

# Nachhaltig in Münster

Ein Ratgeber zum ökorrekten Lebensstil



**asta.ms**

Ökologie & Kultur





## INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Nachhaltigkeit - was geht mich das eigentlich an?</b>	<b>6</b>
<b>Unser ökologischer Fußabdruck</b>	<b>7</b>
<b>Der mündige Verbraucher</b>	<b>9</b>
<b>Grundsätze nachhaltiger Ernährung</b>	<b>10</b>
<b>Regional - Saisonal</b>	<b>14</b>
<b>Kleidung</b>	<b>21</b>
<b>Kosmetik</b>	<b>23</b>
<b>Putz- und Reinigungsmittel</b>	<b>24</b>
<b>Wohnen und Einrichten</b>	<b>26</b>
<b>Bauen und Renovieren</b>	<b>29</b>
<b>Energie</b>	<b>32</b>
<b>Mobilität</b>	<b>36</b>
<b>Abfall und Recycling</b>	<b>38</b>
<b>Nachhaltige Geldanlagen</b>	<b>43</b>
<b>Stadtplan</b>	<b>46</b>
<b>Adressen</b>	<b>48</b>
<b>Umweltgruppen</b>	<b>58</b>

---



Lieber Leser,

unsere tägliche Entscheidung ob, was, wie viel und wo wir einkaufen hat ökologische, soziale und politische Auswirkungen. Manchmal ist es aber gar nicht so einfach, die große Anzahl an Faktoren einer globalisierten Welt auf den Aspekt ihrer ‚Nachhaltigkeit‘ hin abzuwägen. Dabei stoßen wir als Konsumenten häufig an unsere individuellen Grenzen oder scheitern an den übergeordneten Rahmenstrukturen. Nichtsdestotrotz können wir das Angebot durch unsere Nachfrage und unser Handeln langfristig verändern!

Aus diesem Zusammenhang heraus ist der Leitfaden ‚Nachhaltig in Münster‘ entstanden. Als Ratgeber zum öko-fairen Lebensstil soll er neben einer allgemeinen Übersicht und thematisch untergliederten Orientierungshilfen insbesondere auch dazu ermutigen, nachhaltig zu handeln. Konkrete Anlaufstellen für Münster sind dazu im Adressteil aufgelistet. Unser übergeordnetes Ziel liegt einerseits darin, die wichtigsten Hintergrundinformationen zu bündeln und durch einfache Tipps zu ergänzen, andererseits aber auch dabei, spezielle Möglichkeiten in der Stadt Münster aufzuzeigen. Nach dem Motto ‚Kreativität ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt‘ werden darüber hinaus auch alternative Lebensformen und Handlungsoptionen sowie Gruppen, in denen man selbst zusammen aktiv werden kann vorgestellt. Hier geht es nicht um den Anspruch von Perfektion, sondern vielmehr darum, erst einmal einen Anfang zu machen – jeder noch so kleine Beitrag zählt!

Viel Erfolg!

E. Mavrakis  
(AStA Uni Münster)

## NACHHALTIGKEIT-WASGEHTMICHDASEIGENTLICHAN?

Die gewaltigen technischen Fortschritte und ein gigantisches Bevölkerungswachstum beeinflussen immer stärker das natürliche System der Erde. So neigen sich unsere natürlichen Rohstoffvorräte und fossilen Energieträger gegen Ende – die Grenzen des Wachstums werden immer deutlicher!



Immer wieder vermögen es die Konzerne aufs Neue künstliche Bedürfnisse zu schaffen; übermäßiger Konsum wird mit Lebensqualität gleichgesetzt. Unsere ‚Wegwerfgesellschaft‘ produziert Berge von Müll, ozeanische Plastikstrudel von der Größe Europas und atomaren Abfall. Dies sind nur einige Gründe für den heutigen Zustand unseres Planeten. Die Folgen sind fatal: Klimawandel, Artensterben, Luft- und Umweltverschmutzung, Giftmüll, Hungersnöte, Armut, Krieg um Ressourcen, Lebensmittelkandale, Massentierhaltung, Menschenrechtsverletzungen, Naturkatastrophen ungeahnten Ausmaßes,...

Diese Situation ist insofern einmalig, als sich Veränderungen in einem Tempo vollziehen, das der Natur nicht die Zeit lässt, sich anzupassen – letztlich auch uns nicht.

So sehen wir uns jetzt in der Situation, dass die Welt aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wir leben auf Kosten der Artenvielfalt, der ökologischen Lebensräume, der Stoffkreisläufe und einer gerechten Verteilung von Lebenschancen. Wir entziehen uns letztlich selbst die Grundlage für unser eigenes Überleben und die der zukünftigen Generationen. Im Zuge der Globalisierung werden Produktionsstätten zunehmend in den globalen Süden verlagert. Damit verbunden ist auch die nahezu vollständige Entkopplung unseres Handelns von seinen Auswirkungen.

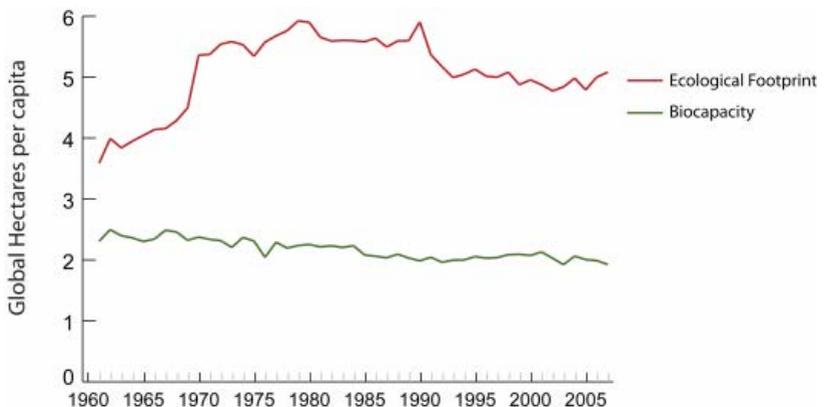
## UNSER ÖKOLOGISCHER FUSSABDRUCK

Unser ökologischer Fußabdruck zeigt in globalen Hektar (gha) umgerechnet sehr deutlich in welchem Maße unsere Konsumgewohnheiten die Tragfähigkeit der Erde überschreiten:

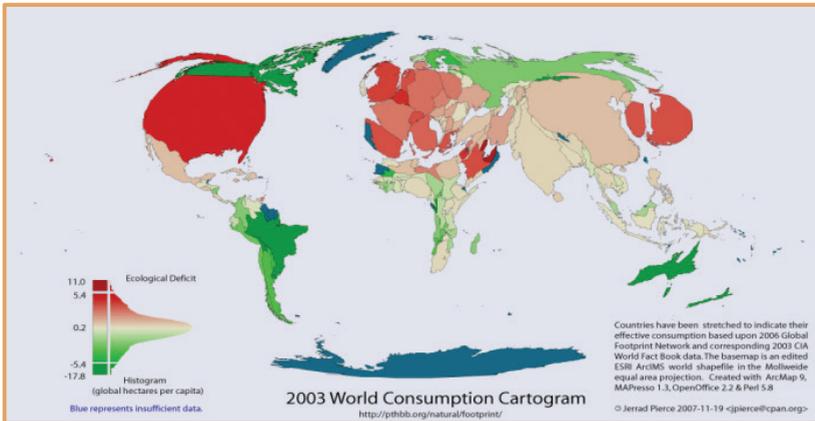
Ein durchschnittlicher Deutscher hat einen ökologischen Fußabdruck von 5,1 gha, dagegen stehen aber nur ca. 1,9 gha an Umweltdienstleistungen im eigenen Land zur Verfügung.



Das sich ergebende Defizit decken wir durch Importe, was nur möglich ist, weil sich die Inanspruchnahme der Fläche sehr ungleich auf die verschiedenen Regionen verteilt:



[www.footprintnetwork.org](http://www.footprintnetwork.org)



[www.post-oil-city.blogspot.com](http://www.post-oil-city.blogspot.com)

Weltweit betrachtet werden bei gegenwärtigem Verbrauch durchschnittlich 2,7 gha pro Person beansprucht, es stehen aber lediglich 1,8 gha zur Verfügung. Wir befinden uns demnach im sogenannten ökologischen Overshoot. Das bedeutet, dass die Menschheit in einem Jahr mehr natürliche Ressourcen verbraucht, als die Erde in diesem Zeitraum regenerieren kann. Heute nutzen wir die Ressourcen von 1,5 Planeten.

