



**Ingolstädter  
Nachhaltigkeits  
Guide**

**2020**

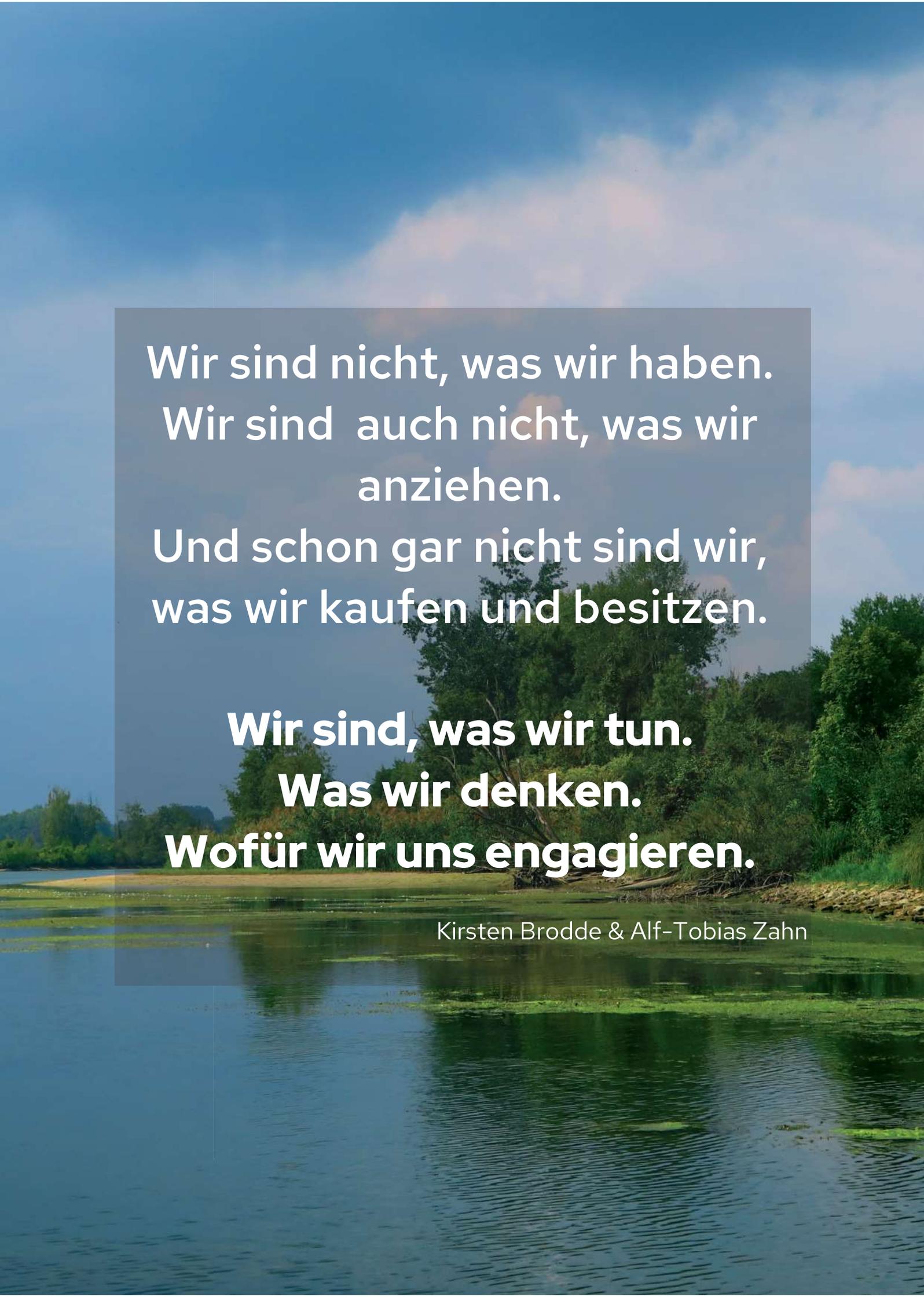
# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Nachhaltig leben in Ingolstadt</b>	<b>04</b>
1.1. Nachhaltigkeit - wieso, weshalb, warum?	04
1.2. Von der Idee zum Nachhaltigkeits-Guide	06
1.3. Los geht's	08
<b>2. Essen</b>	<b>10</b>
2.1. Lebensmittel kaufen	12
2.2. Essen gehen	18
2.3. Unterwegs essen und trinken	24
2.4. Lebensmittel retten und teilen	26
<b>3. Kleidung</b>	<b>30</b>
3.1. Textilsiegel	32
3.2. Kleidung nachhaltig einkaufen	34
<b>4. Elektrogeräte</b>	<b>38</b>
4.1. Nachhaltigkeitssiegel für Elektrogeräte	40
4.2. Kauf von Elektrogeräten	42
4.3. Entsorgung von alten Elektrogeräten	44



<b>5. Wiederverwerten und entsorgen</b>	<b>46</b>
5.1. Reparieren: aus Alt mach Neu	46
5.2. Gut erhaltene Dinge weitergeben	48
5.3. Abfall richtig entsorgen	51
<b>6. Mobilität</b>	<b>54</b>
6.1. Radeln	54
6.2. Mit dem ÖPNV	57
6.3. Mit dem PKW	58
<b>7. Gesellschaftliches Engagement</b>	<b>60</b>
7.1. Läden mit sozialer Zielsetzung	60
7.2. Sich ehrenamtlich engagieren	63
7.3. Räume für kreative Begegnungen	66
<b>8. Weitere Infos</b>	<b>70</b>
<b>Notizen</b>	<b>72</b>
<b>Impressum</b>	<b>74</b>





**Wir sind nicht, was wir haben.  
Wir sind auch nicht, was wir  
anziehen.  
Und schon gar nicht sind wir,  
was wir kaufen und besitzen.**

**Wir sind, was wir tun.  
Was wir denken.  
Wofür wir uns engagieren.**

Kirsten Brodde & Alf-Tobias Zahn

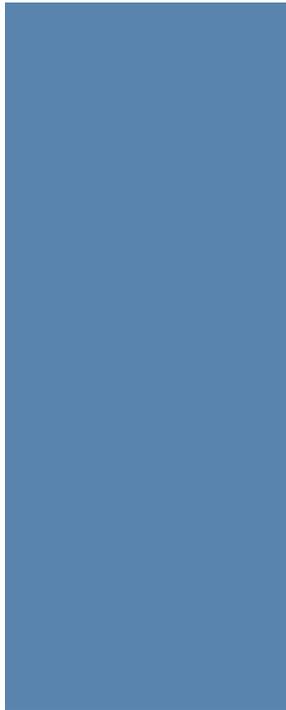
# 1. Nachhaltig leben

## 1.1. Nachhaltigkeit - wieso, weshalb, warum?

Türmen sich in Ihrem Kleiderschrank die „Must haves“ der vergangenen Jahre, stellen Sie 14-tägig mindestens einen Gelben Sack, randvoll gefüllt mit Verpackungen, an den Straßenrand und schlummern in Ihrem Keller viele „Schätze“, die auf ein zweites Leben warten? Wenn ja, dann geht es Ihnen wahrscheinlich wie vielen von uns. Eigentlich wollen wir ja bewusster, gesünder, ökologischer leben - aber dann schlägt die Macht der Gewohnheit wieder zu und wir folgen einem Kaufimpuls („Gönn dir was!“) und füllen unsere Wohnung und unser Leben mit Dingen, die uns oft nur kurz Freude bereiten. Über die Folgen unserer Konsumentscheidungen werden wir jeden Tag in den Medien konfrontiert: Wasserknappheit in Regionen, aus denen unsere Lebensmittel importiert werden, Ressourcenkonflikte in Staaten, aus denen die Rohstoffe für unsere Smartphones stammen, Mikroplastik in den Weltmeeren und giftige Müllkippen in Ländern, in die unser Elektroschrott (oft illegal) exportiert wird.

In den letzten Jahren hat sich die Forderung nach mehr Nachhaltigkeit zu einem gesellschaftlichen Trendthema entwickelt.

Nachhaltigkeit beginnt damit, dass man sich überlegt, welche Auswirkungen unser Lebensstil hat: auf unsere Gesellschaft, auf unsere Umwelt und auf die nachfolgenden Generationen.



## Dieser Nachhaltigkeits-Guide möchte

- zum Überdenken von eingefahrenen Konsummustern anregen und dazu inspirieren, neue Wege auszuprobieren,
- einen Überblick über die vielfältigen Nachhaltigkeitsinitiativen in Ingolstadt geben und
- konkrete Adressen zum Einkaufen, Reparieren und sich Engagieren nennen.

## 1.2. Von der Idee zum Nachhaltigkeits-Guide



**Ausgangspunkt** dieses Nachhaltigkeits-Guides waren die „Fridays for Future“ – Demonstrationen. Auch an unserer Schule, dem Katharinen-Gymnasium Ingolstadt, wurden Diskussionen darüber geführt, ob es den jugendlichen Demonstranten vorwiegend um den Klimaschutz geht oder nur um eine Legitimation den Unterricht zu schwänzen.

Dabei entstand die **Idee**, nicht zu warten, bis politische Entscheidungen getroffen und umgesetzt werden, sondern zu erkunden, welche Möglichkeiten es in Ingolstadt bereits gibt, nachhaltiger zu leben.

Wir waren von der großen Bandbreite an Initiativen und Angeboten überrascht, die es bereits gibt und die uns dazu einladen, neue Facetten eines „guten Lebens“ auszuprobieren.

Und mit viel Fleißarbeit entstand dann diese Broschüre, die eine Vielfalt an Einrichtungen und Ideen vorstellt (ohne Vollständigkeit zu beanspruchen). Sicher haben wir noch einige Unternehmen und Initiativen übersehen. Wir planen, diesen Guide in unregelmäßigen Abständen zu überarbeiten, um Lücken zu schließen und neue Entwicklungen aufzunehmen.

Wir **danken** folgenden Initiativen und Personen für nachhaltig inspirierende Gespräche und inhaltlichen Input:

- Thomas Kirchmeyer und Hans Geier (Transition Town Ingolstadt)
- Dr. Rupert Ebner (Umweltreferat der Stadt Ingolstadt)
- Stefan Reich (Projekt "Mensch in Bewegung" )
- Kathrin Mantel und Simon Stampf (Unverpacktladen NurInPur)
- Sabine Redl-Thorbeck (Frisch & Veg)
- Petra Graupner (Freiwilligenagentur Ingolstadt)

Wir hoffen, dass dieser Guide Sie dazu anregt, aktiv zu werden, und Sie dazu ermuntert, in Ihrem Alltag neue Wege in Richtung Nachhaltigkeit zu gehen.

