

Tipps für ein nachhaltigeres Leben



Transition Town **Donauwörth**

Transition Town Donauwörth e.V.

www.transition-town-donauwoerth.de

verantwortlich i. S. d. P.

Katrin Gleißner, 1. Vorsitzende

Berger Allee 29A

86609 Donauwörth

Stand: Juli 2021

Was heißt eigentlich Transition Town?

Transition heißt nichts anderes als Übergang oder auch Veränderung hin zu einer fairen und enkeltauglichen Zukunft. Transition Town bedeutet somit „Stadt im Wandel“.

Wir rufen Projekte ins Leben, sammeln Ideen und vernetzen bestehende Initiativen, um besser mit Ressourcen, Energie und Nahrung umzugehen. Wir möchten so eine Perspektive für die Zukunft schaffen – umweltfreundlich und klimaschonend!



Seit unserer Gründung im Oktober 2019 tragen wir dazu bei, Donauwörth nachhaltiger zu machen. Dazu haben wir bereits einige Projektgruppen ins Leben gerufen.

Was sind Projektgruppen?

Eine Projektgruppe ist ein Zusammenschluss mehrerer engagierter Bürger*innen, die gemeinsam an einem Themengebiet arbeiten.



Projektgruppen bei Transition Town Donauwörth sind eigenständige Gruppen, deren Leiter/in die Interessen der Projektgruppe gegenüber der Vorstandschaft vertritt.

Transition Town Donauwörth e.V. bietet außerdem für Initiativen und Gruppen ohne eigenen Rechtsstatus ein Dach und einen rechtlichen Rahmen. Unter diesem Dach können so neue Ideen und Aktivitäten rund um das Thema Nachhaltigkeit und Umweltschutz ins Leben gerufen werden.

Wie kann ich mich anschließen?

Werde Mitglied bei Transition Town Donauwörth e.V. oder

...informiere dich ganz unverbindlich bei unserem offenen Treff, jeden vierten Mittwoch im Monat oder

...nimm direkt Kontakt mit deiner Lieblings-Projektgruppe auf!

Du hast eine neue Idee? Dann gründe doch eine Projektgruppe! Wir unterstützen dich gerne dabei.



Habt ihr Tipps für mich, wie ich mein Leben nachhaltiger gestalten kann?

Na klar! Was genau wir tun und wie du dich einbringen kannst, erfährst du in diesem Flyer.

Projektgruppe: Einmal ohne, bitte!

Was wir tun:

Das Label hat es sich zum Ziel gesetzt, das Bewusstsein für die Verpackungsmüll-Problematik zu schärfen und konkrete Lösungen anzubieten. Im Fokus des Projekts steht ein Sticker mit dem Schriftzug „Einmal ohne, bitte“, der Geschäfte und Lokale sichtbar macht, in denen man Lebensmittel unverpackt beziehungsweise mit den eigenen Mehrwegbehältnissen kaufen kann.

Kurz gesagt: Beim Einkaufen an die eigenen Behältnisse denken und so Verpackungsmüll sparen! Eine Auflistung aller teilnehmenden Betriebe ist auf unserer Homepage zu finden.



Mehr Infos unter:

<https://www.transition-town-donauwoerth.de/die-projektgruppen/einmal-ohne-bitte/>

Ansprechpartnerinnen: Anja Beierlein, Carina Reitmair, Christine Anselmi

Kontakt: donauwoerth@einmalohnebitte.de



Unsere Tipps für ein nachhaltigeres Leben

Thema: Verpackungsmüll vermeiden

- Beim Einkauf Stofftasche, Rucksack oder Korb immer dabei haben
- Beim Metzger die eigenen Behältnisse mitbringen
- Obst und Gemüse unverpackt einkaufen
- Auf Bienenwachstücher statt Alu- oder Frischhaltefolie zurückgreifen
- Für den Kaffee unterwegs an den eigenen Thermobecher denken
- Nach Unverpackt-Läden Ausschau halten, größere Mengen ggf. in einem Online-Shop unverpackt bestellen
- ...und ansonsten auf den „Einmal ohne, bitte!“ -Aufkleber achten, dann kann nichts mehr schief gehen ☺



Projektgruppe: Foodsharing Donau Ries

Was wir tun:

Foodsharing ist eine Initiative, die sich gegen die Lebensmittelverschwendung einsetzt.