## Was tun? Nachhaltigkeit & Konsum

Eigentlich will doch niemand von uns verseuchtes Fleisch aus Massentierhaltung, dioxinbelastete Eier von unglücklichen Käfighühnern, mit Pestiziden und Konservierungsmitteln behandeltes Gemüse oder genmanipulierte Lebensmittel essen. Auch auf Kleidung, die von unterbezahlten Näherinnen oder sogar Kindern unter schlechten Arbeitsbedingungen hergestellt und einmal um die Welt transportiert wurde, bevor sie bei uns in den Laden kommt wollen wir lieber verzichten. Haben möchte es also keiner, aber die meisten kaufen es trotzdem!

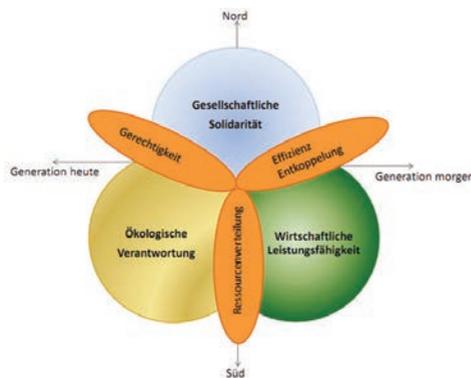
## DER MÜNDIGE VERBRAUCHER

Nachhaltiger Konsum dagegen definiert sich über die Befriedigung der persönlichen Bedürfnisse in einer Weise, die sozial verträglich, ökonomisch tragfähig, ressourcen- und umweltschonend ist.

Ganz nach dem Motto ‚*Gut leben statt viel haben*‘ zielen nachhaltige Verbrauchsmuster vielmehr auf einen genügsameren Lebensstil (Suffizienz) und den effizienteren Umgang mit natürlichen Rohstoffen in geschlossenen Stoffkreisläufen ab. Dieses Prinzip ist auf viele Bereiche anwendbar: Ernährung, Textilien, Kosmetik und Reinigungsmittel, Wohnen, Mobilität, Dienstleistungen oder Freizeitgestaltung.

### Mut zur Nachhaltigkeit!

Um sein Verhalten gezielt auf mehr Nachhaltigkeit hin zu verändern, kann man sich an folgenden vier Grundsätzen orientieren:



1. Suffizienz, d.h. weniger und bewusster konsumieren

2. Kontingenzt: Dinge so lange wie möglich gebrauchen und nach Möglichkeit reparieren, sowie qualitativ hochwertige Produkte kaufen.

3. Subsistenz, der Ersatz von z.B. herkömmlicher durch erneuerbare Energie oder allgemein die Wahl der ökologisch(er)en Variante

4. Protest: kritisch beim Händler nachfragen, sich informieren, Petitionen unterschreiben, aktiv werden, demonstrieren,...

## Reduktion des Anteils an tierischen Lebensmitteln

Übermäßiger **Fleisch**konsum hat gravierende Auswirkungen auf das Klima und die Welternährung:

*Um 1 kg Fleisch zu erzeugen, benötigt man bis 16 kg Getreide. Eine einzige Kuh produziert jedes Jahr genauso viele Treibhausgase wie ein Mittelklassewagen bei einer Fahrleistung von durchschnittlich 25.000 km jährlich!*

*Würden allein die Amerikaner nur 10% weniger Fleisch essen, so könnte man mit dem dadurch eingesparten Getreide rund eine Milliarde Menschen ernähren.*

Man muss ja nicht unbedingt gleich Vegetarier werden. Eine Variante ist, nur noch an einem Tag der Woche Fleisch zu essen oder nur noch Biofleisch zu kaufen. Die wichtigsten Zertifizierungen in diesem Bereich sind:



**TIPP:** In Münster ist donnerstags Veggi-Tag!  
[www.veggietag-muenster.de](http://www.veggietag-muenster.de)

Laut der Welternährungsorganisation (FAO) sind 52 % der weltweit kommerziell genutzten **Fisch**bestände bis an ihr Limit genutzt, 19% sind bereits überfischt und 8% der Fischbestände sind bereits erschöpft.

Jährlich werden rund 90 Millionen Tonnen Fisch gefangen. In extremen Fällen gelangt bis zu 80% Beifang ins Netz. Der Beifang, der auch Vögel, Schildkröten, Delfine und Wale beinhaltet, verendet qualvoll und wird anschließend tot über Bord geworfen. Aquakulturen sind mittlerweile eine gefragte Alternative, die jedoch ebenfalls Probleme mit sich bringt. Da viele Zuchtfische mit Fischmehl und Fischöl gefüttert werden, trägt auch die Fischzucht in Aquakulturen zur Überfischung bei. Um das Ökosystem Meer mit seinen Bewohnern im Gleichgewicht zu halten, sollte man einerseits den Konsum von Fisch und Meeresfrüchten in seiner Häufigkeit einschränken. Andererseits kann man durch den Kauf von Produkten, die durch Bio- und Umweltsiegel zertifiziert sind, die Natur und die Tierwelt schützen.

Die wichtigsten Siegel in diesem Bereich sind:



# GLOBALG.A.P.

The Global Partnership for Good Agricultural Practice

Auch die Biosiegel von Bioland und Naturland kennzeichnen nachhaltig gezüchtete Fische.

**Eier** aus annähernd artgerechter Haltung garantiert nur die ökologische Produktion, gekennzeichnet durch:



- 0 = Biohaltung
- 1 = Freilandhaltung
- 2 = Bodenhaltung
- 3 = Käfighaltung

[http://www.tierlobby.de/rubriken/Tiergarten/voegel/afi\\_legehennen\\_f18.jpg](http://www.tierlobby.de/rubriken/Tiergarten/voegel/afi_legehennen_f18.jpg)

**Milchprodukte** ‚auf Rädern‘, außerdem Eier und Honig kann man sich in Mehrweglaschen frisch vom Hof Große-Kintrup ([www.milch-vom-hof.de](http://www.milch-vom-hof.de)) liefern lassen.

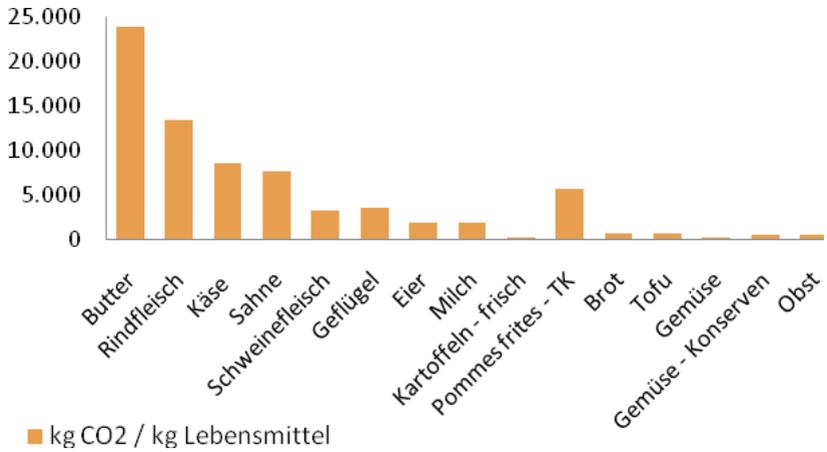


Klimafreundlichere Alternativen zu Kuhmilch sind z.B. auch Molkereierzeugnisse aus Ziegen-, Schaf- oder Stutenmilch.

<http://www.kuh-online.de/Ressourcen/hintergruende/fotokuh1.JPG>

Generell bei tierischen Produkten gilt die Regel ‚Weniger ist mehr!‘ – dafür lieber bewusst einkaufen und auf ökologisch erzeugte Produkte setzen. Das schmeckt nicht nur besser, sondern ist darüber hinaus auch noch gesünder!

## Klimawirksamkeit bestimmter Lebensmittel



**TIPP:** Wer sich näher zu den Themen informieren, selbst aktiv werden will oder sich einfach gerne mit Anderen austauschen möchte ist herzlich zum Veggie-Treff und/oder zum Tierrechtstreff Münster eingeladen. Aktuelle Veranstaltungen und Aktivitäten unter: [www.veggietreff-muenster.de](http://www.veggietreff-muenster.de) oder [www.tierrechtstreff-muenster.de](http://www.tierrechtstreff-muenster.de)

**TIPP:** Den ganz individuellen ‚Carbon Footprint‘ kann man online über [www.greenpeace.klima-aktiv.com](http://www.greenpeace.klima-aktiv.com) errechnen.