Ingolstadt, März 2020

Ingrid Schönwald, AG Nachhaltigkeit am Katharinen-Gymnasium Ingolstadt

## 1.3. Los geht's

Nachhaltig zu leben kann bedeuten, dass man gewohnte Routinen ändern muss. Nicht jeder hat den Bioladen um die Ecke und findet neben Arbeit und Familie Zeit, um nachhaltige Anbieter aufzusuchen. Das erfordert am Anfang oft mehr Planung und mehr Aufwand. Doch mit der Zeit stellen sich neue Einkaufsgewohnheiten ein. Und jeder kleine Schritt, anfangs vielleicht nur ab und zu, ist ein Schritt in die richtige Richtung.

Doch womit soll man konkret anfangen, um ein „gutes und nachhaltiges Leben“ zu führen? Fangen Sie mit einer Sache an, die Ihnen leicht fällt. Das kann der Krug mit Leitungswasser anstelle des Wassers in Plastikflaschen sein. Wer es prickelnd mag, kann sich einen Sprudler zulegen. Mit dieser kleinen Umstellung sparen Sie sich das Schleppen von Kästen sowie jede Menge CO<sub>2</sub>, Plastikmüll und Geld.

Oder Sie nehmen einen Korb und gehen am Samstagvormittag auf den Wochenmarkt und kaufen bei einem regionalen Anbieter frisches Saisongemüse ein – Hauptsache, Sie machen einen ersten Schritt!

Langfristig ist nachhaltiger Konsum nicht nur für die Umwelt ein Gewinn, sondern auch für Sie – ein Gewinn an Zeit, an Geld, an Gesundheit und an Zufriedenheit.



# 2. Essen

Was wir essen, hat Einfluss: auf unsere Gesundheit, unsere Umwelt, sowie auf die Gesellschaft. Zahlreiche Lebensmittelskandale in den letzten Jahren legen nahe, dass wir uns mehr damit beschäftigen sollten, woher unser Essen kommt und wie es produziert wurde.

Morgens auf dem Weg zur Arbeit einen Kaffee im Pappbecher zu trinken und am Abend ein Tiefkühlgericht in den Ofen zu schieben oder ein fertiges Essen beim Lieferservice zu bestellen ist bequem – auf Dauer jedoch ungesund, teuer und verursacht ziemlich viel Verpackungsmüll. Bei der industriellen Verarbeitung von Lebensmitteln werden meist Zusatzstoffe eingesetzt, um die Haltbarkeit der Produkte zu verlängern. Zudem haben industriell verarbeitete Lebensmittel häufig einen hohen Salz-, Zucker-, oder Fettanteil, was Übergewicht, Bluthochdruck und einen erhöhten Cholesterinspiegel verursachen bzw. verstärken kann.

Eine nachhaltige Ernährung beginnt beim Einkaufen. Saisonale Lebensmittel aus der Region verursachen geringe CO<sub>2</sub>-Emissionen und stärken die heimische Landwirtschaft. Erzeugnisse aus ökologischem Anbau werden ohne Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln, Kunstdünger oder Klärschlamm angebaut.

# Fünf Tipps für eine nachhaltige Ernährung

1. Lokal und saisonal erzeugte Lebensmittel kaufen
2. Besser bio statt konventionell produzierte Lebensmittel nehmen
3. Möglichst naturbelassene, wenig verarbeitete Lebensmittel kaufen
4. Wenig Fleisch essen



Im Unverpacktladen NurlNpur

# 2.1. Lebensmittel kaufen

Im Umland von Ingolstadt finden sich mehrere landwirtschaftliche Betriebe. Die Ingolstädter haben dadurch viele Anlaufstellen, um sich mit regionalen, nachhaltig produzierten Lebensmitteln zu versorgen.



Auf dem Theatervorplatz in der Innenstadt findet samstags und mittwochs der Ingolstädter **Wochenmarkt** statt, auf dem man Obst und Gemüse, Backwaren, Fleisch- und Wurstwaren, Käse, Honig und Pflanzen von regionalen Produzenten kaufen kann. Einige landwirtschaftliche Betriebe in der Umgebung von Ingolstadt bieten einen Direktverkauf ab Hof oder einen Lieferservice an.

Seit Oktober 2018 gibt es den **Unverpacktladen NurINpur** in der Nähe des Hauptbahnhofs am Pulverl. Dort können Lebensmittel verpackungsfrei in der gewünschten Menge eingekauft

werden. Einfach eigene Behälter mitbringen und abwiegen. Zum Unverpacktladen gehört auch ein kleines Cafe.



Neben der guten Auswahl an lokalen Produkten bietet der Einkauf in Fachgeschäften den Vorteil, dass Verpackungsmüll gespart werden kann. In den meisten Bäckereien kann man Backwaren in einer mitgebrachten Baumwolltasche einpacken lassen. An der Frischetheke können Sie sich Käse, Wurst oder Fleisch in die eigene Mehrwegbox einpacken lassen, um Verpackungsmüll zu vermeiden.

Keine lokalen Produkte, aber dafür ausschließlich fair gehandelte Lebensmittel aus aller Welt gibt es im **Weltladen** in der Schrammstraße in der Innenstadt.



# Adressen zum Einkauf von Lebensmitteln

## **Alnatura**

Was: Bio-Supermarkt

Wo: Schillerstraße 2, 85055 Ingolstadt

Wann: Mo – Sa 8 – 20 Uhr

Info: [www.alnatura.de](http://www.alnatura.de)

## **Bäckereien mit Bio-Brot**

- Bäckerei Erhard (mehrere Filialen in Ingolstadt)
- Heigl-Bäck (mehrere Filialen in Ingolstadt)
- Hofpfisterei (Poppenstr. 1, 85049 Ingolstadt)
- Bäckerei Kutenreich (Lessingstraße 61, 85055 Ingolstadt, und weitere Filialen)

## **Basic**

Was: Bio-Supermarkt

Wo: Levelingstr. 3, 85049 Ingolstadt

Wann: Mo – Sa 8 – 20 Uhr

Info: <https://basicbio.de>

## **Bella Vita**

Was: Bio-Supermarkt

Wo: Münchenerstr. 142, 85051 Ingolstadt

Wann: Mo – Fr 8 – 19, Sa 8 – 18 Uhr

Info: [www.biomarkt.de](http://www.biomarkt.de)

## **Biohof Hundszell**

Was: Selbstbedienungsschrank auf dem Hof, saisonale Erdbeeren zum Selberpflücken, Stand am Wochenmarkt

Wo: Probststraße 7, 85051 Ingolstadt/ Hundszell

Kontakt: Tel. 0841 – 9712636, E-Mail: [info@biohof-hundszell.de](mailto:info@biohof-hundszell.de)

Info: [www.biohof-hundszell.de](http://www.biohof-hundszell.de)

### **Der Frischelieferant**

Was: Online- Lebensmittel-Lieferservice (z.B. Backwaren, Obst und Gemüse, Käse, Fleisch ) von regionalen Anbietern  
Info: [www.derfrischelieferant.de](http://www.derfrischelieferant.de)

### **Gemüsehof Humbold**

Was: Hofladen  
Wo: Dorfstr. 28, OT Unsernherrn, 85051 Ingolstadt  
Wann: Mo - Fr 8 - 18 Uhr, Sa 8 - 14 Uhr  
Kontakt: Tel. 0841 - 71708 , E-Mail: [m.humbold@gmx.de](mailto:m.humbold@gmx.de)

### **Gemüsehof Niedernfeld**

Was: Hofladen und Ökokiste  
Wo: Rothenturmer Str. 24, 85053 Ingolstadt/ Rothenturm  
Kontakt: Tel. 08459 - 1522, E-Mail: [mail@gemuesehof-niedernfeld.de](mailto:mail@gemuesehof-niedernfeld.de)  
Info: [www.gemuesehof-niedernfeld.de](http://www.gemuesehof-niedernfeld.de)

### **Gemüsehof Wöhrl**

Was: Hofladen  
Wo: Aubürgerstraße 11, 85051 Ingolstadt Unsernherrn  
Wann: Mo-Fr 8 - 18 Uhr, Sa 8 - 13 Uhr  
Kontakt: Tel. 0841 - 738 11  
Info: <http://www.gemuesehof-woehrl.de>

### **Hofladen Heindl Hof**

Was: Hofladen  
Wo: Am Dachsberg 2, 85049 Ingolstadt  
Wann: Di - Fr 8 - 18 Uhr, Sa 8 - 12.30 Uhr  
Kontakt: Tel: 0841 - 87517, E-Mail: [info@heindlhof-gerolfing.de](mailto:info@heindlhof-gerolfing.de)  
Info: <https://heindlhof-gerolfing.de>

## **Krolls Hofladen**

Was: Hofladen und Erlebnisbauernhof

Wo: Weicheringer Str. 100, 85051 Ingolstadt-Seehof

Wann: Mo – Fr 9 – 13 Uhr und 15 – 18 Uhr, Sa 8 – 12.30 Uhr

Kontakt: Tel. 08450-7091

## **Landmann's Biomarkt**

Was: Bio-Supermarkt

Wo: Permoserstr. 88, 85057 Ingolstadt

Wann: Mo – Sa 8 – 19 Uhr

Info: [www.landmanns.de/ingolstadt.html](http://www.landmanns.de/ingolstadt.html)

## **Pius-Markt**

Was: Wochenmarkt

Wo: Liebigstraße, 85057 Ingolstadt

Wann: Fr 8 – 12 Uhr

## **nurINpur**

Was: Verpackungsfreier Supermarkt für Lebensmittel und Drogerieartikel

Wo: Am Pulverl 13, 85051 Ingolstadt

Wann: Mo, Di, Mi, Fr 9 – 18:30 Uhr, Do 13 – 19:30 Uhr, Sa 9 – 16 Uhr

Kontakt: Tel.: 0841 - 13 80 21 44, E-Mail: [info@nurinpur.de](mailto:info@nurinpur.de)

Info: [www.nurinpur.de](http://www.nurinpur.de)

### **Solidarische Landwirtschaft**

Was: Zusammenschluss von Verbrauchern und Landwirten, bei dem ein Hof gegen einen monatlichen Beitrag die Mitglieder mit Lebensmitteln versorgt

Familie Dollinger, 91177 Thalmässing, Info: [www.solawi-dollinger.de](http://www.solawi-dollinger.de)

Familie Hanfbauer, 86676 Ehekirchen, Info: [www.bio-hanfbauer.de](http://www.bio-hanfbauer.de)

### **Weltladen Ingolstadt**

Was: Lebensmittel, Textilien und Kunsthandwerk aus fairem Handel

Wo: Schrankenstraße 32, 85049 Ingolstadt

Wann: Mo –Fr 9 – 18 Uhr, Sa 10 – 14 Uhr

Kontakt: Tel. 0841 – 34763

Infos: [www.weltladen-in.de](http://www.weltladen-in.de)

### **Wochenmarkt Ingolstadt**

Wo: Viktualienmarkt, 85049 Ingolstadt

Wann: Mi und Sa: 8 – 12.30 Uhr

Infos: [www.wochenmarkt-ingolstadt.de/](http://www.wochenmarkt-ingolstadt.de/)

Eine Übersicht über weitere Hofläden in der Region finden Sie unter:

<http://www.koestliches-vom-land.de/Hoflaeden/>

## 2.2. Essen gehen

Auch beim Essen-Gehen möchte man es sich gut gehen lassen. Immer mehr Gäste legen auch beim Restaurantbesuch Wert auf Nachhaltigkeit.

