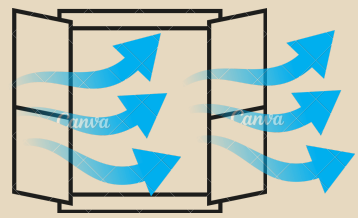
22 °C



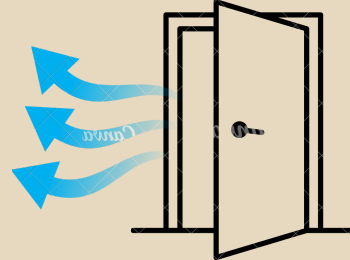
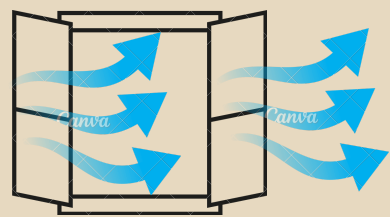
Richtiges Lüften




Gekippte Fenster führen zu Wärmeverlusten, sorgen aber nicht für ausreichenden Luftaustausch.



Schnelles Stoßlüften verhindert Wärmeverluste und Schimmelbildung und spart zusätzlich Geld.



 Am besten ist es, Querzulüften, um einen vollständigen Luftaustausch zu erreichen.

Tipps zum richtigen Lüften

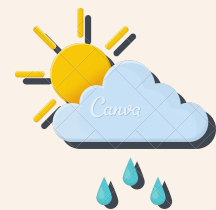


- Vollständiger Luftaustausch morgens und abends
- Immer nach außen lüften, nicht von einem Raum zum anderen
- Beim Wäschetrocknen häufiger Lüften
- Immer lüften, wenn Wasserdampf entsteht (zum Beispiel beim Kochen)

Richtiges Lüften zu jeder Jahreszeit



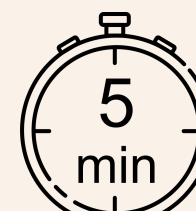
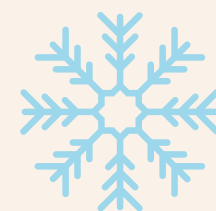
Im Sommer 2 Mal täglich für 25 Minuten.



Im Frühjahr/Herbst 3 bis 4 Mal täglich für 10 Minuten



In der Übergangszeit 3 bis 4 Mal täglich für 20 Minuten



Im Winter 3 Mal täglich 5 Minuten lang

CO₂
Fußabdruck



CO₂ - Fußabdruck

Was ist der Kohlenstoff (CO₂) Fußabdruck?

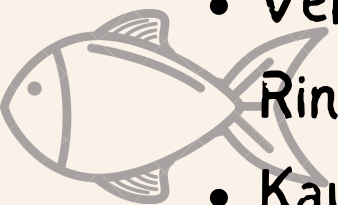
Bei der Herstellung und dem Verbrauch von Produkten und Dienstleistungen werden Treibhausgase freigesetzt.

Der CO₂-Fußabdruck ist ein Konzept, mit dem die Auswirkungen einer Tätigkeit, einer Person oder eines Landes auf den Klimawandel dargestellt werden.



Wege, um deinen CO₂ Fußabdruck zu reduzieren

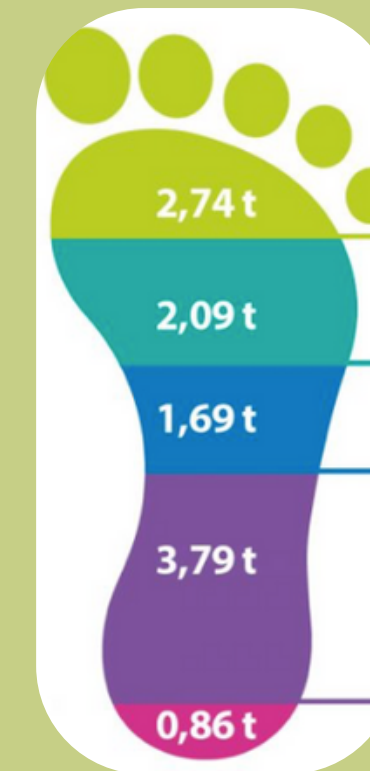
- Iss lokal und saisonal
- Vermeide Fleisch, besonders Rindfleisch
- Kaufe nachhaltigen Fisch