## REGIONAL - SAISONAL

---

Hier lautet die oberste Devise, Obst und Gemüse nach der richtigen Jahreszeit zu kaufen. Eine schöne Übersicht in Form eines Saisonkalenders kann man z.B. bei [www.utopia.de](http://www.utopia.de) herunterladen. Saisonale und regionale Obst- und Gemüsesorten sind darüber hinaus frischer, günstiger und klimaverträglicher!

In vielen Stadtteilen von Münster finden regelmäßig **Wochenmärkte** statt, wobei der Markt auf dem Domplatz als besonderes Highlight wohl das reichhaltigste Angebot und viel zum Probieren bietet. Dazu noch ein ‚Insider‘-Tipp: An den verschiedenen Käsetheken kann man sich je nach Bedarf und Geldbeutel eine Tüte, die zum Teil aus hochwertigen Stücken, zum Teil aus Eckstücken besteht zusammenstellen lassen und so sicher bis zu 50% vom Normalpreis einsparen!

Ein anderes Angebot vieler Bio-Bauernhöfe sind die sogenannten **Gemüseabos**, die man z.B. beim Bioland - Bauernhof Ökullus oder von Rietkötter's Kotten in Hembergen (siehe Adressteil) bestellen kann. Die Kiste kann individuell, aber je nach Saison in verschiedenen Größen und Preisklassen zusammengestellt werden und wird dann direkt vor die Haustüre geliefert.



**CSA - Landwirtschaftsgemeinschaft** des Gärtnerhofs Entrup eG (siehe auch: [www.entrup119.de](http://www.entrup119.de)). CSA steht für Community Supported Agriculture, also gemeinsam getragene Landwirtschaft. Die Mitglieder zahlen einen monatlichen Beitrag und erhalten dafür wöchentlich ein vielfältiges Lebensmittelangebot an Gemüse, Salaten, Kräutern, Eiern, Suppenhühnern, Schafskäseprodukten, selbstgebackenem Brot und Lammfleisch aus biologisch-dynamischem Landbau in bester Demeter-Qualität. Für diejenigen, die sich gerne ab und an selbst beteiligen wollen, gibt es regelmäßig offizielle Mitmachtage. Man kann aber auch sonst immer gerne helfen und in den Bauernhofalltag reinschnuppern ...

# Think Global

## Eat Local

Gutes Essen gibt's direkt in Ihrer Nähe. Kaufen Sie Obst und Gemüse zur richtigen Jahreszeit aus Ihrer Region. So ernähren Sie sich frisch und gesund - und Sie tragen dazu bei, dass weniger Umweltschäden durch Transport und Lagerung entstehen.

### Der Utopia Saisonkalender



#### Gemüse

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Auberginen												
Blumenkohl												
Busch-/Stangenbohnen												
Broccoli												
Champignons												
Chicorée												
Chinakohl												
Dicke Bohnen												
Einlegsgurken												
Erbisen												
Fenchel												
Gemahlte Karotten												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kürbis												
Mangold												
Meerrettich												
Möhren												
Parika												
Pastinaken												
Porree/Lauch												
Radischen												
Rettich												
Rosenkohl												
Rote Beete												
Reichhalm												
Salatgurken												
Schwarzwurzeln												
Sellerie/Endivien												
Spargel												
Spinat												
Staudensellerie												
Stechrüben												
Tomaten												
Weiß-/Spitzkohl												
Wirsing												
Zuckerrüben												
Zucchini												
Zwiebeln												

#### Salate

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Barbaria												
Eichblatt												
Eisberg												
Kopfsalat												
Feld-/Japanzel												
Lollo rosso / grün												
Löwenzahn												
Radichio												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Hagebutten												
Heddenbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Johannisbeeren												
Maronen												
Mispel												
Pflaumen												
Preiselbeeren												
Quitten												
Rhabarber												
Sauerfrüchten												
Stachelbeeren												
Stacheln												
Süßholzwurzel												
Wassermelonen												
Weintrauben												
Walnüsse												
Ananas												
Apfelsinen												
Avocados												
Bananen												
Clementinen												
Grapefruits												
Kiwis												
Zitronen												

**Import Obst**

**Obst**

**aus Freilandanbau**  
 aus dem Gewächshaus  
 Lagerung

**TIPP:** Selber pflücken! Herrenlose Obstbäume sind unter [www.mundraub.de](http://www.mundraub.de) oder [www.fruitcity.com](http://www.fruitcity.com) aufgelistet

Was **Getränke** angeht stammen u.a. Salvus Mineralbrunnen und Pinkus Müller aus der näheren Umgebung.



**Die Faustregeln bei Getränken:**

*Mehrweg statt Einweg!* Außerdem: Leitungswasser ist Trinkwasser und erspart lästiges Kistenschleppen!

**Bio - Nahrungsmittel**

Ökologischer Landbau verzichtet auf konventionelle Pestizide, künstliche Düngemittel, Genmanipulationen, Antibiotika oder Hormone und garantiert eine artgerechte Tierhaltung, geringeren Primärenergieverbrauch, eine nachhaltige Bodennutzung sowie eine geringere Grundwasserbelastung.

Also, aufs Biosiegel achten! Die wichtigsten Label sind:



(nähere Informationen zu den Richtlinien der einzelnen Siegel unter: [www.muenster.de/stadt/umwelt](http://www.muenster.de/stadt/umwelt))

Neben zahlreichen Bio-Supermärkten gibt es aber auch kleine Bio- und Hoflädchen oder Bio-Bäckereien, wo man in gemütlicher Atmosphäre und mit Ruhe einkaufen und sich informieren kann (siehe Adressteil).

Eine schöne Möglichkeit, in Münster ökologisch einzukaufen bietet beispielsweise auch der **Bio-Wochenmarkt** am Freitag auf dem Domplatz. Hier gibt es eine große Auswahl frischer Produkte und viel zu Probieren. Das schmeckt und macht Spaß!

Beim Stichwort Bio darf man die **foodcoop** FC Aki Münster ([www.foodcoop.eu](http://www.foodcoop.eu)) nicht vergessen: Unter einer foodcoop versteht man eine Gruppe von Menschen, die gemeinsam eine größere Menge ökologischer und/oder fair gehandelter Lebensmittel direkt bei den Erzeugern, Bauern aus dem Umland oder beim Großhandel bestellen. So wird das Einkaufen insgesamt günstiger!

### Bio-Produkte im Discounter

Letztlich muss jeder für sich selbst entscheiden, wo er einkaufen geht. Aber eines muss klar sein: mit jedem Euro, den die Discounter einnehmen, unterstützt man gleichzeitig auch Massenproduktion, Preisdiktate und teilweise schlechte Arbeitsbedingungen.

### Umweltverträglich verpackte Erzeugnisse

Unnötige Verpackungen haben einen großen Anteil am Hausmüll. Grundnahrungsmittel können entweder unverpackt oder in Papiertüten gekauft und im Stoffbeutel transportiert werden. Zudem werden bei einem hohen Verarbeitungsgrad zahlreiche Zwischen- und Transportverpackungen benötigt, um die ‚Qualität‘ zu bewahren.



**TIPP:** Handtaschen-Recycling → tolle Einzelstücke sind z.B. auf [www.vaduenovo.net](http://www.vaduenovo.net) erhältlich. Das Ökodesign Projekt aus Costa Rica hat es sich zur Aufgabe gemacht, alter Lederkleidung durch Wiederverwendung neues Leben zu verleihen und schafft damit auch Arbeitsplätze für Frauen.

## Gering bzw. mäßig verarbeitete Produkte

Hier gilt der Grundsatz: So nah am Ausgangsprodukt wie möglich bleiben! Das reduziert den Energieverbrauch und die damit verbundenen Schadstoffemissionen.

Tiefkühlkost und Fertiggerichte also lieber meiden! Zudem werden Tütensuppen, 5-Minuten-Terrine, Dosenravioli, Fertigpizza und Co. oft erhebliche Mengen an Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen, Emulatoren, Aromen und Zucker zugesetzt, um sie schmackhaft und haltbar zu machen. Ob das Sojalecithine, -eiweiß oder Maismehl etc. aus gentechnisch veränderter Landwirtschaft stammt, lässt sich dabei außerdem nur vage erahnen...