In der Gastronomie geht der Trend weg von exklusiven Luxusprodukten aus aller Welt, die über weite Strecken mit Luftfracht in einer energieintensiven Kühlkette zu uns transportiert werden - hin zu mehr regionalen, naturbelassenen Produkten. Viele Gastronomen bieten saisonale Gerichte mit frischen Produkten aus der Region an. Als Gast können Sie den Gastronomen Ihre Wertschätzung für ein nachhaltiges Angebot signalisieren. Fragen Sie z.B. nach, woher die verwendeten Produkte kommen.

### Slow Food statt Fast Food

Die Grundregel der Slow Food Initiative heißt „gut, sauber, fair“. Regionale Küche, ursprünglicher Genuss und sinnliche Gastlichkeit sind die Kriterien, nach denen die Slow Food Mitglieder (ehrenamtlich und ohne Spesenbudget) testen. Auf der Webseite der Slow Food Initiative findet man gastronomische Empfehlungen aus der Region:

[www.slowfood.de/slow\\_food\\_vor\\_ort/ingolstadt](http://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/ingolstadt)



Da die meisten der Slow-Food-Lokale in der Umgebung von Ingolstadt liegen, kann man den kulinarischen Genuss mit einer Wanderung oder Fahrradtour verbinden.

### **Mal ohne Fleisch**

Die Herstellung von Fleisch erfordert viele Ressourcen und verursacht hohe CO<sub>2</sub>-Emissionen. Zudem hat ein hoher Fleischkonsum negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Immer mehr Menschen versuchen daher, ihren Fleischkonsum zu verringern. Das vegetarische Angebot in Restaurants wird immer vielfältiger. Die meisten Restaurants bieten neben den klassischen Varianten vegetarische oder vegane Gerichte.

In folgenden Lokalen fanden wir die vegetarischen Gerichte besonders lecker:

#### **Frisch und Veg**

Was: Vegetarisches Restaurant mit täglich wechselnden Tagesgerichte

Wann: Mo – Fr 9 – 15 Uhr

Wo: Schulstraße 2, 85049 Ingolstadt

#### **himmelblau**

Was: Cafe-Restaurant mit täglich wechselnden vegetarischen Tagesgerichte

Wann: Mo – Fr 9 – 18 Uhr, Sa – So 0 – 17 Uhr

Wo: Hohe Schul Str. 7, 85049 Ingolstadt

## **Lalibela**

Was: Äthiopisches Restaurant mit veganen Linsen- und Gemüsegerichten

Wann: Di – Sa 11:30 – 22 Uhr

Wo: Hieronymusgasse 13, 85049 Ingolstadt.

## **Onnumara çigköfte**

Was: Veganer Cigköfte Dürüm

Wann: Mo – Sa 11:30 – 21 Uhr, So 14 – 21 Uhr

Wo: Hindenburgstraße 103, 85057 Ingolstadt

## **Swept Away**

Was: Vegetarisches-veganes Restaurant mit großer Cocktaillkarte

Wann: täglich ab 17:30 Uhr

Wo: Donaustr. 14, 85049 Ingolstadt.

## **Terra - Café & Bistro**

Was: Vegetarisches-veganes portugiesisches Restaurant

Wann: Mo – Mi 11:30 – 16:30 Uhr, Do – Fr 11:30 – 22 Uhr, So 10:30 – 15 Uhr

Wo: Kupferstraße 3, 85049 Ingolstadt

Die Initiative „**Ingolstadt isst vegan**“ erstellt jährlich den Flyer „Vegan Guide Ingolstadt“ mit einer Übersicht über Lokale mit veganem Angebot in Ingolstadt.

Info: [www.facebook.com/ingolstadtisstvegan](https://www.facebook.com/ingolstadtisstvegan)

Kontakt: [veganguide-in@web.de](mailto:veganguide-in@web.de)

## Inklusive Restaurants und Cafes

Bei inklusiven Restaurants geht es nicht wie bei „all inklusive“-Angeboten darum, möglichst viel Essen zu einem geringen Preis zu konsumieren, sondern darum dass Menschen mit und ohne Behinderung zusammenarbeiten und im gegenseitigen Umgang voneinander lernen.

### **Holler-Speisen**

Was: modern eingerichtetes Restaurant und Café, Speisen vorwiegend aus regionalen und saisonalen Produkten

Wo: Gaimersheimer Str. 73a, 85057 Ingolstadt

Wann: Mo 10 – 18 Uhr, Di – Sa 8 – 22 Uhr

Info: <http://www.holler-speisen.de>

### **Insel Café in der Stadtbücherei**

Was: täglich wechselnde Tagesgerichte und hausgemachte Kuchen, dazu ein großes Angebot an Zeitschriften, Zeitungen und Bücher zur Lektüre

Wo: Hallstraße 2 – 4, 85049 Ingolstadt

Wann: Mo – Fr 11 – 16 Uhr

Info: [www.insel-in.de/insel-cafe](http://www.insel-in.de/insel-cafe)

### **LieblingsCafé**

Was: Frühstücksangebot, täglich wechselnde Tagesgerichte, sowie selbstgebackene Kuchen und Torten

Wo: Goethestraße 130, 85055 Ingolstadt

Wann: Mo – Fr 9 – 17 Uhr

Info: <http://cafe.lebenshilfe-ingolstadt.de/>

## Kulinarische Weltreise

Wen das Fernweh plagt, der kann in Ingolstadt eine kulinarische Weltreise machen – ohne CO<sub>2</sub>-Emission für eine Flugreise. Quer durch Europa (z.B. Italien, Kroatien, Portugal, Griechenland), weiter durch Asien (Türkei, Indien, Thailand, Vietnam, China, Japan), mit einem Abstecher über Amerika (Mexiko) und Afrika (Äthiopien) zurück nach Ingolstadt.

**Tipp:** Wer auch zu Hause nicht auf gutes Essen verzichten möchte, bisher aber nicht der Held (oder die Heldin) am Herd ist, für den bietet die Volkshochschule Ingolstadt ([www.ingolstadt-vhs.de](http://www.ingolstadt-vhs.de)) diverse Kochkurse an.



Leckere äthiopische Köstlichkeiten gibt es im Lalibela in der Altstadt (Hieronymusgasse 13)



## 2.3. Unterwegs essen und trinken

**Essen zum Mitnehmen (Take-Away)** wird meist in einer Plastik- oder Styroporbox angeboten, was weder appetitlich noch nachhaltig ist.

In einigen Lokalen in der Innenstadt kann man seine eigene Lunch-Box für eine Take-Away-Mahlzeit mitbringen:

z.B. bei

- **Frisch & Veg**  
Schulstraße 2, 85049 Ingolstadt
- **Lalibela**  
Hieronymusgasse 13, 85049 Ingolstadt
- **Salatkind**  
Kreuzstr. 4, 85049 Ingolstadt

Salate und Snacks in Pfandgläsern gibt es beim Obstkisterl in der Haunwöhrerstraße oder beim Frischelieferant ([www.derfrischelieferant.de](http://www.derfrischelieferant.de)).

**Unser Tipp:** Fragen Sie bei Ihrem Lieblings-Imbiss nach, ob Sie das Essen auch in einer mitgebrachten Lunch-Box mitnehmen können

Coffee-To-Go ist im Trend – so sehr, dass in Deutschland jährlich ca. 2,8 Milliarden Einwegbecher im Müll (oder auf der Straße) landen.

Wer seinen eigenen Becher mitbringt, bekommt oft einen Preisnachlass auf den Coffee-To-Go. In einigen Bäckereien und Cafés (z.B. im District Five, Heiglbeck und Tchibo) gibt es **Pfandbecher** von RECUP, die beim jedem RECUP-Partner wieder zurückgegeben werden können.



Oder nimmt man sich einfach mal etwas mehr Zeit und genießt seinen Cappuccino vor Ort.

## 2.4. Lebensmittel retten und teilen

In Deutschland werden rund 12 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle im Jahr entsorgt, davon etwa die Hälfte in privaten Haushalten. Dadurch werden Ressourcen verschwendet und das Haushaltsbudget wird unnötig belastet.

Mit etwas Planung können Sie die Lebensmittelverschwendung in Ihrem Haushalt reduzieren:

**Tipps** gegen Lebensmittelverschwendung:

1. Vor dem Einkauf **Vorräte kontrollieren** und bedarfsgerecht einkaufen
2. Das **Mindesthaltbarkeitsdatum** ist kein Wegwerfdatum! (Tipp: Was gut riecht und schmeckt, ist meistens auch noch gut.)
3. **Übrig gebliebene Speisen** eingefrieren oder kühl lagern und am nächsten Tag in einem leckeren Restegericht verzehren
4. **Vorräte regelmäßig überprüfen**, damit keine Lebensmittel in Vergessenheit geraten

Neben dem achtsamen Umgang mit Lebensmitteln im eigenen Haushalt können Sie Initiativen in Ingolstadt unterstützen, die Lebensmittel retten und teilen:

**Foodsharer** sind Teil einer internationalen Initiative, die übrige Lebensmittel in privaten Haushalten sowie von Betrieben retten. In Ingolstadt teilen die Foodsharer Lebensmittel an folgenden Orten:

- Vronis Ratschhaus, Donaustraße 1, 85049 Ingolstadt  
Mo – Fr 12 – 18 Uhr, Sa 10 – 14 Uhr
- Chiceria by Integra, Friedrichshofener Str. 42,  
85049 Ingolstadt, Di – Fr 9 – 18 Uhr
- Stadtteiltreff Augustinerviertel, Feselenstr. 18,  
85053 Ingolstadt, Do 18:45 Uhr
- Stadtteiltreff Konradviertel, Oberer Taubentalweg  
65, 85055 Ingolstadt, Fr. 11 Uhr

Kontakt: E-Mail: [ingolstadt@foodsharing.network](mailto:ingolstadt@foodsharing.network)

Info: <https://foodsharing.de>

Die ehrenamtlichen Mitglieder der **Tafel Ingolstadt e.V.** haben es sich zur Aufgabe gemacht, der Lebensmittelverschwendung entgegenzuwirken, indem sie gespendete Lebensmittel (v.a. von Betrieben) an Bedürftige verteilen.