Unser Motto: *Teilen statt wegwerfen – verwenden statt verschwenden!*

Wir Foodsaver sind eine Gruppe von Menschen, die sich ehrenamtlich dafür engagieren, dass weniger Lebensmittel in den Müll wandern. In jedem einzelnen Lebensmittel stecken Arbeitszeit, Ressourcen, zum Teil lange Transportwege und Geld. Foodsharing bietet eine Möglichkeit, all das wieder wertzuschätzen, indem wir Essen eine zweite Chance geben. Wir kümmern uns um alle Lebensmittel, die aus verschiedenen Gründen nicht mehr verkauft werden können, aber noch genießbar sind. Die noch genießbaren Produkte werden anschließend weiter verteilt.

Was machen wir mit dem Essen?

Ein Großteil der geretteten Lebensmittel wird von den Foodsavern an Freunde, Nachbarn und natürlich über das foodsharing-Netzwerk verschenkt, der Rest wird von den Foodsavern selbst verwertet.

Wir sehen uns als Ergänzung und Unterstützung der über 900 Tafeln in Deutschland. Als flexible, lokal organisierte Initiative können Foodsaver auch Kleinstmengen und Produkte über dem Mindesthaltbarkeitsdatum sowie an Wochenenden/Feiertagen und spontan abholen.

Wie kann ich mitmachen?

Am besten auf www.foodsharing.de registrieren, alles Weitere läuft über diese Plattform. Oder einfach per Mail melden.

Deine Lebensmittel kannst du aber auch ohne Registrierung teilen, z.B. im Fairteiler. Das ist ein öffentliches Regal zum Austausch von Lebensmitteln. Hier kann jede:r Lebensmittel einstellen oder rausnehmen - kostenlos und anonym. Dabei geht es nicht um Bedürftigkeit, sondern darum, dass die Lebensmittel nicht in der Tonne landen.

Mehr Infos unter:

<https://www.transition-town-donauwoerth.de/die-projektgruppen/foodsharing/>

Folgt uns auch auf Facebook unter <https://www.facebook.com/foodsharingdonauries>

Ansprechpartnerin: Katrin Gleißner

Kontakt: foodsharing@transition-town-donauwoerth.de



Unsere Tipps für ein nachhaltigeres Leben

Thema: Lebensmittelverschwendung vermeiden

- **Besser planen**

Jeder sinnvolle Einkauf beginnt schon zu Hause, ganz nach der Devise: Planvoll statt für die Tonne. Deshalb: Einkaufszettel schreiben!

- **Besser lagern**

Tatort Küche - hier werfen wir am meisten weg. Oft, weil wir nicht wissen, wo und wie man Lebensmittel richtig lagert oder weil wir die Einkäufe vergessen und sie deswegen schlecht werden. Mit der richtigen Lagerung lassen sie sich vor der Tonne bewahren.



- **Besser essen**

Die richtige Menge beim Kochen ist Erfahrungssache. Trotzdem lassen sich Reste nicht immer vermeiden. Wohin also mit noch genießbaren Lebensmitteln? Was mache ich, wenn ich in den Urlaub fahre und mein Kühlschrank ist noch halbvoll?

- **Teile deine Lebensmittel**

Dafür gibt es zwei sog. Fairteiler-Stellen in Donauwörth. Beim Stadtladen oder im Mehrgenerationenhaus in der Parkstadt kannst du deine übrigen Lebensmittel einfach zu den dortigen Öffnungszeiten einstellen – der nächste freut sich!

- **Verwende Apps wie „Too Good to Go“**

In dieser App bieten Restaurants und Märkte Lebensmittel an, die sie nicht los geworden sind. Im Angebot ist, was zu gut für die Tonne ist, aber auch nicht mehr verkauft werden würde. Denn ist das MHD überschritten, nehmen die meisten Händler die Ware aus Sicherheitsgründen aus dem Regal. Mit „Too Good To Go“ lässt sich solches Essen kurz vor Ladenschluss zu einem günstigen Preis abholen. Einfach die App kostenlos runterladen und schon kann´s losgehen!