## Sozialverträgliche Produkte

Fairer Handel mit Entwicklungsländern: Das FairTrade Zertifizierungssystem umfasst heute Kaffee, (Eis-) Tee, Bananen und weiteres frisches und getrocknetes Obst, Säfte, Kakao und Schokolade, (Rohr-) Zucker, Honig, Nüsse, pflanzliches Öl, Reis, Gewürze, Baumwollprodukte, Wein und vieles mehr. Daneben werden, vorwiegend in Weltläden, Produkte des traditionellen Handwerks aus Fairem Handel angeboten. Auch für Schnittblumen und Teppiche existiert ein eigenes Siegel (Flowerlabel, Rugmark).

Mit dem **FairTrade-Siegel** werden insbesondere die folgenden Standards eingehalten:



- Schaffung von Chancen für wirtschaftlich Benachteiligte, oft in Verbindung mit Sozialprämien
  - Zahlung eines fairen Preises unabhängig von den Schwankungen auf dem Weltmarkt
  - Sozial- und gesundheitsverträgliche Arbeitsbedingungen (Einhaltung der Menschenrechte, Gewerkschaftsfreiheit, keine Ausbeutung, Kinderarbeit oder Sklaverei)
  - Gleichberechtigung von Frauen
  - Aufbau von Kapazität und Know-how
  - Transparenz und Verantwortung
- Umweltschutz: Förderung ökologischer Landwirtschaft und das Verbot besonders umweltschädigender Pestizide im Anbau
- Erhältlich sind die Produkte mittlerweile auch in Supermärkten, ein größeres Angebot findet man jedoch bei **la tienda e.V.**, der im Weltladen Münster. Einfach mal vorbeischaun, ein Besuch lohnt sich in jedem Fall! Besonders auch für kreative Geschenkideen mit gutem Gewissen...
- Weitere Informationen unter: [www.transfair.org](http://www.transfair.org).

## Kaffee

Inklusive der Familienangehörigen leben circa 100 Millionen Menschen von der Kaffeeproduktion. Neben Erdöl stellt das ‚schwarze Gold‘ das zweit wichtigste Handelsprodukt in Entwicklungs- und Schwellenländern dar.

In Deutschland werden durchschnittlich knapp 160 Liter Kaffee im Jahr getrunken. Dafür bezahlt man im Supermarkt um die 3,76 Euro pro Paket. Der Erlös von ca. 0,15 Euro, den die Kleinbauern erhalten, deckt dabei oftmals nicht einmal deren Produktionskosten ab. Das entspricht einer Preissteigerung von 4000% für den konventionellen Handel.

Für den Fairen Handel hingegen werden Mindestpreise festgesetzt, die in Absprache mit den Produzentenorganisationen und unabhängig von den Preisschwankungen auf dem Weltmarkt eingehalten werden. So werden nicht nur die Produktions- und Lebenshaltungskosten abgedeckt, sondern auch menschenwürdige Arbeits- und Lebensbedingungen sicher gestellt sowie Kinderarbeit unterbunden. Für Bio-Kaffee wird überdies ein zusätzlicher Aufschlag gezahlt.

## Schokolade

Kakao wird hauptsächlich an der westafrikanischen Elfenbeinküste angebaut. Die Zustände auf den Kakaoplantagen sind teilweise katastrophal: Ausbeutung, Kinderarbeit und -handel sind an der Tagesordnung. Um die Machenschaften von Großproduzenten und -konzernen zu unterbinden, sollte man deshalb auch beim Kauf von Schokolade auf das Fairtrade-Siegel achten.

## Schmuck

Etwa 13 Millionen Menschen weltweit sind für Edelsteine, Edelmetalle und andere Produkte im Bergbau beschäftigt – unter katastrophalen sozialen und ökologischen Bedingungen. Oft werden sogar Kriege zu einem erheblichen Anteil durch den Rohstoffhandel finanziert – z.B. einige afrikanische Staaten durch den Verkauf von Rohdiamanten und/oder ist mit Zwangsumsiedelungen tausender von Menschen verbunden. Ein weiteres Problem ist die Anwendung giftiger Chemikalien. Deshalb sollte man beim Kauf von Schmuck darauf achten, dass die Produktion unter hohen Umwelt- und Sozialstandards erfolgt ist. In Deutschland bieten zunehmend viele Goldschmiede und Juweliere fair gehandelten oder recycelten Schmuck an. Auch in Weltläden und regionalen Fair-Handelszentren kann man guten Gewissens Schmuck kaufen.

**ÜBRIGENS:** Die Stadt Münster ist offiziell zur ‚Fair Trade Town‘ ernannt worden!

Allgemein gilt es beim Einkauf, insbesondere bei Lebensmitteln zu lernen, die Mengen richtig einzuschätzen! Falls doch mal was übrig ist oder zu viel gekocht wurde, nicht wegwerfen sondern z.B. an Nachbarn / Mitbewohner weitergeben!

## KLEIDUNG

---

Kleider machen Leute - aber wer macht unsere Kleidung, wo kommt sie her und unter welchen Bedingungen wurde sie produziert? Wie können Takko, kik und Co. so billig sein?

Allgemein gilt: auf Langlebigkeit setzen und vor dem Neukauf umnähen, flicken,... Also: Seid kreativ! Kommt man an einer Neuanschaffung trotzdem nicht umhin bieten Münsters zahlreiche Second Hand Läden eine enorme Auswahl unterschiedlichster Textilien, die nicht nur günstiger als konventionelle Klamotten, sondern als Einzelstücke oft auch etwas ganz besonderes sind!

### Kleidertausch statt Einkaufsrausch!

Viel Spaß machen auch die regelmäßig veranstalteten Kleidertauschpartys (z.B. vom Asta - Ökoreferat oder la tienda), wo man neben tollen neuen (gebrauchten) Klamotten außerdem seine nicht mehr getragenen bzw. passenden Sachen sinnvoll weitergibt. Oder einfach mal selber zum Umtausch einladen!

**TIPP:** [www.kleidrkreis.de](http://www.kleidrkreis.de)

Beim Neukauf geben Gütesiegel und verschiedene Kontrollsysteme (bzw. deren Kombination) Aufschluss:

#### öko & fair:



#### fair:



#### öko:



Weitere Infos unter [www.fair-zieht-an.de](http://www.fair-zieht-an.de)

## In Münster kann man öko-faire Kleidung u.a. hier erhalten:

**Frau Többen** - green & fair trade fashion. Die kleine Boutique beweist, dass sich ökologische Kleidung und modisches Aussehen nicht grundsätzlich ausschließen. Ob legere oder chic, im großen Sortiment ist für Jeden etwas geboten.

Die **gruene wiese** ist Münster's erster und größter Laden für stylische öko-faire Kleidung. Hier findet man urbane Mode von Basics bis Avantgarde, Jeans, Schuhe und sogar eine Babykollektion. Alle Rohstoffe/Fasern stammen entweder aus nachhaltigem Anbau (z.B. Bio-Baumwolle, Bio-Leinen) oder sind recycelt (z.B. aus PET-Flaschen), es gibt keine Beschäftigung Minderjähriger, die Arbeiter haben die Freiheit zur gewerkschaftlichen Organisation und erhalten einen fairen Preis für ihre Produkte. Auch der Laden selbst wird so nachhaltig wie möglich betrieben. Von Ökostrom und Ethischer Bank bis zur konsequent ökologischen Ladeneinrichtung.

**TIPP:** Einen Teil des Sortiments gibt es auch online unter [www.gruene-wiese-shop.de](http://www.gruene-wiese-shop.de) zu erstehen.

**Knowme** – Das Label der Designerin Noomi Lösing aus Münster lädt zum Sein und Genießen und zum Gebrauchten statt Verbrauchen ein. Der respektvolle Umgang mit Mensch und Natur ist oberste Devise. In der Produktion werden deshalb nur recycelte Materialien oder kontrolliert biologische Rohstoffe genutzt: 100% organic und fair, wiederbelebt und detailverliebt, bequem und funktional, von links und rechts tragbar unter: [www.knowme-label.de](http://www.knowme-label.de)

Alte Klamotten, aber auch Bücher und Haushaltswaren könnt ihr beispielsweise zu Oxfam, Alter Fischmarkt 3-5. Der Erlös des Verkaufes ist für Entwicklungsprojekte auf der ganzen Welt bestimmt. Ehrenamtliche Mitarbeiter werden laufend gesucht! Bei Altkleidercontainern sollte man unbedingt auf das fairwertungs-Logo achten. Damit wird ein verantwortungsvoller Umgang und Transparenz zugesichert.