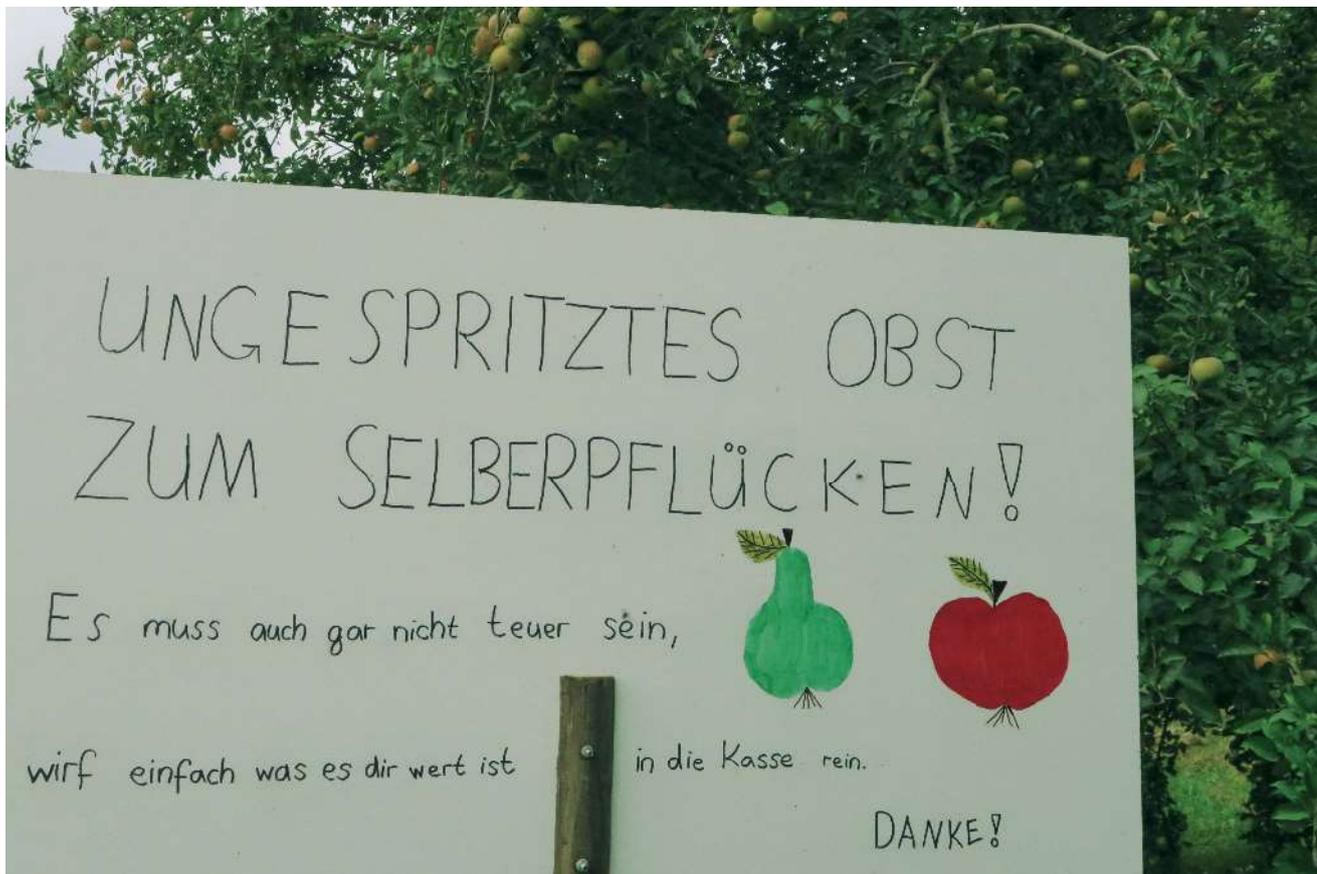
**Tafel Ingolstadt e.V.,**

Wann: Di, Mi 9 – 16 Uhr

Wo: Proviantstraße 1, 85049 Ingolstadt

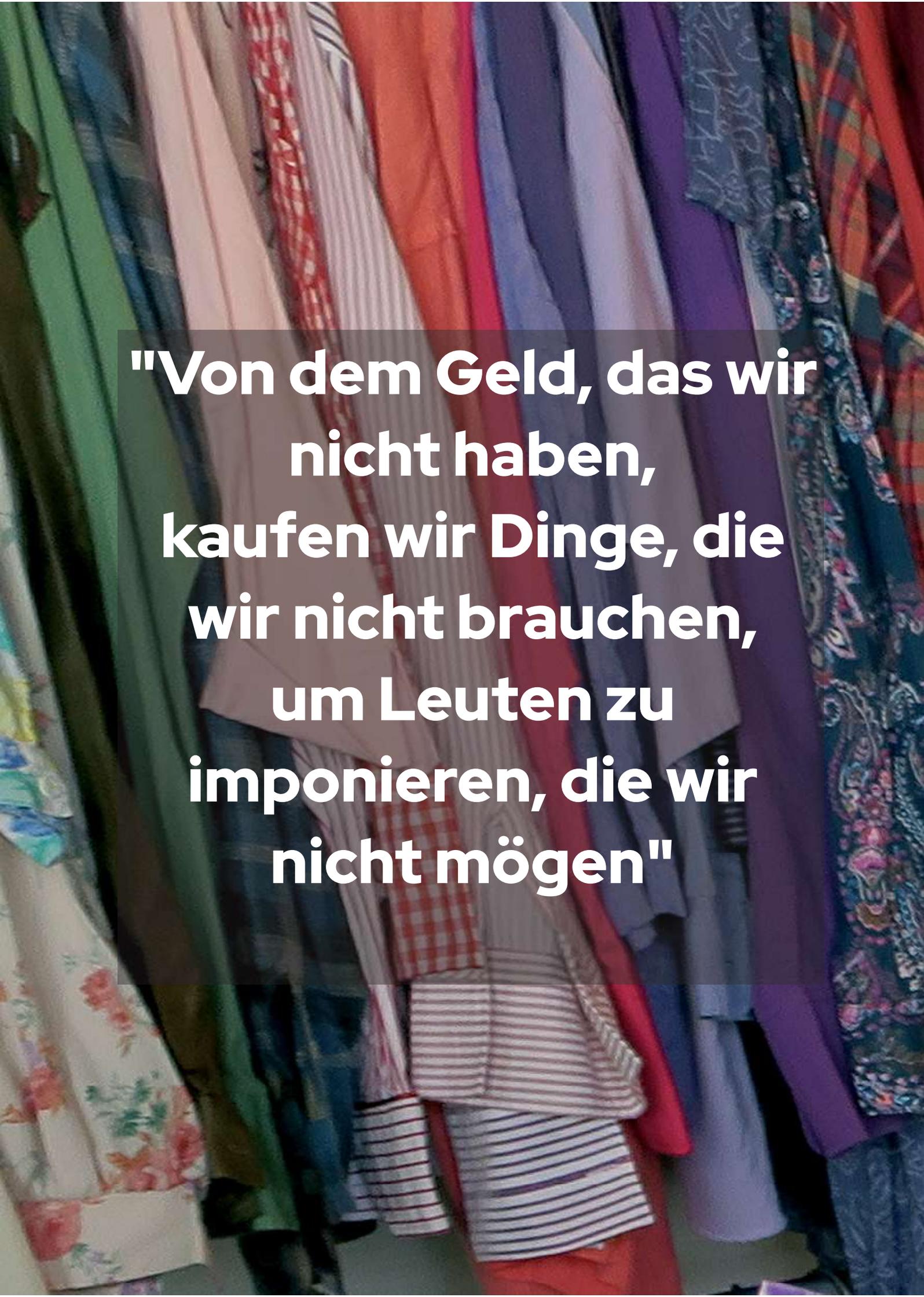
Info: [www.tafel-in.de](http://www.tafel-in.de)

Kontakt: Tel. 0841 - 33491 E-Mail: [info@tafel-in.de](mailto:info@tafel-in.de)



**Mundraub** ist eine Plattform für alle, die nach dem Motto „Wir verbinden Menschen mit Obstbäumen“ heimisches Obst im öffentlichen Raum entdecken und essbare Landschaften gemeinsam gestalten wollen. Auf einer interaktiven Karte kann man Obstbäume und -sträucher, Kräuter und Nüsse im öffentlichen Raum in Ingolstadt entdecken und melden und sich mit Gleichgesinnten treffen.

Info: <https://mundraub.org>



**"Von dem Geld, das wir  
nicht haben,  
kaufen wir Dinge, die  
wir nicht brauchen,  
um Leuten zu  
imponieren, die wir  
nicht mögen"**

# 3. Kleidung

„Kleider machen Leute“. Die Produktion von Kleidung findet jedoch oft unter menschenunwürdigen Arbeitsbedingungen statt und im Verarbeitungsprozess werden häufig schadstoffhaltige Chemikalien eingesetzt. Berichte über Arbeitsbedingungen in Textilfabriken in Entwicklungsländern, über Pestizidbelastung und hohen Wasserverbrauch beim Baumwollanbau sowie die Belastung der Meere durch Mikroplastik sensibilisieren immer mehr Menschen für den Preis, den die Umwelt und die Menschen in den Produktionsländern für unsere Kleidung zahlen.

Durch den Fast-Fashion-Trend landen in Deutschland jährlich rund eine Million Tonnen Textilien in Altkleidersammlungen. Die Möglichkeiten zur Wiederverwertung von Altkleidern werden durch die geringe Qualität von Fast-Fashion-Textilien zunehmend eingeschränkt.





# 3.1. Textilsiegel

Woran kann man erkennen, wie nachhaltig ein Kleidungsstück ist? Achten Sie beim Kauf auf unabhängige Textilsiegel, welche durch externe Organisationen eine ökologisch und/oder sozial verantwortliche Produktion sichern.



IVN Best ist der Standard mit den höchsten Ansprüchen an die textile Produktionskette in ökologischer und sozialverantwortlicher Hinsicht. Nur reine Textilfasern werden zertifiziert. <https://naturtextil.de/>



Der Global Organic Textile Standard (**GOTS**) ist der international führende Standard mit umfassender Richtlinie für eine ökologische und sozial verantwortliche Textilproduktion. <https://global-standard.org/de/>

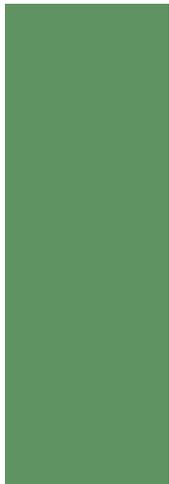


Der Grüne Knopf ist das jüngste Textilsiegel. Es ist das erste staatlich überwachte Meta-Siegel für faire und ökologische Textilien. [www.gruener-kknopf.de](http://www.gruener-kknopf.de)

Informationen über weitere Textilsiegel finden Sie unter: [www.siegelklarheit.de](http://www.siegelklarheit.de)



In der „**Kindertruhe**“ in der Schöffbräustraße gibt es eine große Auswahl an Secondhand-Kleidung für Kinder.