- Verwende das Fahrrad oder die öffentlichen Verkehrsmittel
- Bilde Mitfahrgelegenheiten



Durchschnittlicher Fußabdruck pro Kopf in Deutschland



Wohnen & Elektrizität

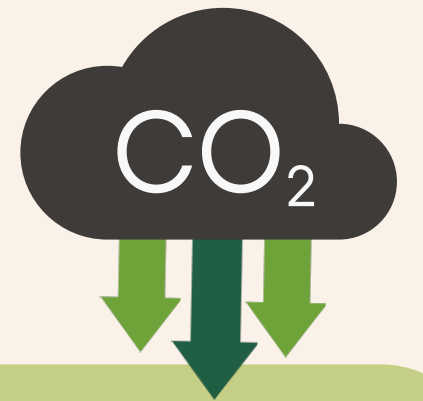
Mobilität

Ernährung

Sonstiger Verbrauch

Öffentliche Emissionen

11.17 t
pro Kopf
2023



- Versuche Dinge zu tauschen, zu leihen oder gebraucht zu kaufen
- Kaufe verantwortungsbewusst produzierte Kleidung



Mülltrennung und -vermeidung



Wo kommt der ganze Müll hin?

Mülltrennung in Deutschland kann sehr verwirrend sein! Es gibt viele Tonnen und noch mehr Regeln.

Aber keine Angst: Es ist nicht so schwer. Lass uns dir helfen!



Die gelbe Tonne/ Gelber Sack

Was kommt rein?

- Alle Leichtverpackungen aus Kunststoff, Aluminium, Weißblech und Verbundwerkstoffen wie Getränkekartons

Was nicht?

- Nicht komplett leere Verpackungen
- Gummi/ Gummibänder
- Klarsichtfolien für Dokumente



Die blaue Tonne/ Papiertonne

Was kommt rein?

- Alle Verpackungen und Nicht-Verpackungen aus Papier, Pappe oder Karton, aber NICHT verschmutzt

Was nicht?

- Einkaufszettel
- Backpapier
- Papiertaschentücher
- Verschmutzte Karton- oder Papierverpackungen (z. B. Pizza Kartons)



Braune Tonne/ Biomüll

Was kommt rein?

- Für Biomüll (außer Knochen) wie Lebensmittelreste und Pflanzenabfälle

Was nicht?

- Knochen
- Plastik !!!
- Blumentöpfe
- Papiertaschentücher



Die schwarze Tonne/ Restmüll

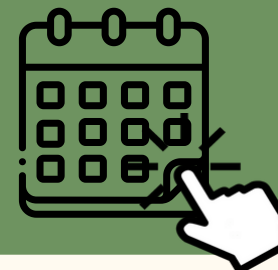
Was kommt rein?

- Alles was weder recycelt noch wiederverwendet werden kann

Was nicht?

- Elektrogeräte
- Batterien
- Energiesparlampen
- Problematische Substanzen (wie flüssige Farbe, Gift, Lösungsmittel)

Wenn du privat wohnst und wissen willst, wann welche Tonne abgeholt wird, schau' dir den Abfallkalender an.