**Warum Naturkosmetik?** Herkömmliche Kosmetika enthalten häufig Erdöl oder andere Mineralöle als Grundlage, welche zudem die Haut austrocknen und Poren verstopfen. Naturkosmetika setzen auf ätherische Öle und pflanzliche Fette, die dermatologischer Meinung nach weniger reizend für die Haut sind. Zudem wird bei der Produktion auf ökologische Verträglichkeit und umweltschonende Verpackungen geachtet sowie auf Tierversuche und Gentechnik verzichtet.

**Wie erkennt man Naturkosmetik?** Viele Produkte werden als Naturkosmetik deklariert, sobald den ganzen synthetischen Stoffen ein Bruchteil ätherische Öle beigemischt wird. Ebenso erhalten viele Kosmetika die Aufschrift ‚Dermatologisch getestet‘, doch dies ist im Grunde ohne Aussage, da man nichts über die Untersuchung etc. weiß. Deshalb sollte man immer auf die Deklaration der Inhaltsstoffe achten!

Eine gute Orientierungshilfe bieten folgende Siegel:



Auch die Stiftung Warentest oder Ökotest bewerten regelmäßig die ökologische Verträglichkeit und das Allergiepotezial von Kosmetikartikeln. Allerdings wird oft nicht das ganze Produkt getestet, sondern nur eine bestimmte Eigenschaft. Aufpassen!

**TIPP:** Neben fair gehandeltem und biologischem Kaffee und Espresso, bietet FABELAFT aus Münster ([www.fabelaft.de](http://www.fabelaft.de)) u.a. auch die Naturkosmetik-Linie Swazi Secrets zu fairen Preisen an! Infos und Bestellmöglichkeiten zum Fabel-Kaffee gibt es unter [www.fabel-kaffee.com](http://www.fabel-kaffee.com), die Naturkosmetik gibt es unter [www.gafpro.com](http://www.gafpro.com)

Rund 2 Mio. Tonnen Schadstoffe die aus Putz-, Reinigungs-, Wasch- und Pflegemittel stammen, fließen Jahr für Jahr aus Privathaushalten in die Abwässer und belasten damit die Umwelt in ganz erheblichem Maße. Für ein sauberes und gepflegtes Zuhause ist ein ganzes Lager an Sprays, Pasten, usw. aber gar nicht notwendig. So reichen in den meisten Fällen altbewährte Hausmittel wie Essig, Seife, Allzweckreiniger oder Scheuermittel völlig aus! Der Umwelt und obendrein dem Geldbeutel zu Liebe sollte man hier besonders auf einen sparsamen Umgang achten und das Sortiment auf Allzweckreiniger, Geschirrspülmittel und WC-Reiniger auf der Basis von Essig- oder Zitronensäure reduzieren. Pflegemittel für Leder, Holz oder Fußböden sollten auf Wachsen und Lösungsmitteln aus natürlichen Rohstoffen basieren. Sie sind im Naturwarengeschäft und im ökologischen Baustoffhandel erhältlich. Am besten verzichtet man auch auf desinfektierende Reiniger. Diese kann man beispielsweise durch Lavendel-, Orangenöl oder Alkohol ersetzen. Beim Waschen sollte man hartnäckige Flecken mit Fleckensalz, oder noch besser mit Gallseife vorbehandeln und das Waschmittel richtig dosieren. Indem man das Pulver direkt mit in die Trommel gibt kann man zusätzlich um 20% der Menge ein-sparen. Weichspüler sind überflüssig und echte Umweltsünder! Allgemein sollten nur vollständig biologische Reinigungsmittel verwendet werden. Hier geben Siegel wie z.B der blaue Engel Aufschluss.





**TIPPS:** Bei allen **Bodensorten** (Holz, Linoleum, Kunststoff, Fliesen) und lackierten Oberflächen bieten sich milde Allzweckreiniger (z.B. Schmierseife) an, die zudem kostengünstiger sind.

**Möbel** trocken oder feucht mit einem Staubwischtuch abwischen. Nicht oder schwach behandelte Oberflächen aus Holz soll man mit einer Politur auf der Basis natürlicher Fette und Wachse (Bienenwachs, Leinöl, Terpentinöl) pflegen.

Zum **Fensterputzen** einen Schuss Essig oder vergällten Alkohol (99,8%) ins Putzwasser geben.

**Bad/WC:** Kalk oder braune Ablagerungen mit Essig, Zitronensäure oder Orangenschalenöl entfernen.

**Flecken** immer sofort behandeln! Je frischer sie sind, desto leichter lassen sie sich entfernen. Grundsätzlich sollte man nie reiben, sondern mit einem saugfähigen Tuch abtupfen: Fettflecken von Mehl aufsaugen lassen und anschließend waschen, Grasflecken mit heißem Wasser auswaschen (evtl. zusätzlich Gallseife, bei älteren Flecken Zitronensaft und lauwarmes Wasser benutzen), für Kugelschreiberflecken Spiritus und Essig zu gleichen Teilen benutzen und abschließend mit Seife auswaschen.

## WOHNEN UND EINRICHTEN

---

Auch Möbel muss man nicht unbedingt neu kaufen, sondern kann sie günstig gebraucht oder kostenlos auf dem Sperrmüll besorgen. Gut erhaltene Stücke und oft auch tolle Antiquitäten, außerdem viele weitere Einrichtungsgegenstände, Haushaltswaren und Küchengeräte (aber: auf den Energieverbrauch achten!) findet man in der **Anzeigen**rubrik der Stadtmagazine nadann und nanu - oft sind die Sachen für Selbstabholer sogar umsonst.

Auch im Trödeladen oder auf dem Flohmarkt kann man beim Stöbern und Feilschen unter anderem noch ganz viele andere tolle Dinge, Klamotten, Bücher usw. zu kleinsten Preisen erstehen! (siehe Adressteil)

Alte Sachen kommen auf den **Sperrmüll** (Termine für den jeweiligen Wohnbezirk unter [www.muenster.de](http://www.muenster.de)), in den giftshop, zu Oxfam,...

Die wichtigsten Label in der Kategorie Inneneinrichtung sind:

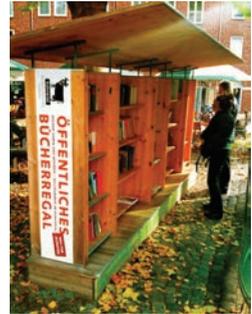


**TIPP:** Umweltbewusst und sozialverträglich Büromöbel/-artikel usw. gibt es z.B. bei memo unter: [www.memo.de](http://www.memo.de)

**Allerlei** kann man auch im **Umsonst-Laden** des Don Quijote, Scharnhorststraße 57 oder der offenen **gift-Box** am Schloßtheater in der Melcherstraße finden oder bringen, einfach mal vorbei schauen!

Auch **Bücher** sollte man nach Möglichkeit gebraucht kaufen.

Eine schöne Alternative nach dem Prinzip Bücher geben oder nehmen bieten die Öffentlichen Bücherregale z.B. auf dem Rosenplatz im Kuhviertel oder in der Hoyastraße im Kreuzviertel.



**Dienstleistungen** in Form von kleineren Reparaturen, Umzugs- hilfe, Nachhilfestunden oder Gitarrenunterricht, aber auch der Verleih von z.B. Schlagbohrer, Rasenmäher oder Ähnliches wird untereinander frei nach individueller Vereinbarung über den Tauschring Lowi (Lokale Wirtschaftsinitiative) als Internetplatt- form organisiert. Der Verein zählt mittlerweile 250 Mitglieder, `abgerechnet´ wird in Talenten pro Stunde:

[www.tauschring-lowi.de](http://www.tauschring-lowi.de) oder

,give & take´ – Tauschbörse: [www.muenster.org/tauschen](http://www.muenster.org/tauschen)

## Zimmerpflanzen

Wer für seinen kümmernden Gummibaum `Gunther´ oder seine apathische Aralie `Agathe´ die angemessene Unterbringung für die Pflegestufen bis III nicht mehr gewährleisten kann, findet hier eine Möglichkeit, sie anonym über eine Pflanzenklappe abzugeben, bevor diese dann über das Internet ([www.botanoadopt.org](http://www.botanoadopt.org)) an Adoptiveltern weitervermittelt werden.