Secondhand-Kleidung in verschiedenen Stilrichtungen gibt es in der Innenstadt im Weitergabeladen „**Wechselwelten**“ in der Höllbräugasse.



**Weltladen Ingolstadt**

## 3.2. Kleidung nachhaltig einkaufen

Das Angebot an nachhaltig produzierter Kleidung in Ingolstadt ist noch recht überschaubar. Eine gute Auswahl an GOTS-zertifizierter Kleidung gibt es im Weltladen in Ingolstadt. Manche Bekleidungsgeschäfte in Ingolstadt haben zertifizierte Produktlinien. Fragen Sie das Verkaufspersonal nach Kleidung mit Nachhaltigkeitssiegeln. Werden von den Kunden nachhaltige Textilien nachgefragt, so steigt der Anreiz für die Händler, diese anzubieten. Eine gute Alternative ist der Kauf von Secondhand-Kleidung – damit schützt man die natürlichen Ressourcen und trägt dazu bei, dass die Altkleiderberge nicht weiter wachsen. Zudem sind bei Secondhand-Kleidung Schadstoffe schon rausgewaschen, man ist weniger an aktuelle Modetrends gebunden und spart Geld.

### Tipps beim Kleidungskauf:

1. Kaufen Sie weniger, dafür aber hochwertige Kleidung mit langlebigem Design.
2. Fragen Sie nach Kleidung mit Textilsiegel (z.B. GOTS).
3. Bevorzugen Sie Kleidung aus Bio-Baumwolle gegenüber konventioneller Baumwolle – damit verzichten Sie auf gefährliche Chemikalien beim Einsatz von Düngern beim Baumwollanbau.
4. Kaufen Sie Secondhand-Kleidung – der Umwelt und ihrer Gesundheit zuliebe.

Flohmärkte für Kinderkleidung werden meist von Elterninitiativen in den Kindergärten vor Ort organisiert und finden im Herbst und Frühjahr statt.

## Adressen

### **Bella Donna**

Was: Secondhand-Damenkleidung und -schuhe

Wo: Beckerstr. 10, 85049 Ingolstadt

Wann: Di – Fr 9 – 13 Uhr und 15– 18 Uhr, Sa 10 – 13 Uhr

Info: 0841 – 32018

### **Caritas Kleidermarkt**

Was: Secondhand-Kleidung und -schuhe für Erwachsene und Kinder

Wo: Carl-Benz-Ring 14 – 18, 85080 Gaimersheim

Wann: Mo – Fr 9 – 18 Uhr, Sa 9 – 16 Uhr

Info: 0841 – 49018 628

### **Chiceria by Integra**

Was: Secondhand-Kleidung für Erwachsene

Wo: Friedrichshofener Straße 42, Ingolstadt,

Wann: Di – Fr 9 – 18 Uhr

Kontakt: Tel. 0841 – 319 51 32

Info: <https://www.chiceria-ingolstadt.de>

### **OhLaLa**

Was: Secondhand-Damenkleidung und -schuhe, Accessoires

Wo: Münchener Straße 23 ½, 85051 Ingolstadt

Wann: Mi – Fr 9 – 17 Uhr, Sa 10 – 13 Uhr

Infos: <http://ohlala-secondhand.de>

### **SkF Kindertruhe**

Was: Secondhand-Kinderkleidung, Bücher, Spielsachen

Wo: Schöffbräustraße 11, 85049 Ingolstadt

Wann: Mo – Do 9:30 – 17 Uhr, Fr 9:30– 15 Uhr, Sa 10 – 13 Uhr

Infos:

<https://www.skf-ingolstadt.de/kindertruhe-secondhand/>

### **Stöberecke**

Was: Secondhand-Kleidung

Wo: Regensburgerstr. 153, 85055 Ingolstadt

Wann: Mo, Mi, Do, Fr 9 – 12 Uhr und 14.30 – 18.00 Uhr,

Sa 10 – 13 Uhr

### **WechselWelten**

Was: Weitergabeladen für gut erhaltene Kleidung

Wo: Höllbräugasse 5, 85049 Ingolstadt

Wann: Mi – Fr 13 – 18 Uhr, Sa 10 – 14 Uhr

Info: <http://www.transition-town-ingolstadt.org>

### **Weltladen Ingolstadt**

Was: Textilien, Lebensmittel und Kunsthandwerk aus fairem Handel

Wo: Schrankenstraße 32, 85049 Ingolstadt

Wann: Mo – Fr 9 – 18 Uhr, Sa 10 – 14 Uhr

Kontakt: Tel. 0841 – 34763

Infos: <http://www.weltladen-in.de>



# 4. Elektrogeräte

Während die Anzahl der Elektrogeräte in deutschen Privathaushalten zunimmt, sinkt deren Nutzungsdauer. Viele Hersteller vermarkten Elektrogeräte nicht mehr als Nutzobjekt, sondern als Statussymbol – dementsprechend verlieren die „alten“ Geräte sehr schnell an Wert.

Reparaturen werden immer seltener durchgeführt, selbst wenn sie ökologisch sinnvoll wären. Obwohl in elektronischen Geräten wertvolle Rohstoffe stecken, können diese meist nicht vollständig recycelt werden. Unser Elektroschrott wird daher häufig illegal in Entwicklungsländer (z.B. nach Ghana) exportiert und dort nicht fachgemäß entsorgt – auf Kosten der Umwelt und der Menschen.



## Ein kleiner Test: Wie viele Elektrogeräte haben Sie?

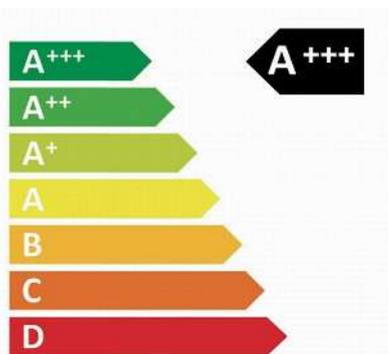
- Smartphone
- Tablet
- Computer
- Herd
- Backofen
- Kühlschrank
- Geschirrspüler
- Kaffeemaschine
- Wasserkocher
- Toaster
- Mikrowelle
- Waschmaschine
- Trockner
- Bügeleisen
- Föhn
- Glätteisen
- Rasierer
- Telefon
- Fernseher
- DVD-Spieler
- Musikanlage
- Spielekonsole
- Beleuchtungen
- Rasenmäher
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Summe: \_\_\_\_\_

# 4.1. Nachhaltigkeitssiegel für Elektrogeräte

Unabhängige Produkt-Testergebnisse bezüglich Stromverbrauch, Langlebigkeit und Reparierbarkeit von Elektrogeräten finden Sie in den Monatsheften oder auf der Webseite der Stiftung Warentest: [www.test.de](http://www.test.de)

**Umweltsiegel** kennzeichnen besonders nachhaltige Produkte:



Das **EU-Energielabel** informiert über die Effizienzklasse und den Energieverbrauch des Produkts.

<https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/siegelkunde/eu-energielabel>



Das **EU-Ecolabel** kennzeichnet Produkte, die eine energie- und ressourcenschonende Herstellung nachweisen, sowie Vorgaben zur Energieeffizienz, Wiederverwendbarkeit einzelner Bestandteile und auch zur Upgrade-Fähigkeit der Produkte erfüllen. [www.eu-ecolabel.de](http://www.eu-ecolabel.de)



**TCO** ist eine gemeinnützige und politisch unabhängige Organisation mit Sitz in Schweden. TCO-zertifizierte Produkte müssen über ihren gesamten Lebenszyklus hinweg umfassende ökologische und soziale Kriterien erfüllen.

<https://tcocertified.de/product-finder/>



Der **Blaue Engel** wird für Produkte vergeben, die besonders hohen Anforderungen zum Schutz der Umwelt entsprechen.  
[www.blauer-engel.de](http://www.blauer-engel.de)

# 4.2. Kauf von Elektrogeräten

## Tipps zum Kauf von Elektrogeräten

1. Überlegen Sie, ob Sie ein **neues Gerät wirklich brauchen** oder ob Sie es **ausleihen** oder **gebraucht kaufen** können.
2. Informieren Sie sich über den **Stromverbrauch** des Geräts.
3. Achten Sie auf eine hohe Qualität und eine **lange Lebensdauer**.
4. Fragen Sie nach, wie **reparaturfreundlich** das Gerät ist und wie lange Ersatzteile zur Verfügung stehen.

Der Kauf gebrauchter Elektrogeräte schont nicht nur den Geldbeutel, sondern auch die Umwelt, da weniger Ressourcen für die Produktion neuer Geräte benötigt werden und Elektroschrott vermieden wird.

Gebrauchte Elektrogeräte von Privatverkäufern finden Sie auf Internet-Plattformen (z.B. [www.ebay-kleinanzeigen.de](http://www.ebay-kleinanzeigen.de) ), bei der Suche können Sie die regionale Reichweite der Verkäufer einschränken.

Kommerzielle Online-Händler bieten generalüberholte und geprüfte Gebrauchtgeräte an und geben neben der gesetzlichen einjährigen Gewährleistungsfrist für gebrauchte Geräte häufig eine längere Garantiezeit:

- [www.afbshop.de](http://www.afbshop.de)
- [www.asgoodasnew.com](http://www.asgoodasnew.com)
- [www.backmarket.de](http://www.backmarket.de)
- [www.refurbed.de](http://www.refurbed.de)
- [www.rebuy.de](http://www.rebuy.de)
- [www.smallbug.de](http://www.smallbug.de)

## 4.3. Entsorgung von alten Elektrogeräten

Bevor Sie ein defektes Gerät entsorgen, erkundigen Sie sich in einem Elektronikgeschäft oder im Reparatur Café, ob eine **Reparatur** möglich ist.

**Elektroschrott** enthält umweltgefährdende Stoffe, aber auch wertvolle Rohstoffe, welche teilweise wiedergewonnen werden können. Entsprechend müssen defekte Geräte, die mit einer durchgestrichenen Abfalltonne gekennzeichnet sind, gesondert entsorgt werden und dürfen auf keinen Fall in der Restmülltonne landen. Auch Sparlampen und Leuchtstoffröhren und Batterien müssen gesondert gesammelt und entsorgt werden.