Glas und Dosen

werden an Sammelplätzen entsorgt

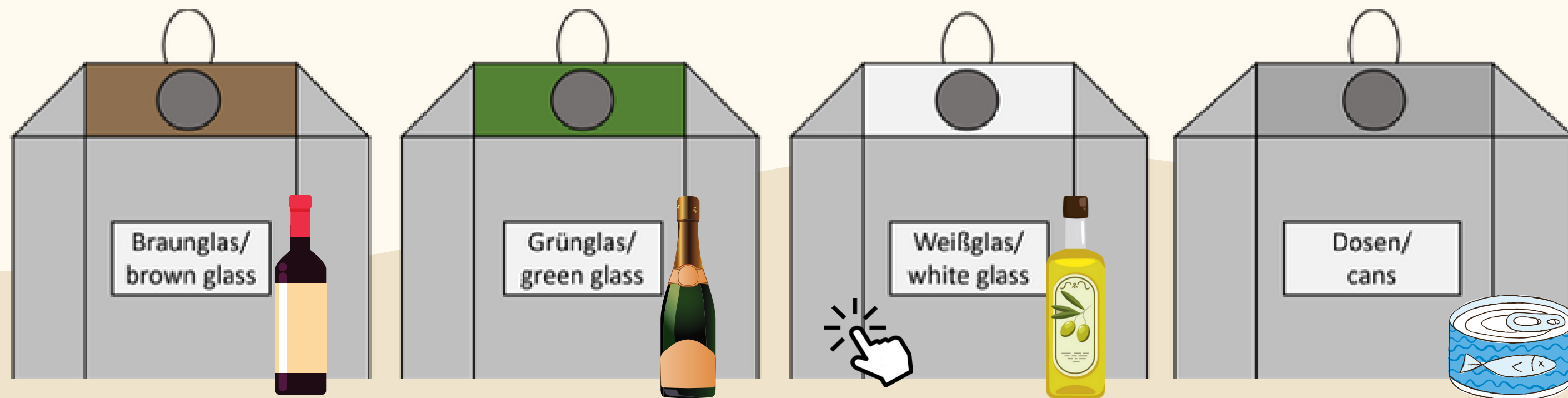
Die nächste
Sammelstelle
findest du hier!

Glas

- Nur ganz leere Behälter
- Müssen nach Farbe getrennt werden
(Alle anderen Farben (z. B. blaues Glas) wird im Grünglas Container entsorgt)
- Deckel müssen nicht entfernt werden