## Schnittblumen

Nur etwa 19 % der hier verkauften Blumen werden auch in Deutschland erzeugt, der Rest stammt vor allem aus den Niederlanden und südlichen Ländern wie Kolumbien, Ecuador, Kenia und Simbabwe. Doch mit der dortigen Blumenproduktion ist häufig eine Reihe von sozialen und ökologischen Problemen verbunden. So herrschen oftmals menschenunwürdige Arbeitsbedingungen. Gesundheit und Umwelt werden durch den Einsatz von Pestiziden erheblich belastet. Neben dem Fairtrade-Siegel gibt es auch eine Reihe von anderen Zertifikaten, die umweltfreundlich und ökologisch erzeugte Blumen aus Deutschland und den Niederlanden kennzeichnen.



Die Kampagne „fair flowers“ von vamos e.V setzt sich mit Blumen für Menschenrechte ein. Weitere Infos unter [www.flowers-for-human-rights.org](http://www.flowers-for-human-rights.org)

**TIPP:** guerillagardening – so nennt man das selbstinitiierte Bepflanzen von öffentlichen Grünflächen wie z.B. Verkehrsinseln. Für heimliche Aussaaten an belebten Plätzen werden Samenbomben genutzt. Diese bestehen aus einem Gemisch aus Erde, Ton und Samen welche zu Kugeln geformt und getrocknet werden. Man kann sie dann z.B. vom fahrenden Rad aus auf Verkehrsinseln werfen oder beim Spaziergang unauffällig fallen lassen. Für die Begrünung grauer Betonpfeiler oder Wänden wird mit einem Gemisch aus Buttermilch und Moos gespritzt (auch für Schriftzüge geeignet!). Nähere Infos unter [www.gruenewelle.org](http://www.gruenewelle.org)

Bei Baustoffen ist ökologisch v.a. das enorme Rückstandsaufkommen problematisch. Baustoffe machen ca. 75% der gesamten auf Mülldeponien endgelagerten Substanzen aus. Weitere negative Auswirkungen: Die Nachfrage nach exklusiven Tropenhölzern zerstört den Regenwald. Kunststoffmaterialien beruhen auf dem knappen Rohstoff Erdöl. Hinzu kommt, dass der Energieaufwand bei der Herstellung konventioneller Produkte/Materialien enorm ist und teilweise unmenschliche Arbeitsbedingungen herrschen (z.B. in indischen oder chinesischen Steinbrüchen, aus denen der Großteil der hier verwendeten Natursteine stammt). Auch sollte berücksichtigt werden, dass viele Baustoffe gesundheitsbeeinträchtigende Stoffe enthalten oder damit behandelt wurden.

Grundsätzlich ist es empfehlenswert, regional verfügbare Naturmaterialien wie z.B. münsterländer Holz und Steine, Kalk, Lehm oder Miscanthus (Schilf zur Dämmung) zu bevorzugen. Außerdem sollte man sich an speziellen Siegeln orientieren. Wer durch die Auswahl seiner Baustoffe die Umwelt schonen möchte, kann sich folgende Grundprinzipien zu Nutze machen:

## Die Baumaterialien sollten

- Von Produktion bis Entsorgung möglichst schadstoffarm sein,
- wenig Energie bei Herstellung und Transport benötigen (CO<sub>2</sub>),
- aus nachhaltiger Nutzung natürlicher Ressourcen stammen,
- aus recycelbarem Materialien bestehen,
- eine hohe Wärmedämm- und speicherfähigkeit aufweisen und
- eine lange Lebensdauer u. gute Reparaturfähigkeit besitzen



Aus **ökologischen Gesichtspunkten** sollte vor allem auf die folgenden Materialien verzichtet werden:

- Tropenholz
- FCKW-haltige Baustoffe (z.B. Polyurethanschaum)
- PVC in Fußbodenbelägen, Wand- und Deckenverkleidungen, Türbeschlägen, Tapeten, Leitungen oder Fensterprofilen
- Lindanhaltige Produkte
- Isocyanathaltige Bau- und Werkstoffe
- Teerölprodukte wie Carbolineum
- Formaldehydhaltige Baustoffe und Materialien
- PCB-haltige Mittel (Isolierflüssigkeiten, Dichtungs- und Spachtelmassen)

Aus **gesundheitlichen Aspekten** kontrolliert schadstoff- und lösungsmittelfrei, atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend sein. Ein paar der wichtigsten Label sind:



Auch bei Baustoffen ist die Wiederverwertung z.T. eine gute Alternative: Baustoffbörsen (z.B. [www.bauteilnetz.de](http://www.bauteilnetz.de)) bieten die Möglichkeit, gebrauchte, wieder verwendbare Baustoffe zu kaufen oder selbst zu verkaufen.

Beim Hausbau oder auch bei der Sanierung alter Häuser sollte ganz besonders auf umweltverträgliche Materialien, eine gute Wärmedämmung und ein sinnvolles Energiekonzept Wert gelegt werden. Für detailliertere Informationen siehe:

[www.muenster.de/stadt/umwelt](http://www.muenster.de/stadt/umwelt)

[www.forumnatura-verein.de](http://www.forumnatura-verein.de)

[www.knr.de](http://www.knr.de)

[www.greenhome.de/bauen-mit-sieben-siegeln](http://www.greenhome.de/bauen-mit-sieben-siegeln)

**TIPP:** Um sich näher zum Thema ökologisches Bauen, neue Gebäude- und Energietechnik zu informieren, empfiehlt sich ein Besuch im KNR – Kompetenzzentrum nachwachsende Rohstoffe, bei forum natura – ökologische Baustoffe (beide in Münster) oder auch im TaT - Zentrum in Rheine. Hier kann man verschiedene Stile und nutzungsorientierte Möglichkeiten wie z.B. Trockenbauschnitte der unterschiedlichsten Bautechniken, eine Lehmhütte oder ein rundes Solarhaus, das sich mit der Sonne dreht besichtigen oder auch Veranstaltungen und Seminare besuchen.

Tolle Anregungen hierzu kann man sich auch der facebook-Seite ‚natural homes‘ holen....

## Strom wechseln

1. Für einen der vier echten Ökostromanbieter (EWS Schönau, Greenpeace Energy, Naturstrom AG oder Lichtblick) entscheiden, den Vertrag herunterladen und ausdrucken (teilweise kann man ihn auch online ausfüllen).
2. Einfach ausfüllen, hierfür benötigt man die Stromzählernummer, die auf dem Gerät oder in dem alten Stromvertrag steht.
3. Unterschreiben und abschicken. Übrigens: die Kündigung des alten Vertrages übernimmt der neue Ökostromanbieter!
4. Den Wechsel zu Strom aus Erneuerbaren Energien in der Familie, dem Freundeskreis in der Nachbarschaft empfehlen! So kann noch mehr in den Bau von Neuanlagen investiert werden und wir schaffen den schnellen Ausstieg aus Kohle- & Atomenergie.



[www.ews-schoenau.de](http://www.ews-schoenau.de)  
[www.greenpeace-energy.de](http://www.greenpeace-energy.de)  
[www.naturstrom.de](http://www.naturstrom.de)  
[www.lichtblick.de](http://www.lichtblick.de)



## Energieberatung

Schwerpunkt nachhaltiger Energieversorgung sind heute die regenerativen Energien, insbesondere die Nutzung der Sonne zur Strom- und Wärmeengewinnung. Alles rund ums Thema Fotovoltaik und Solarthermie in der Energiesprechstunde des Umweltforums. Termine ohne Voranmeldung:

Umwelthaus, Zumsandstraße 15, jeden zweiten Mittwoch im Monat, 9 - 12 Uhr und 13 - 15 Uhr

Beratung auch telefonisch unter Tel.: 0251-136023

## Strom & Geld sparen:

### Beleuchtung

- Tageslicht nutzen so gut es geht
- Abschaltautomatik in Flur oder Treppenhaus
- Licht aus!