Elektroschrott in haushaltüblichen Mengen können Sie an den Wertstoffhöfen der Kommunalbetriebe abgeben. Der Handel ist verpflichtet Elektroschrott unter bestimmten Maßgaben kostenfrei zurückzunehmen. Die Rücknahme von Kleingeräten ist nicht an den Neukauf eines Gerätes im Laden gebunden. Die Rücknahmepflicht gilt für Geschäfte, die Elektro- und Elektronikgeräte verkaufen, mit einer Gesamtverkaufsfläche von mehr als 400 m<sup>2</sup>.

An mehreren Standorten im Stadtgebiet bieten **Elektroschrottcontainer** der Kommunalbetriebe die Möglichkeit, Elektroschrott unabhängig von Öffnungszeiten einzuwerfen.

**Info:** <https://www.in-kb.de/Abfall/Abfallsammelstellen>

(Hinweis: Batterien und Akkus sind vorher auszubauen. Geräte mit Lithium-Ionen-Batterien, Neonröhren und Sparlampen dürfen **nicht** eingeworfen werden)



# 5. Wiederverwerten und entsorgen

## 5.1. Reparieren - aus Alt mach Neu

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.

Vielen Menschen, die Dinge gerne reparieren würden, fehlt es jedoch an Wissen oder den nötigen Werkzeugen. In angenehmer Atmosphäre und mit tatkräftiger Unterstützung von ehrenamtlichen Reparatur-Experten werden in Reparatur-Cafés defekte Alltagsgegenstände von Haushaltsgeräten über Unterhaltungselektronik bis hin zu Textilien, Fahrrädern oder Spielzeugen gemeinschaftlich und ehrenamtlich repariert.

## Reparatur-Café im Bürgerhaus

Wo: Fechtgasse 6, 2. Stock, Raum 24, 85049 Ingolstadt

Wann: jeden ersten Samstag im Monat, 15 - 18 Uhr

Kontakt: rc-in.hm@gmx.de

Info: [www.transition-town-ingolstadt.org](http://www.transition-town-ingolstadt.org)

## Reparatur-Café im Konradviertel

Wo: Goethestr. 129, 85055 Ingolstadt

Wann: Mo 9 - 12 Uhr, Mi 14 - 18 Uhr

Kontakt: Tel: 0841 - 305 45830 oder 01577 - 2850848



# 5.2. Gut erhaltene Dinge weitergeben

Dinge, die eigentlich noch gut sind, aber nicht mehr in unser Leben passen, sollten nicht im Müll landen. Nur wohin damit?

In der Ingolstädter Innenstadt gibt es seit 2018 den **Weitergabebeladen „Wechselwelten“**, in dem gut erhaltene Dinge kostenlos abgegeben werden können und vielleicht bald einen neuen, frohen Besitzer finden, der seinerseits nichts für die Ware bezahlen muss. Damen- und Herrenbekleidung, Haushaltswaren, Werkzeug, Elektro-Kleingeräte, Kleinmöbel, Beleuchtung, Deko, Sachbücher, Pflanzen und Spiele gehen so von Hand zu Hand.



# Adressen zur Weitergabe von gut erhaltenen Dingen

## **Caritas**

Was: Kleidung, Elektrogeräte, Lampen, Fahrräder, Sportartikel, Bücher, Haushaltswaren, Kleidung, Möbel

Wo: Carl-Benz-Ring 14 – 18, 85080 Gaimersheim

Wann: Mo – Fr 9 – 18 Uhr, Sa 9 – 16 Uhr

Info: 0841 – 49018 628

## **Chiceria by Integra**

Was: Second Hand Kleidung für Erwachsene

Wo: Friedrichshofener Straße 42, Ingolstadt,

Wann: Di – Fr 9 – 18 Uhr

Kontakt: Tel. 0841 – 319 51 32

Info: <https://www.chiceria-ingolstadt.de>

## **FairWertung-Kleidercontainer**

Was: Altkleidercontainer von gemeinnützigen Organisationen.

Zur Zeit gibt es drei Container-Standorte in Ingolstadt:

<https://altkleiderspenden.de/altkleidersammlung/ingolstadt>

## **SkF Kindertruhe**

Was: Second-Hand-Kinderkleidung, Bücher, Spielsachen

Wo: Schöffbräustraße 11, 85049 Ingolstadt

Wann: Mo – Do 9:30 – 17 Uhr, Fr 9:30– 15 Uhr, Sa 10 – 13 Uhr

Infos: <https://www.skf-ingolstadt.de/kindertruhe-secondhand/>

## Wechselwelten

Was: Damen- und Herrenbekleidung, Haushaltswaren, Werkzeug, Elektro-Kleingeräte, Kleinmöbel, Beleuchtung, Deko, Sachbücher, Pflanzen, Spiele

Wo: Höllbräugasse 5, 85049 Ingolstadt

Wann: Mi – Fr 13 – 18 Uhr, Sa 10 – 14 Uhr

Info: <http://www.transition-town-ingolstadt.org>



# 5.3. Abfall richtig entsorgen

In Ingolstadt wird der Haushaltsabfall über drei Tonnen (Restmüll, Papier, Biomüll) sowie den Gelben Sack entsorgt. Fehlwürfe verunreinigen den gesamten Inhalt einer Tonne, verringern den Recycling-Anteil und erhöhen die Entsorgungskosten. Problemmüll (= schadstoffhaltiger Abfall) muss gesondert entsorgt werden.

Im **Abfall-ABC der INKB** kann man in einer alphabetischen Liste nachschauen, wo welcher Abfall entsorgt werden soll:

**[www.in-kb.de/Abfall/Abfallberatung/Abfall-ABC](http://www.in-kb.de/Abfall/Abfallberatung/Abfall-ABC)**

Die **Abfallberatung der INKB** hilft bei Fragen rund um die Entsorgung.

**Kontakt:** Tel: 0841 – 305 37 21 (Mo – Do 8 – 17 Uhr, Fr 8 – 13 Uhr), E-Mail: [abfallberatung@in-kb.de](mailto:abfallberatung@in-kb.de)

**Info:** <https://www.in-kb.de/Abfall/Abfallberatung>

## Adressen

### **Caritas-Markt Gaimersheim**

Was: Entsorgung von Sperrmüll, Elektroschrott, Papier, Metall und Abgabe von gebrauchsfähigen Gebrauchsgütern

Wo: Carl-Benz-Ring 16, 85080 Gaimersheim

Wann: Mo – Fr 9 – 18 Uhr, Sa 9 – 16 Uhr

Kontakt: Tel. 0841 – 49018 628

### **Problemmüllsammelstelle der INKB**

Was: Entsorgung von Altöl, Batterien, Chemikalien, Elektroschrott, Energiesparlampen, lösungsmittelhaltige Farben, Lacke Spraydosen mit Inhalt,

Wo: Hindemithstraße 30, 85057 Ingolstadt.

Wann: Mo – Do 8 – 17 Uhr, Fr 8 – 13 Uhr

Kontakt: Tel 0841 – 305 37 24

### **Wertstoffhof Fort Hartmann**

Was: Bauschutt, Grünschnitt, Altmetall, Altpapier, Elektrokleingeräte, Sperrmüll/Möbelholz

Wo: Ochsenmühlstraße 38, 85049 Ingolstadt-Friedrichshofen

Wann: März – Okt: Mo, Di, Do, Fr 9 – 18 Uhr (Mi geschlossen),

Sa 9 – 13 Uhr

Nov – Feb: Mo – Fr 9 – 17

Kontakt: Tel 0841- 305 37 21

### **Wertstoffhof Süd**

Was: Entsorgung von Sperrmüll, Elektroschrott, Papier, Metall, Grün-  
gut, Bauschutt und Abgabe von noch einsatzfähigen Gebrauchtwaren

Wo: Am Hochfeldweg 20, 85051 Ingolstadt

Wann: März bis Oktober: Mo- Fr 9 – 18 Uhr, Sa 9 – 14 Uhr

Nov bis Feb: Mo- Fr 9 – 17 Uhr, Sa 9 – 12 Uhr



**Schneller mit dem Radl  
durchs Glacis  
als im Stau im SUV**

# 6. Mobilität

Ob beruflich zur Arbeit, zum Einkaufen, Freunde besuchen, oder in der Freizeit - wie kommt man in Ingolstadt möglichst nachhaltig von A nach B?

## 6.1. Radeln

Fahrradfahren punktet mit Null-Emissionen und geringem Platzverbrauch. Wer Rad fährt hält sich körperlich fit und die Fahrtzeit ist auf kurzen Strecken und während der Stoßzeiten im Berufsverkehr oft kürzer als mit dem Auto.

**Tipp:** Eine kostenlose Fahrradkarte für Ingolstadt und Umgebung gibt es in der Tourist Information Ingolstadt (Moritzstraße 19, 85049 Ingolstadt).

# Adressen für Radler – und solche, die es werden möchten

## **ADFC Ingolstadt**

Was: Verein, der sich für die Förderung des Fahrradverkehrs einsetzt, veranstaltet

Fahrradtouren in die Umgebung von Ingolstadt

Kontakt: E-Mail: [kontakt@adfc-ingolstadt.de](mailto:kontakt@adfc-ingolstadt.de) Tel. 0841 – 360 08

Info: [www.adfc-ingolstadt.de/](http://www.adfc-ingolstadt.de/)

## **Dropbar - Bikes & Coffee**

Was: Verkauf und Reparatur von Rennrädern, Crossrädern und MTBs

Wo: Am Bachl 21, 85049 Ingolstadt

Wann: Di – Fr: 12 – 19 Uhr, Sa: 10 – 14 Uhr

Kontakt: [info@dropbar-bikes.de](mailto:info@dropbar-bikes.de)

Info: [www.dropbar-bikes.de](http://www.dropbar-bikes.de)

## **EBIKE INGOLSTADT**

Was: Verkauf und Reparatur von E-Bikes

Wo: Münchener Str. 17 – 19, 85051 Ingolstadt

Wann: Di – Fr 10 – 18 Uhr

Kontakt: Tel. 841 – 159 68 182

Info: [www.ebike-bayern.com](http://www.ebike-bayern.com)

## **KONRAD Fahrradwerkstatt**

Was: Fahrradreparaturen unter Anleitung

Wo: Stadtteiltreff Konradviertel, Oberer Taubentalweg 65, 85055 Ingolstadt

Wann: Do, Fr 14 – 18.30 Uhr, Sa 9 – 13 Uhr

Kontakt :Tel. 0152 – 02504323

Info: [www.ingolstadt.de/Leben/Soziales-Wohnen/Stadtteiltreffs/Konradviertel](http://www.ingolstadt.de/Leben/Soziales-Wohnen/Stadtteiltreffs/Konradviertel)

## **Fahrradwerkstatt im Caritas Markt**

Was: Fahrradreparaturen

Wo: Gaimersheimer Straße 15 ½, 85057 Ingolstadt

Wann: nach Terminabsprache

Kontakt :Tel. 0841 – 49018 639

E-Mail: martin.tenelsen@caritas-ingolstadt.de

Info: [www.caritas-wohnheime-werkstaetten.de](http://www.caritas-wohnheime-werkstaetten.de)

