




Tag für Tag grüner

MEIN NACHHALTIGER STUDIENTAG

MORGENROUTINE

- Verkürze deine Duschzeit und nutze feste Reinigungs- und Kosmetikprodukte
- Minimiere deinen Energieverbrauch (z. B. Haare an der Luft trocknen)
- Fülle den Wasserkocher nur mit der benötigten Wassermenge
- Lüfte im Winter stoß statt die Fenster auf Kipp zu lassen
- Bereite dein Essen für den Tag selbst vor und nutze wiederverwendbare Behälter
- Trinke Leitungswasser und vermeide Getränke in Einwegplastik
- Schalte Geräte und Lichter aus, bevor du das Haus verlässt
- Gehe zu Fuß, fahre Rad oder nutze öffentliche Verkehrsmittel

 **Extra-Tipp:** Kennst du schon die Fahrgemeinschafts-App „Stuttgart fährt mit“?

STUDIUM & ARBEIT

- Nutze digitale Lern-Tools statt deine Unterlagen auszudrucken
- Achte auf einen bewussten Umgang mit digitalen Medien, da diese aufgrund hoher Rechenleistungen CO₂-Emissionen verursachen
- Nutze beidseitigen Druck und Recyclingpapier, wenn du drucken musst
- Verwende nachhaltige Suchmaschinen
- Schreibe deine Notizen auf Schmierzettel oder Recyclingpapier
- Leihe dir Bücher aus der Bibliothek oder teile sie mit Freund:innen und Bekannten
- Verwende nachfüllbare Stifte und Bleistifte aus Recyclingmaterial

 **Extra-Tipp:** Kennst du schon die Bibliothek der Dinge in der Zentralbibliothek?

MENSA & PAUSE

- Trinke Fair-Trade-Kaffee in der Cafete
- Verwende nach dem Händewaschen weniger Papiertücher
- Vermeide die Nutzung von Einwegprodukten
- Bringe eigene Boxen für Essensreste mit, wenn du in der Mensa isst
- Verwende Papiertüten in der Cafeteria wieder
- Bevorzuge vegetarische oder vegane Gerichte
- Nutze die Wasserspender in den Bibliotheken

 **Extra-Tipp:** Kennst du schon den Fair-o-mat in der Bibliothek?

FREIZEIT & WOHNEN

- Kaufe Dinge in Second-Hand-Läden
- Knüpfe Kontakte zu Menschen mit ähnlichen Interessen
- Tritt einer Studierendeninitiative bei und nimm an Veranstaltungen teil
- Schließt einen Ökostrom-Tarif ab
- Klebt einen „Bitte keine Werbung“ Sticker auf den Briefkasten
- Teilt miteinander statt neu zu kaufen
- Trennt euren Müll in Plastik-, Papier-, Bio- und Restmüll
- Füllt eure Waschmaschinen und Geschirrspüler mit der empfohlenen Menge
- Wascht eure Wäsche bei niedrigen Temperaturen
- Kauft Ware vom Vortag, gerettete Lebensmittel etc.

 **Extra-Tipp:** Kennst du schon die Verschenke-Regale auf dem Campus (in der Poststelle, beim AStA)?

LEBENSMITTEL & EINKAUF

- Vermeide stark verarbeitete Lebensmittel
- Verzichte auf Mikroplastik und Palmöl
- Wähle bevorzugt vegetarische oder vegane Lebensmittel
- Nutze einen Rucksack oder Stoffbeutel zum Einkaufen
- Plane deinen Einkauf nach Bedarf
- Wähle regionale und saisonale Lebensmittel

 **Extra-Tipp:** Kennst du schon den AStA-Kühlschrank FoodFritz?