Projektgruppe: Plastikfrei Stammtisch

Was wir tun:

Plastikfrei zu leben und dabei Müll zu vermeiden ist ein Thema, das immer mehr Menschen motiviert, ihre Lebensgewohnheiten zu ändern. Beim Plastikfrei Stammtisch treffen sich Plastikvermeider:innen, um sich darüber auszutauschen, wie man nachhaltig, plastik- und müllfreier durchs Leben gehen kann. Hier lernen nicht nur Neulinge von erfahrenen Müllvermeider:innen, sondern auch umgekehrt. Jeder kann seine Erfahrungen weitergeben. Jedes Mal sprechen wir über ein anderes, spannendes Thema.



Warum ist Plastik ein Problem?

1. Plastik schadet unserer Gesundheit
Durch den Kontakt mit Plastik nehmen wir gesundheitsschädliche Stoffe auf, wie z. B. Weichmacher, die unseren Hormonhaushalt beeinflussen können.
2. Plastik baut sich nicht ab
Wir vermüllen unsere Welt, da Plastik sich nie natürlich abbaut, sondern es mit den Jahren nur in kleinere Teile zerfällt.
3. Unser Plastikkonsum schadet der Tierwelt
Viele Tiere sterben an den Folgen unseres Plastikkonsums. Unzählige Tiere verhungern mit einem Plastikmagen. Das heißt, sie halten Plastikteilchen für Nahrung, essen sie und können sie aber weder verdauen noch ausscheiden.
4. Plastik wird kaum recycelt
Wir meinen immer, es ist nicht schlimm, dass wir so viel Müll produzieren, denn der wird ja recycelt. So ist es aber leider nicht. Das meiste wird nicht recycelt oder wiederverwendet, sondern in unseren Müllverbrennungsanlagen verbrannt.

Im Klartext heißt das: Wir produzieren etwas aus endlichen Rohstoffen wie Erdöl, fahren es durch unsere Welt, verwenden es oft nur für kurze Zeit und danach bleibt es mehrere hundert Jahre auf unserer Erde. Macht nicht sehr viel Sinn, oder? Es ist also höchste Zeit, diesem Kreislauf mit besseren Alternativen entgegen zu wirken!

Wie kann ich mitmachen?

Je nach aktueller Lage finden unsere Treffen entweder virtuell via Zoom-Konferenz (jeden 2. Mittwoch im Monat) oder in Präsenz (jeden dritten Mittwoch im Monat) statt. Du kannst gerne jederzeit dazu kommen und dir unsere Tipps anhören.

Du möchtest eigene Ideen einbringen? Gerne! Wir freuen uns, wenn sich jemand engagieren möchte. Wenn dich ein Thema besonders interessiert oder du dich gut darin auskennst, kannst du dich gerne in Absprache mit uns vorbereiten und einen kleinen Vortrag darüber halten.

Mehr Infos unter:

<https://www.transition-town-donauwoerth.de/die-projektgruppen/plastikfrei-stammtisch/>

Folgt uns auch auf Facebook unter <https://www.facebook.com/plastikfreidonauwoerth>

Ansprechpartnerin: Carina Reitmair

Kontakt: carina@forum-plastikfrei.de



Unsere Tipps für ein nachhaltigeres Leben

Thema: Plastik vermeiden

- Plastiktüten ablehnen
- Verpackungen aus Plastik vermeiden (siehe Tipps von „Einmal ohne, bitte!“)
- Milch, Joghurt und Sahne in Pfandgläsern kaufen
- Wasser aus Glas- anstatt Plastikflaschen trinken
- Zahnbürste aus Bambus benutzen
- Werbegeschenke aus Plastik ablehnen
- Seife am Stück anstatt Flüssigseife in Plastikverpackung verwenden
- Im Café den Keks in der Plastiktüte abbestellen
- Mehr selber kochen und backen
- Second Hand kaufen
- Bewusstsein schaffen: Wo fällt immer noch Plastik an?
- Unvermeidbares Plastik so lange wie möglich nutzen



Picke dir erstmal das heraus, was für dich am einfachsten umsetzbar ist. Wenn das gut funktioniert, kannst du nach und nach alle anderen Tipps umsetzen. Man kann nicht alles an einem Tag ändern, aber Schritt für Schritt klappt der Weg zu mehr Nachhaltigkeit ganz leicht!