## **Fahrrad Brenner**

Was: Verkauf und Reparatur von Fahrrädern und E-Bikes

Wo: Unterlettenweg 5, 85051 Ingolstadt-Unsernherrn

Wann: Mo – Fr 09 - 18 Uhr, Sa 9 - 13 Uhr

Kontakt: 0841-62891

Info: [www.fahrradbrenner.de](http://www.fahrradbrenner.de)

## **Radhaus**

Was: Verkauf und Reparatur von Fahrrädern, Gebrauchträdern und E-Bikes,

Fahrradflohmarkt

Wo: Bei der Arena 7, 85053 Ingolstadt

Wann: Di – Fr: 09:30 - 19 Uhr, Sa : 09:30 - 18 Uhr

Kontakt: 0841 885772 0

Info: [www.radhaus.de](http://www.radhaus.de)

## **Willner Fahrradzentrum**

Was: Verkauf und Reparatur von Fahrrädern und E-Bikes,  
Fahrradflohmarkt

Wo: Friedrichshofener Str. 1e, 85049 Ingolstadt

Wann: Mo – Fr 09:30 - 19 Uhr, Sa 09:30 - 18 Uhr

Kontakt: Tel. 0841 - 935 350

Info: [www.willner-fahrrad.de](http://www.willner-fahrrad.de)

## 6.2. Mit dem ÖPNV

Die Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln hat im Vergleich zum Auto den Vorteil, dass man sich auf dem Weg nicht auf den Verkehr konzentrieren muss, sondern lesen oder tagträumen kann. Die Ingolstädter Verkehrsgesellschaft mbH (INVG) organisiert den öffentlichen Personennahverkehr mit Bussen in Ingolstadt und den angrenzenden Orten. Informationen zum Liniennetz und zu den Tarifen können Sie unter [www.invg.de](http://www.invg.de) einsehen.

Im INVG Kundencenter erhalten Sie kostenlos einen Stadtplan, in dem die Linien und Haltestellen der öffentlichen Verkehrsmittel eingezeichnet sind.

Mit der INVG Fahrinfo App kann man sich unterwegs über die aktuelle Busverbindung informieren. Tickets können auch bargeldlos mobil per App oder zu Hause am PC im INVG-Onlineshop gekauft werden.

### **INVG Kundencenter**

Wo: Mauthstr. 4, 85049

Wann: Mo – Fr 10 – 18 Uhr, Sa 9 – 13 Uhr

Kontakt: Tel. 0841 – 974 393 33 E-Mail: [info@invg.de](mailto:info@invg.de)

### **INVG Geschäftsstelle**

Wo: Am Nordbahnhof 3, 85049 Ingolstadt

Info: [www.invg.de](http://www.invg.de)

## 6.3. Mit dem PKW

Ingolstadt hat in Bezug auf die Einwohnerzahl eine überdurchschnittlich hohe PKW-Dichte. Im Berufsverkehr sind Staus auf den Hauptverkehrsachsen an der Tagesordnung. Der PKW-Verkehr verursacht zudem Schadstoffemissionen (z.B. CO<sub>2</sub>, Stickoxide, Feinstaub) und Lärmbelastung, was vor allem die Umweltqualität für Anwohner, Fußgänger und Fahrradfahrer beeinträchtigt.

Beim Kauf eines PKWs sollten daher der Treibstoffverbrauch und die **Emissionswerte ein zentrales Kaufkriterium** sein – dem eigenen Geldbeutel, der Umwelt und den Mitbürgern zuliebe.

Fahrgemeinschaften reduzieren das Verkehrsaufkommen und die Fahrtkosten.

**CarSharing** bietet sich für diejenigen an, die selten ein Auto benötigen. Bei folgenden Anbietern haben wir Carsharing-Angebote in Ingolstadt gefunden:

- GetAround: <https://de.getaround.com/>
- SnappCar: [www.snappcar.de](http://www.snappcar.de)
- Flinkster: [www.flinkster.de](http://www.flinkster.de)

**Mitfahrzentralen** bieten die Möglichkeit, Fahrtgelegenheiten zu finden oder anzubieten. Während früher Studenten an einem Schwarzen Brett nach einem Zettel mit einer passenden Mitfahrgelegenheit suchten, sind Mitfahrzentralen heute internetbasierte Angebote.

Auf der jeweiligen Plattform können Fahrtgelegenheiten online nach Abfahrts- und Ankunftsort, nach Datum und Uhrzeit gesucht oder eingegeben werden. Das Profil der Fahrer zeigt neben Namen und Alter auch Informationen zum Auto und weitere Informationen (z.B. Raucher/Nichtraucher, Möglichkeit zur Gepäckmitnahme).

Folgende Mitfahrzentralen vermitteln Fahrtmöglichkeiten von und nach Ingolstadt:

- [www.bessermithfahren.de](http://www.bessermithfahren.de)
- [www.blablacar.de](http://www.blablacar.de)
- [www.fahrgemeinschaft.de](http://www.fahrgemeinschaft.de)
- <https://goflux.de/>

# 7. Gesellschaftliches Engagement

Gesellschaftlich engagierte Menschen und Unternehmen bereichern das kulturelle Leben in Ingolstadt und stärken den sozialen Zusammenhalt in der Bevölkerung.

## 7.1. Läden mit sozialer Zielsetzung

Während in klassischen Unternehmen der wirtschaftliche Erfolg im Vordergrund geht, sehen gemeinnützige Unternehmen (social entrepreneurs) ihren Sinn darin, einen gesellschaftlichen Nutzen zu schaffen.

In Ingolstadt gibt es einige besondere Läden, in denen man schöne Dinge erwerben und dabei zugleich soziale Ziele unterstützen kann.

# Adressen

## **Caritas Markt**

Was: Annahme und Verkauf von gebrauchter Kleidung, Bücher, Möbel, Haushaltsgeräte

Wo: Carl-Benz-Ring 16-18, 85080 Gaimersheim

Wann: Mo bis Fr 9 – 18 Uhr, Sa 09 – 16 Uhr

Info: [www.caritas-wohnheime-werkstaetten.de/produkte-und-service/verwertung-im-caritas-markt/gebrauchtwarenmaerkte](http://www.caritas-wohnheime-werkstaetten.de/produkte-und-service/verwertung-im-caritas-markt/gebrauchtwarenmaerkte),

Kontakt: Tel. 0841 – 49018-628

## **Chiceria by Integra**

Was: Änderungsschneiderei, Bügelservice, Second Hand Kleidung, Upcycling Produkte

Wo: Friedrichshofener Straße 42, Ingolstadt,

Wann: Di – Fr 9 – 18 Uhr

Kontakt: Tel. 0841 – 319 51 32

Info: <https://www.chiceria-ingolstadt.de>

## **Evangelische Aussiedlerarbeit/Jugendmigrationsdienst**

Was: Second Hand Laden für Kleidung und Haushaltswaren

Wo: Hindenburgstraße 66, Ingolstadt

Info: Tel. 0841 – 88563820

## **Kleiderkammer der Arbeiterwohlfahrt**

Was: Annahme und Abgabe von Kleidung für sozial bedürftige Menschen

Wo: Schulstraße 6, 85049 Ingolstadt

Infos: Tel: 08 41 – 93 76 98 71

Wann: Di, Do 8.30 – 12.30 Uhr

## **Hand-In-Hand Laden**

Was: Handwerkliche Produkte aus den Werkstätten der Lebenshilfe und von ausgewählten Behindertenwerkstätten aus dem ganzen Bundesgebiet.

Wo: Theresienstraße 27, 85049 Ingolstadt

Wann: Mo – Fr 9.30 – 18.30 Uhr, Sa 9.30 – 16.00 Uhr

Kontakt: Tel. 0841 – 9519 266

Info: [www.handinhand-ingolstadt.de](http://www.handinhand-ingolstadt.de)

## **Kleiderkammer der Caritas**

Was: Annahme und Abgabe von Kleidung für sozial bedürftige Menschen

Wo: Jesuitenstraße 1, 85049 Ingolstadt

Wann: Di 14 – 16 Uhr, Fr 9 – 11 Uhr

Info: Tel. 0841 – 309126

## **kunst&bunt**

Was: Laden mit handwerklichen Produkten der Caritas Werkstätten

Wann: Mo – Do 7:30 – 16:15 Uhr, Fr 7:30 – 15:00 Uhr

Wo: Hugo-Wolf-Straße 20, 85057 Ingolstadt

Kontakt: Tel: 0841– 49018 837

Info: <http://www.caritas-wohnheime-werkstaetten.de>

## **WechselWelten**

Was: Weitergabeladen für gut erhaltene Dinge (Kleidung, Schuhe, Bücher, Haushaltswaren)

Wo: Höllbräugasse 5, 85049 Ingolstadt

Wann: Mi – Fr 13 – 18 Uhr, Sa 10 – 14 Uhr

Info: <http://www.transition-town-ingolstadt.org>

## 7.2. Sich ehrenamtlich engagieren

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

Erich Kästner

Haben Sie Interesse an einem bürgerschaftlichen Engagement und können Sie ab und zu ein wenig Zeit erübrigen? Die **Freiwilligenagentur Ingolstadt** informiert und berät Interessierte, die aktiv werden möchten, und vermittelt aus mehr als 300 Angeboten passende ehrenamtliche Tätigkeiten in über 250 Einrichtungen. Ob als Lese-, Lern- oder Jobpate, als Ferienbetreuer, Laiendolmetscher, in der Nachbarschaftshilfe, im Betreuungsdienst, bei der Begleitung von Spaziergängen, in der Schuldnerberatung, als Rettungsschwimmer, bei handwerklichen und gärtnerischen Tätigkeiten für soziale Einrichtungen, im Kriseninterventionsdienst, im Besucherdienst, als Kursleiter im Sportverein, bei der Biotoppflege oder in der Umweltbildung, als Mentor für ausländische Studenten, im Tierschutz, bei der Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen, beim Basteln mit Kindern in den Stadtteiltreffs, bei der Organisation von Veranstaltungen – es gibt eine Fülle von Möglichkeiten sich zu engagieren.

Durch eine ehrenamtliche Tätigkeit unterstützen Sie Menschen, die es in ihrem Leben nicht so gut "erwischt" haben, erweitern Ihren gewohnten Bekanntenkreis um neue Kontakte und sammeln praktische (möglicherweise beruflich nützliche) Erfahrungen in neuen Tätigkeiten.