Dosen

- Werden in den dafür vorgesehenen Containern entsorgt





Sondermüll



Elektroschrott

Müssen von Elektronikgeschäften und dem Online-Handel zurückgenommen werden



Alte Kleidung

Werden in Containern des Roten Kreuz entsorgt



Batterien

Entsorgungsstationen in jedem Supermarkt



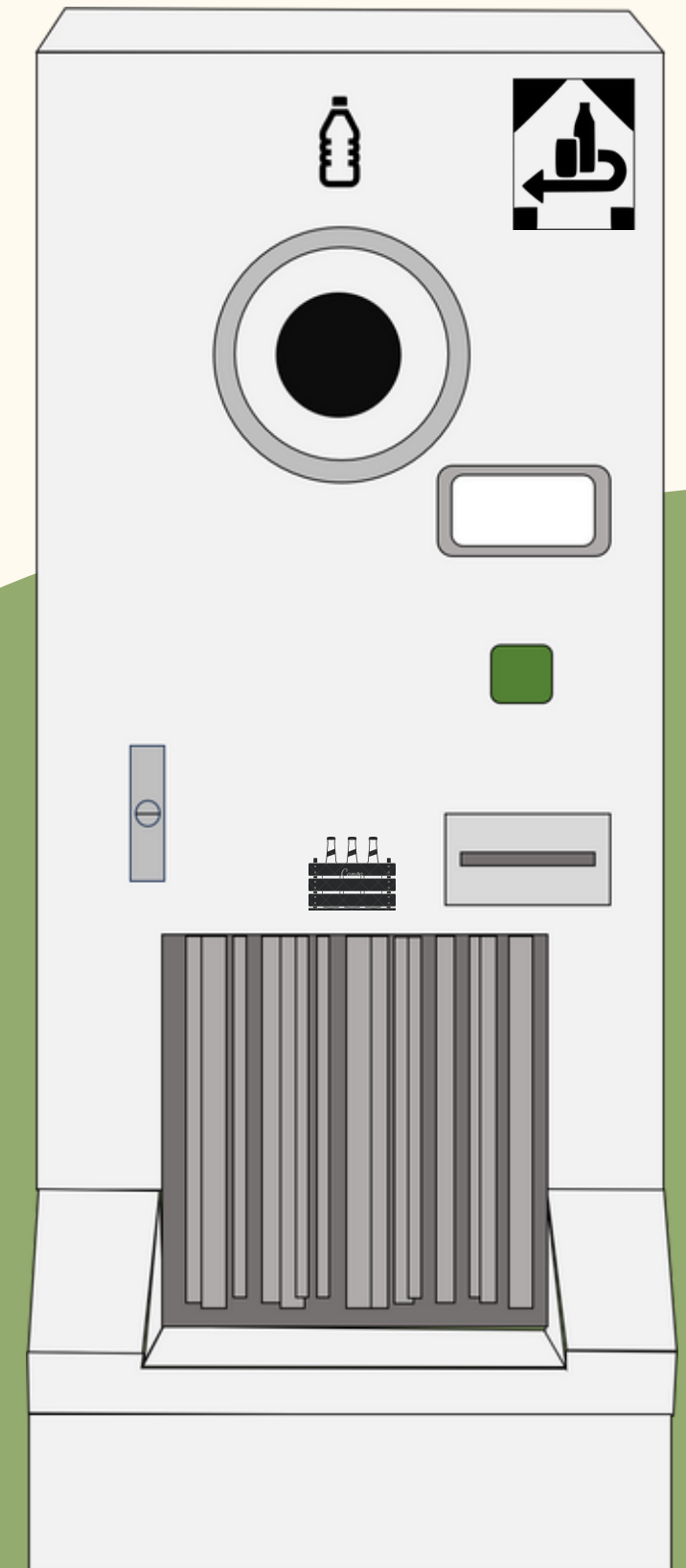
Flaschenpfand

➔ **Wirf deine Flaschen nicht weg!!**

In Deutschland bezahlt man auf viele Flaschen Pfand. Wenn man die Flaschen an Automaten im Supermarkt zurückgibt, bekommt man das Geld zurück.

- Plastikflaschen: 25 ct
- Bierflaschen: 8 ct / 15 ct
- Milchflaschen: 15 ct
- Getränkedosen: 25 ct

Wenn du dein Pfand nicht zurückgeben möchtest, stelle es **NEBEN** einen Mülleimer. In Deutschland gibt es Pfandsammler, die die Flaschen so einfacher erreichen können.





HOW TO Müll reduzieren



- Entscheide dich für Produkte ohne oder mit wenig Verpackung.
- Versuche Plastikverpackungen zu vermeiden.
- Versuche Dinge zu verkaufen, die noch funktionsfähig sind.
- Kaufe nur so viel Lebensmittel, die du auch verbrauchen kannst.
- Repariere Dinge anstatt sie neu zu kaufen. (Das spart auch Geld)
- Verwende Mehrwegcontainer oder wieder verwendbare Kaffeebecher.

Der beste Müll ist kein Müll!



Entdecke, lerne und
engagiere dich für eine
grünere Zukunft



—
hier in Deutschland und auf
der ganzen Welt.



Impressum



Der Green Guide wurde im Rahmen eines nachhaltigkeitsbezogenen Zusatzstudiums an der Universität Bayreuth erstellt und ist ausschließlich für Bildungszwecke vorgesehen. Es handelt sich nicht um eine kommerzielle Veröffentlichung.

Verantwortlich für die hier veröffentlichten Inhalte sind nach § 5 TMG:

Carola Stadler
Isabel Paulus
Luise Weber
Pauline Dressel
& das GreenCampus Team

Kontakt:
Email: green.campus@uni-bayreuth.de