Außerdem kann es hilfreich sein, sich ein paar Gleichgesinnte zu suchen. Macht doch im Freundes- oder Familienkreis eine kleine „Plastik-Challenge“ und motiviert euch gegenseitig. Das ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern macht auch noch Spaß.

Projektgruppe: Plogging Gruppe Donauwörth

Was wir tun:

Wir sind eine Gruppe ehrenamtlicher Frauen und Männer, die seit September 2019 alleine oder gemeinsam beim Spazieren gehen, auf dem Weg zur Arbeit oder auch mal ganz spontan Müll sammeln, der auf Gehwegen, Straßen und in der Natur leider noch viel zu oft herumliegt.

Wir setzen uns außerdem für die Aufklärung an Schulen ein und nehmen jedes Jahr an der Europäischen Woche der Abfallvermeidung sowie am World Cleanup Day teil. Außerdem wollten wir nicht nur Müll sammeln, sondern Müll reduzieren in Zusammenarbeit mit der Projektgruppe „Einmal ohne, bitte!“.



Wie kann ich mitmachen?

Entweder ihr meldet euch per Mail oder schreibt uns über Facebook. Hier findet ihr auch regelmäßig Infos zu unseren gemeinsamen Müllsammel-Aktionen.

Aktuell nehmen wir am sogenannten „MüllFreiTag“ teil, jeden 1. Freitag im Monat treffen wir uns um 17 Uhr an verschiedenen Orten, um gemeinsam unsere Umwelt vom Müll zu befreien. Wo genau, findet ihr auf der Homepage.

Mehr Infos unter:

<https://www.transition-town-donauwoerth.de/die-projektgruppen/plogging-gruppe/>

Folgt uns auch auf Facebook unter <https://www.facebook.com/ploggingdon>

Ansprechpartnerinnen: Christine Anselmi, Martha Stark

Kontakt: plogging-don@gmx.de



Unsere Tipps für ein nachhaltigeres Leben

Thema: Saubere Umgebung

- **Lass deinen Müll nirgendwo liegen, sondern nimm ihn wieder mit**

Eigentlich eine Selbstverständlichkeit, für viel zu viele leider nicht. Wenn du keinen öffentlichen Mülleimer findest, nimm den Müll bitte mit nach Hause und wirf ihn in deine eigene Mülltonne.

- **Sammele jeden Tag 2 bis 3 Stück Müll und entsorge ihn**

Leider sind viele Wege verschmutzt. Lass uns als gutes Vorbild vorangehen, indem wir täglich 2 bis 3 Stück Müll aufsammeln und entsorgen, z.B. beim Spaziergang oder in der Mittagspause.



- **Informiere dein Umfeld**

Rede mit deinen Leuten darüber. Ganz egal, ob in der Familie oder am Arbeitsplatz. Bring unnötigen Müll ins Bewusstsein und zeige auf, wie leicht es ist, deine Stadt wieder sauber zu bekommen.

- **Sensibilisiere Menschen, die du draußen triffst**

Beobachtest du jemanden, der gerade Müll liegen lässt oder in die Natur wirft, sprich ihn doch höflich an (hier lohnt es sich auf jeden Fall, immer die Ruhe zu bewahren).



Projektgruppe: Reparatur Café

Was wir tun:

Reparatur Cafés sind ehrenamtliche Treffen, bei denen die Teilnehmenden ihre kaputten Dinge von Reparaturexperten reparieren lassen können. Besucher:innen nehmen defekte Gegenstände von zu Hause mit. Im Reparatur Café wird versucht, diese Gegenstände kostenlos wieder instand zu setzen. Ein Reparatur Café ist aber kein Reparaturservice - das Ziel ist es, kaputte Dinge gemeinsam mit den „Experten“ zu reparieren. Wer gerade nichts zu reparieren hat, nimmt sich eine Tasse Kaffee oder ein Stück Kuchen.



Warum eigentlich reparieren?