### Stand-By-Verluste

- Elektrogeräte ausschalten!
- Geräte, die nach dem Ausschalten noch Strom verbrauchen durch Steckerleiste mit Schalter vom Netz trennen
- Ladegeräte immer vom Netz trennen (Handy, Rasierer, elektrische Zahnbürste, Akkuladegerät, etc.)
- beim Neukauf von Geräten auf den Stromverbrauch im Stand-By-Betrieb achten



## EDV

- LCD-Monitore brauchen nur halb so viel Energie wie Röhrenmonitore
- Röhrenmonitore bei Pausen ausschalten
- gesamte EDV an Steckerleiste mit Netzschalter anschließen und nach Betrieb vom Netz trennen
- Stromsparfunktion des PCs benutzen

## Heizen

- die empfohlene Raumtemperatur liegt bei 18 - 20 °C je ein Grad runter spart 6% an Heizkosten
- Stoßlüften (3 x täglich 5 Minuten) statt Fenster kippen
- warmer Pulli statt T - Shirt
- Türen zu!

## Waschen

- nur volle Maschinen waschen
- normal schmutzige Wäsche wird auch bei 40° C sauber
- Energiesparprogramme nutzen: 60 statt 90°C, 40 statt 60°C; Vorwäsche ist nicht nötig!
- Wäsche an der Luft trocknen
- Bügeleisen vorher ausschalten und mit der Restwärme zu Ende bügeln

## Kochen und Backen

- Topf auf die passende Platte stellen
- mit Deckel kochen - Kochen ohne Deckel verbraucht ein Vielfaches an Energie!
- passenden Deckel verwenden
- Töpfe mit glattem Boden verwenden
- Wasser im elektrischen Kocher erhitzen
- Kochplatte und Backofen zehn Minuten vorher abschalten und die Nachwärme nutzen. Backofen nicht vorheizen!

## Kühlen und Gefrieren

- Kühlschrank nicht neben Wärmequellen wie Heizung, Herd, Geschirrspüler oder Waschmaschine stellen
- Kühlschrank regelmäßig abtauen & im Urlaub abschalten
- säubern der äußeren Lüftungsgitter und Wärmetauscher von Staub und Schmutz
- 7°C reichen zum Kühlen
- keine heißen Speisen oder Getränke in den Kühlschrank stellen, um verstärkte Eisbildung und höheren Energiebedarf zu vermeiden

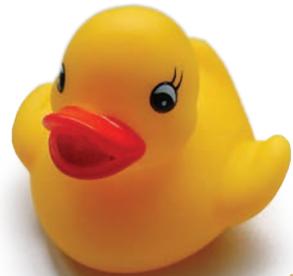
## Allgemein gilt:

Bei Neukauf von Geräten auf die Energieeffizienzklasse achten. Die Investition lohnt sich auf Dauer und kommt auf lange Sicht wesentlich günstiger!

## Wasserverbrauch senken

Pro Kopf fließen in Deutschland 127 bis 190 Liter Trinkwasser täglich in die Kanalisation. Das sind 50-100l zu hoher Wasserverbrauch. Baden und Duschen eingerechnet kann ein Einpersonenhaushalt den Verbrauch auf nur 80l am Tag senken! Das meiste Wasser schlucken Toilette, Badewanne und Dusche. Hier liegt ein großes Sparpotenzial.

- duschen statt baden
- zwischendurch den Hahn zudrehen!
- tropfende Wasserhähne abdichten: jährlich gehen so bis zu 5.000l verloren
- WC-Spülkästen mit Stoptaste verwenden oder alte Kästen mit 'WC Wasser - Stopp' nachrüsten



Das wachsende Verkehrsaufkommen schadet unserer Gesundheit und der Umwelt. Feinstaub, Ozon und Klimawandel sind häufig genannte Schlagworte. Verbesserungen in Fahrzeugtechnologien und Kraftstoffen allein reichen nicht aus, um Schäden an der Umwelt und dem Klima aufzuhalten.

### Die Wahl des Verkehrsmittels

Der Umstieg vom Auto auf ein anderes Verkehrsmittel ist nicht nur nachhaltiger, sondern auch kostengünstiger!

### Öffentliche Verkehrsmittel

Ob Bahn, Bus oder Sammeltaxi, die Vorteile des öffentlichen Verkehrs im Vergleich zum Pkw liegen vor allem in der höheren Kapazität, dem geringeren Energie- und Flächenverbrauch und dadurch niedrigeren Emissionen.

### Motorisierter Individualverkehr

Der motorisierte Individualverkehr zählt zu den Hauptverursachern von Schadstoffbelastung und Treibhausgasemissionen. Er führt zu beträchtlicher Lärmbelastung, das Straßennetz zerschneidet Landschaften und Lebensräume für Mensch und Tier.

Wenn's doch mal gar nicht ohne Auto geht, kann man sich unter [www.stadtteilauto-muenster.de](http://www.stadtteilauto-muenster.de) ein Stadtteilauto leihen (car-sharing). Für längere Fahrten bieten auch Mitfahr-Portale im Internet eine gute Alternative:

[www.mitfahrzentrale.de](http://www.mitfahrzentrale.de)

[www.mitfahrgelegenheit.de](http://www.mitfahrgelegenheit.de)

### Flugverkehr

Der Flugverkehr verzeichnet die stärksten Zuwachsraten im Verkehrssektor. Die Folgen für Umwelt, Klima und menschliche Gesundheit sind beträchtlich.

Kommt man nicht umhin, gibt es zumindest die Möglichkeit, seinen CO<sub>2</sub> Ausstoß auszugleichen, z.B. unter

[www.atmosfair.com](http://www.atmosfair.com)

## Alternativen

In Münster ist das Fahrrad zu Recht Verkehrsmittel Nr.1! Sollte die Leeze gerade kaputt sein, kann man den Bus nehmen oder sich einen entspannten Spaziergang gönnen.

### Drahtesel und Co.

Das Fahrrad ist in Münster bestens geeignet um die alltäglichen Wege zu bewältigen: man braucht keinen Parkplatz zu suchen, es erzeugt weder Lärm noch Abgase und produziert keinen Stau. Außerdem ist man in der Regel sogar schneller als mit anderen Verkehrsmitteln!

### Auf Schusters Rappen

Zu Fuß gehen erzeugt weder Lärm noch Abgase, kostet nichts, die Bewegung tut dem Körper gut und bringt Entspannung in einen gestressten Alltag.

Bei Reisen bieten größere Fahrradtouren, Kanutouren oder Wanderungen tolle Naturerlebnisse. Um zum Reiseziel zu gelangen, sind Reisebusse und die Bahn mit großem Abstand umweltfreundlicher als Auto oder Flugzeug. Und: Auch in der Nähe gibt es schöne Urlaubsziele!

**TIPP: Tourismus** → Informationen und Angebote zu nachhaltigen Reisen und ökologischer Urlaubsgestaltung z.B. unter:

[www.greentravelclub.info](http://www.greentravelclub.info)

[www.biohotels.info](http://www.biohotels.info)

[www.ecohotelscertified.info](http://www.ecohotelscertified.info)



### Mülltrennung

#### Sondermüll

Produkte mit schädlichen Inhaltsstoffen wie etwa Renovierungsabfälle, Reinigungsmittel, Energiesparlampen, Gartenchemikalien mit Gefahrstoffsymbolen und quecksilberhaltige Thermometer können in haushaltsüblichen Mengen kostenlos bei kommunalen Sammelstellen entsorgt werden. Außerdem ist der Handel verpflichtet, bestimmte schadstoffhaltige Produkte wie z.B. alte Batterien und Akkus oder Altöl zurück zu nehmen.

#### Elektro(-nik)-Altgeräte

Elektrogeräte dürfen auf keinen Fall mit dem Restmüll entsorgt werden. Das gilt auch für den Föhn, Toaster, Handy, Rasierapparat, aber auch für gebrauchte Energiesparlampen und Leuchtstofföhren. Sie werden entweder direkt beim Elektrohändler / Baumarkte zurück gegeben oder über Kommunale Sammelstellen entsorgt.

Der alte Kühlschrank etc. wird bei Anruf abgeholt!

#### Sperrmüll

Sonstige für Mülltonnen unpassende Abfälle gelten als "Sperrmüll" und werden gesondert abgeholt. Details erfährt man im Abfallkalender der Stadtwerke.

#### CD und DVD

Sie bestehen zu 99 Prozent aus Polycarbonat, das man gut recyceln und für neue Silberlinge oder Kunststoffbauteile benutzen kann. Sensible Daten kann man vernichten, indem man die Scheiben vorher zerkratzt.