Egal, ob Sie nur eine Stunde wöchentlich oder auch mehr Zeit haben – **als Ehrenamtliche/-r bereichern Sie das Zusammenleben unserer Gesellschaft.**

## Adressen für ehrenamtliches Engagement

### **Bund Naturschutz**

Unterstützung z.B. in der Umweltbildung und der Biotoppflege

Wo: Griesbadgasse 1a 85049 Ingolstadt

Kontakt: Tel: 0841-17510 E-Mail: [ingolstadt@bund-naturschutz.de](mailto:ingolstadt@bund-naturschutz.de)

Info: <https://ingolstadt.bund-naturschutz.de/>

### **Freiwilligenagentur Ingolstadt e.V.**

Beratung und Vermittlung von ehrenamtlichen Tätigkeiten

Wo: Kreuzstraße 12, 85049 Ingolstadt

Wann: Mo, Mi, Do 9 - 12 Uhr

Kontakt: Tel: 0841 - 9 51 67 55,

Info: [www.freiwilligenagentur-in.de](http://www.freiwilligenagentur-in.de)

### **Tafel Ingolstadt e.V.**

Zeitspenden (als Fahrer oder bei der Vorbereitung der Lebensmittelausgabe), Lebensmittelspenden oder Geldspenden

Wo: Proviantstraße 1, 85049 Ingolstadt

Kontakt: Tel.: 0841 - 334 91 (Di, Mi 9 - 16 Uhr)

E-Mail [info@tafel-in.de](mailto:info@tafel-in.de)

Info: <https://www.tafel-in.de>

## **Landesbund für Vogelschutz (LBV) Kreisgruppe Ingolstadt**

Unterstützung, z.B. in der Umweltbildung, Öffentlichkeitsarbeit, Beratung

Wo: Geschäftsstelle: Lindberghstraße 2A, 85051 Ingolstadt, Fr 14 – 17 Uhr

Info: <https://ingolstadt.lbv.de/>

## **Nachbarschaftshilfen**

Entlastung pflegender Angehöriger, Besuchsdienste, Einkaufshilfe, Kinderbetreuung

Kontakt: über die Stadtteiltreffs und Pfarreien in Ingolstadt

## **Stadt Ingolstadt - Koordinierungszentrum Bürgerschaftliches Engagement**

Wo: Rathausplatz 2, 85049 Ingolstadt

Kontakt: Tel. 0841 – 305 1018, E-Mail: [engagement@ingolstadt.de](mailto:engagement@ingolstadt.de)

## **Straßenambulanz „St.Franziskus“**

Sach- und Geldspenden zur Unterstützung wohnungsloser Frauen und Männer

Wo: Moritzstrasse 2, 85049 Ingolstadt

Kontakt: Tel. 0841 – 1428784 E-Mail: [bruder-martin-ambulanz@web.de](mailto:bruder-martin-ambulanz@web.de)

Info: <https://strassenambulanz-ingolstadt.de>

## **Transition Town**

Unterstützung im Weitergeber-Laden „Wechselwelten“ und im Reparaturcafé

Kontakt: E-Mail: [kontakt@transition-town-ingolstdt.org](mailto:kontakt@transition-town-ingolstdt.org)

Info: <http://www.transition-town-ingolstadt.org/>

# 7.3. Räume für kreative Begegnungen

Eine Stadt ist nicht nur ein Ort, an dem wir wohnen, arbeiten und einkaufen, sondern auch ein Raum für Kreativität, Begegnungen und Kommunikation.

Einen guten Überblick über kulturelle Einrichtungen und Veranstaltungen in Ingolstadt gibt der „Jahreskulturführer Ingolstadt“, der jährlich erscheint und u.a. bei den Konzert- und Theaterveranstaltern erhältlich ist.

## Adressen von Räumen für kreative Begegnungen (in alphabetischer Reihenfolge)

### Bürgerhaus

Was: Ort der Begegnung und Einrichtung zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements in den Bereichen Gesellschaft, Kultur, Kreativ & Freizeit, Eltern & Kind, Senioren, Gesundheit & Fitness, Beratung & Soziales, Selbsthilfe.

Wo: Das Bürgerhaus hat zwei Standorte in der Innenstadt:

- Alte Post: Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt  
Tel. 0841 – 305 28 00
- Neuburger Kasten: Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt,  
Tel. 0841 – 305 28 30

Info: <http://www.buergerhaus-ingolstadt.de>

## **Kap94**

Was: Kunst- und Kulturwerkstatt als Plattform für KünstlerInnen und Kreative, Zirkuskurs für Kinder und Jugendliche

Wo: Jahnstraße 1a (Eingang Schlosslände), 85049 Ingolstadt

Kontakt: Tel 0841- 88681580, E-Mail: info@kap94.de

Info: <https://kap94.de>

## **Kunst-Werk im Klenzepark e.V.**

Was: Verein, der Künstlern und Kulturinteressierten Kurse, Seminare, Offene Treffs, Räumlichkeiten und Ausstellungsmöglichkeiten sowie Veranstaltungen bietet

Wo: Flankenbatterie 105 (für Navi: Donaulände 5) 85051 Ingolstadt

Kontakt: Tel: 0841 – 6 60 68, E-Mail: [verwaltung@kunst-werk-ingolstadt.de](mailto:verwaltung@kunst-werk-ingolstadt.de)

Info: [www.kunst-werk-ingolstadt.de](http://www.kunst-werk-ingolstadt.de)

## **Kunst und Kultur Bastei e.V. - Kinder- und Jugendkunstschule**

Was: Gemeinnütziger Verein mit Kursen in den Bereichen Bildende Kunst, Hochstelzen und Theater, Modedesign und Musik

Wo: Oberer Graben 55, 85049 Ingolstadt

Kontakt: Tel: 0170 49 79 879, E-Mail: [info@kunstundkulturbastei.de](mailto:info@kunstundkulturbastei.de)

Info: <http://www.kunstundkulturbastei.de/>

## **Städtische Simon-Mayr-Sing- und Musikschule Ingolstadt**

Was: Instrumental- und Gesangsunterricht, sowie Musiktheorie und Gehörbildung oder Ballett und Tanztheater für Kinder und Erwachsene

Wo: Turm Baur, Brückenkopf 3, 85051 Ingolstadt

Kontakt: Tel. 0841 – 305 1900,

E-Mail: [musikschule@ingolstadt.de](mailto:musikschule@ingolstadt.de)

Info: <https://www.ingolstadt.de/musikschule/>

## Volkshochschule (vhs)

Was: Städtische Weiterbildungseinrichtung für Erwachsene und Jugendliche mit vielfältigem Kursangebot im Bereich Gesellschaft, Sprachen, Gesundheit, Kultur, Berufe

Wo: Hallstr. 5, 85049 Ingolstadt

Kontakt: Tel. 0841 – 305 18 54, E-Mail: [vhs@ingolstadt.de](mailto:vhs@ingolstadt.de)

Info: <https://www.ingolstadt-vhs.de>

## Vronis Ratschhaus

Was: Treffpunkt, Veranstaltungsort, Foodsharing und Book-sharing-Ort in der Innenstadt

Wo: Donaustraße 1, 85049 Ingolstadt

Wann: Mo – Fr: 12 – 18 Uhr, Sa: 10 – 13 Uhr

Kontakt: E-Mail: [ratschhaus@web.de](mailto:ratschhaus@web.de)

Info: <https://ratschhaus.de>



In Vronis Ratschhaus in der Donaustraße gibt es Bücher, Foodsharing, Veranstaltungen, Kunst, Vorträge, Beratungen, Philosophentreffen: „Konzept ist, dass es kein Konzept gibt.“

A scenic landscape featuring a river in the foreground, lush green trees, and rolling hills in the background. The scene is bathed in soft, natural light, suggesting a peaceful, rural setting. The text is overlaid on a semi-transparent dark rectangle in the center of the image.

**Das Glück wohnt nicht im  
Besitze und nicht  
im Golde,  
das Glück ist in der Seele  
zu Hause.**

**Demokrit**

# 8. Weitere Infos

## Behörden und Verbände

### **Umweltamt der Stadt Ingolstadt - Umweltberatung**

Wo: Rathausplatz 9, 85049 Ingolstadt

Kontakt: Tel. (0841)305-2541,

E-Mail: [umweltamt@ingolstadt.de](mailto:umweltamt@ingolstadt.de)

### **VerbraucherService Bayern – Geschäftsstelle Ingolstadt**

Was: Beratung in Verbraucher-, Ernährungs- und Umweltfragen

Wo: Kupferstr. 24, 85049 Ingolstadt

Kontakt: Tel. 0841 / 951 59 99 0

Info: [www.verbraucherservice-bayern.de/beratung/ingolstadt](http://www.verbraucherservice-bayern.de/beratung/ingolstadt)

## Bücher

Es gibt zahlreiche Bücher mit Informationen und konkreten Ideen für einen nachhaltigen Lebensstil, z.B.

- **Besser leben ohne Plastik** (2016) von Anneliese Bunk und Nadine Schubert, oekom Verlag
- **Geh raus! Deine Stadt ist essbar: 36 gesunde Pflanzen vor deiner Haustür und über 100 Rezepte, die Geld sparen und glücklich machen** (2017), smarticular Verlag

- **Nachhaltig einkaufen im Handumdrehen (2017)** von Jana Lösch, Compact Verlag
- **Selber machen statt kaufen– Küche: 137 gesündere Alternativen zu Fertigprodukten, die Geld sparen und die Umwelt schonen (2017)**, smarticular Verlag
- **Und jetzt retten wir die Welt: Wie du die Veränderung wirst, die du dir wünschst. Das Handbuch für Idealisten und Querdenker (2016)** von Ilona Koglin und Marek Rohde, Kosmos Verlag
- **Zufällig vegan: 100 Rezepte für die regionale Gemüseküche - nicht nur für Veganer (2019)** von Marta Dymek, smarticular Verlag

**Tipp:** Stöbern Sie in einer Ingolstädter Buchhandlungen oder in der Stadtbücherei nach einer für Sie inspirierenden Lektüre.



A series of ten horizontal dashed lines spaced evenly down the page, serving as a guide for handwriting practice.

# Impressum

Herausgeber: AG Nachhaltigkeit des Katharinen-Gymnasiums Ingolstadt

Konzeption & Projektleitung: Ingrid Schönwald

Layout: Michael Schmidl

Fotos: Ingrid Schönwald, Michael Schmidl

Lektorat: Inge Hüttner

März, 2020

Der Druck der Broschüre wurde durch die Stadt Ingolstadt ermöglicht.



## Stadt Ingolstadt

Alle Angaben sind ohne Gewähr

Über konstruktives Feedback freuen wir uns.

Senden Sie dieses bitte per E-Mail an:

[nachhaltig.in@gmail.com](mailto:nachhaltig.in@gmail.com)





Hier erfahren  
Sie, wo man in  
Ingolstadt

gut  
erhaltene Dinge  
Weitergeben,



verpackungsfrei  
einkaufen

und ohne Stau  
durch die Stadt  
fahren kann!