Wenn etwas kaputt geht, neigt so mancher dazu, den defekten Gegenstand wegzuwerfen und durch eine Neuanschaffung zu ersetzen, da diese leider oftmals sogar günstiger ist. Dabei lässt sich so vieles – über elektrische Haushaltsgeräte, Spielzeug, Taschen oder Möbel – recht einfach reparieren.

Reparieren statt wegwerfen schont nicht nur den eigenen Geldbeutel, sondern ist auch gut für die Umwelt. Denn: Anders als bei einem Neukauf werden keine neuen Ressourcen verbraucht. Und meist sind es auch nur Kleinigkeiten, die schnell repariert werden können.

Wo und wann findet das Reparatur Café statt?

Wir treffen uns jeden ersten Freitag im Monat von 15 bis 17 Uhr im Mehrgenerationenhaus in der Parkstadt. Komm´ einfach vorbei und bring´ deine kaputten Gegenstände mit.

Mehr Infos unter:

<https://www.transition-town-donauwoerth.de/die-projektgruppen/reparatur-café/>

Ansprechpartner: Jan Steinert

Kontakt: jan-steinert-repair@web.de



Unsere Tipps für ein nachhaltigeres Leben

Thema: Den Dingen eine zweite Chance geben

- **Wirf´s raus, aber nicht weg!“**

Das ist das Motto von SinnSalabim, dem Sozialkaufhaus in Donauwörth, eine Kooperation der Stiftung Sankt Johannes mit der Caritas Donau-Ries. Egal ob Kleidung, Möbel, Geschirr oder Spielsachen – im SinnSalabim bekommen gut erhaltene und gebrauchte Sachen eine zweite Chance. Auf zwei Etagen mit rund 600 m² findet man gut erhaltene Waren zum Kauf. Spenden werden jeden Mittwoch von 8 bis 16 Uhr entgegen genommen.



- **Geh´ doch mal wieder auf einen Flohmarkt**

Hier findest du gute Dinge aus zweiter Hand zu günstigen Preisen und kannst bestimmt das ein oder andere Schnäppchen ergattern. Und so ein Flohmarkt-Kauf bringt viele Vorteile mit sich: es geht verpackungsfrei, preiswert und meist zu einer guten Qualität!

- **Verwende Flohmarkt-Apps**

Die bekannte eBay Kleinanzeigen-App ist die Nummer Eins für das Kaufen, Verkaufen, Tauschen und Verschenken von Gegenständen zwischen Privatpersonen. Dank der praktischen Smartphone-App kann man Kleidung, Bücher, Möbelstücke und vieles mehr von jedem Ort aus verkaufen. Bei eBay Kleinanzeigen gibt es fast nichts, was es nicht gibt!

Die App von momox ist führender Re-Commerce-Anbieter in Deutschland, mit dem man alte Bücher, Filme, CDs, Spiele und Kleidung zu Geld machen kann. Über die momox-App können gebrauchte Gegenstände zum Festpreis verkauft werden. Hierbei genügt es, den Barcode oder die ISBN-Nummer eines Artikels zu scannen, um sofort den aktuellen Ankaufspreis zu sehen. Somit spart man sich lästige Gebühren, Diskussionen mit potenziellen Käufern und langes Warten.

Lust auf noch mehr Tipps?

Denn melde dich doch für unseren **Newsletter** an!

Einfach eine kurze Mail an info@transition-town-donauwoerth.de schicken und du erhältst jeden Monat aktuelle News zum Thema Nachhaltigkeit in Donauwörth.



Oder komm zu unserem **offenen Treff**, jeden vierten Mittwoch im Monat! Informiere dich ganz unverbindlich über unsere Arbeit, lerne uns kennen und bringe eigene Ideen mit oder hör dir die der anderen an. Jede:r, der an einer Stadt im Wandel interessiert ist, ist herzlich willkommen!

Mehr Infos gibt's auch auf unsere Homepage unter <https://www.transition-town-donauwoerth.de/>

Du findest uns auch auf Facebook <https://www.facebook.com/transitiontowndon> und instagram [transition town don](https://www.instagram.com/transition_town_don)

Transition Town Donauwörth – für mehr Nachhaltigkeit in unserer schönen Stadt!