**TIPP:** Sammelboxen gibt es z.B. an den ZIV - Pools der WWU

### Recycling-Sammelstation im Umwelthaus

Das Umweltforum hat im Erdgeschoss des Umwelthauses eine Sammelstation für recyclingfähige Produkte eingerichtet. Hier können Privatpersonen in den dafür vorgesehenen Sammelboxen ihre gebrauchten Handys, CDs, DVDs, Batterien, Korken und Druckerpatronen während der regulären Öffnungszeiten des Umwelthauses entsorgen. So werden die Wertstoffe dem Recyclingprozess zugeführt.

Mehr Infos unter [www.sammel-mit.de](http://www.sammel-mit.de)

Am **Abfalltelefon** der Stadt Münster ([www.awm.muenster.de](http://www.awm.muenster.de)) werden alle Fragen zum Thema Abfallvermeidung, -trennung und -entsorgung gerne beantwortet:

Abfallwirtschaftsberatung, Tel. 0251-60 52 53

email: [awm@stadt-muenster.de](mailto:awm@stadt-muenster.de)

**TIPP:** Die weltweiten ‚Tauschen statt kaufen‘-Netzwerke organisieren in regionalen Gruppen den Austausch kostenlos abzugebender Gegenstände. Was für den einen wertlos geworden ist, kann ein anderer vielleicht noch gut gebrauchen. Hier kann man zu verschenkende Sachen anbieten oder suchen:

[www.de.freecycle.org](http://www.de.freecycle.org)

[www.netcyclers.de](http://www.netcyclers.de)

<b>Gelber Sack</b>	<b>Biotonne/Kompost</b>	<b>Restmüll</b>	<b>Papertonne</b>	<b>Glascontainer</b>
<p>Verpackungen aus Kunststoff, Weißblech und Aluminium sowie die so genannten Verbundverpackungen, zum Beispiel Folien, Saftbehälter, Dosen oder Plastiktüten, außerdem alles mit dem Grünen Punkt</p> 	<p>Alle organischen Abfälle, wie z.B. Pflanzenreste und Gartenabfälle, Obst- und Gemüseabfälle, aber auch Kaffeefilter.</p> 	<p>Asche, Tierkot und Streu, verschmutzte Hygieneartikel und Windeln, Staubsaugerbeutel, defekte Glühbirnen, ausgetrocknete Filzstifte, zerbrochenes Porzellan oder Glas und kaputte Kunststoffgegenstände</p>	<p>Zeitungen, Zeitschriften, Schreibpapier, Verpackungen aus Pappe oder Geschenkpapier</p>  <p>Tabu: Fax- und Thermo-druckerpapier, imprägnierte und beschichtete Papiere, Styropor, Tapetenreste und verschmutzte Papiere.</p>	<p>Einwegglasflaschen oder -gläser Getrennt gesammelt werden Grün-, Braun- und Weißglas Übrigens: Blaues oder andersfarbiges Glas gehört in den Sammelbehälter für Grünglas.</p>  <p>Keine Pfandflaschen!</p>

## Papier und Drucken

Gerade beim Papierverbrauch ist nicht nur zu Hause, sondern insbesondere auch am Arbeitsplatz ein verschwenderischer Umgang zu vermeiden, z. B. durch doppelseitiges Ausdrucken. Außerdem sollte unbedingt Recyclingpapier verwendet werden, um die weitere Abholzung für die Frischfaserherstellung von ‚weißen Normalpapier‘ zu umgehen. Auch bei der Aufbereitung werden keine Chemikalien gebraucht, die als Gifte in die Umwelt gelangen. Somit ist die Abwasserbelastung bis zu zehnmal niedriger und der Energie- und Wasserverbrauch wird um 50 - 70 % reduziert. Entgegen der allgemeinen Annahmen ist es mittlerweile für jeden Drucker geeignet, vergilbt nicht schneller und ist in jedem beliebigen Weißegrad erhältlich. Wobei ein 100%-iges Weiß nach neuesten Studien gar nicht so gut für die Lesbarkeit und die Augen ist. Auch bei Toilettenpapier muss man bei der Recyclingvariante keinerlei hygienische Bedenken haben.

	Recyclingpapier	Primärfaserpapier
Altpapier	1,1 - 1,3 kg	-
Holz	-	2,2 - 2,5 kg
Wasser	10 - 20 l	30 - 100 l
Energie	1 - 3 kWh	3 - 6 kWh
Abwasserbelastung	2 - 5 g	5 - 50 g

Quelle: Jupp Trauth, Forum Ökologie & Papier, Daten für 200 Blatt = 1 kg

Label für echtes Recyclingpapier:



**Drucken und Bedrucken** von Tassen, T-Shirts o.ä. kann man in Münster z.B. beim Fairdruckt Kollektiv, Scharnhorststraße 57 oder unter [www.fairdruckt.de](http://www.fairdruckt.de)

# FAIRDRUCKT

**TIPP:** unnötiger Papiermüll lässt sich schnell und einfach durch ‚Bitte keine Werbung‘ – Schild auf dem Briefkasten vermeiden!

## Nachhaltig im Internet

Es gibt sogar grüne Suchmaschinen wie u.a. Treehoo, Good-

The logo for Ecosia features the word "Ecosia" in a stylized, rounded font. The letters "E", "c", "o", and "s" are green, while "i", "a", and "i" are white with a subtle gradient. A small green sprout with two leaves grows from the top of the second "i".

Search, Ecosia ([www.ecosia.org](http://www.ecosia.org)), die mit jedem Klick Wieder-aufforstungsprojekte im Regenwald unterstützt.

**Nachhaltige Mail Server:** [biomail.de](http://biomail.de)  
[ecologiee.net](http://ecologiee.net)

**Open Source Software:** [www.ubuntu.com](http://www.ubuntu.com)

Ob Sparbuch, Investmentfonds oder Bausparvertrag: Angelegtes Geld liegt nicht im Tresor sondern wird anderweitig eingesetzt, z.B. indem Kredite an Dritte vergeben werden. Die Kriterien, nach denen sich üblicher Weise eine solche Kreditvergabe richtet, sind ökonomischer Art und richteten sich beispielsweise nach den Gewinnerwartungen und dem Risiko. Es gibt jedoch Banken, die ihre Investitionen und Geldanlagen darüber hinaus auch nach sozialen und ökologischen Kriterien ausrichten und diese Kriterien offenlegen. Dabei ist der Kriterienkatalog der einzelnen Banken sehr unterschiedlich. So wird mit Positivlisten (eine Investition ist grundsätzlich nur in Unternehmen möglich, die bestimmte positive Kriterien erfüllen; z.B. Selbstverpflichtung zu zertifizierten Ausgangsprodukten), Negativlisten (eine Investition in bestimmte Produktionsverfahren oder Branchen und in Hersteller oder Nutzer bestimmter Produkte wird grundsätzlich ausgeschlossen; z.B. Rüstungsgüter), den ‚Best-in-Class‘-Ansatz (eine Investition wird nur in diejenigen Unternehmen getätigt, die innerhalb ihrer Branche die Erfüllung von Nachhaltigkeitsstandards am besten umsetzen) und Themenfonds (eine Investition wird nur in diejenigen Unternehmen getätigt, die auf ein bestimmtes (nachhaltigen) Themenfeld ausgerichtet sind; z.B. Solar-Fonds) gearbeitet.

Auf dem Weg zu einer nachhaltigen Geldanlage sollten deshalb drei Schritte beachtet werden:

(1) Frage nach der Produktart: Welches Finanzprodukt möchte ich kaufen?; (2) Frage nach den eigenen Prioritäten: Welche Risiken, Kosten, Renditen kann ich mir vorstellen? Was ist für mich sozial und ökologisch? (3) Beratung: entweder beim Bankberater (gezielt nachfragen, ggf. Bankinstitut wechseln) oder im Internet (s.u.).

Wichtig zu wissen ist dabei, dass nachhaltiges Investment nach aktueller Studienlage keine geringere Rendite bedeutet. Bezüglich der Sicherheit sollte man bei Banken darauf achten, dass sie Mitglied in einem Einlegesicherungsfonds sind.

Grundsätzlich sollte eine gute nachhaltige Geldanlage immer transparent und nachvollziehbar sein!

Einige der wichtigsten Banken in Deutschland, die nach ethischen Kriterien arbeiten sind:

- GLS Bank
- Steyler Bank
- Umweltbank
- EthikBank
- Triodos Bank
- Bank für Orden und Mission - mehrere Kirchenbanken



**Internetadressen:**

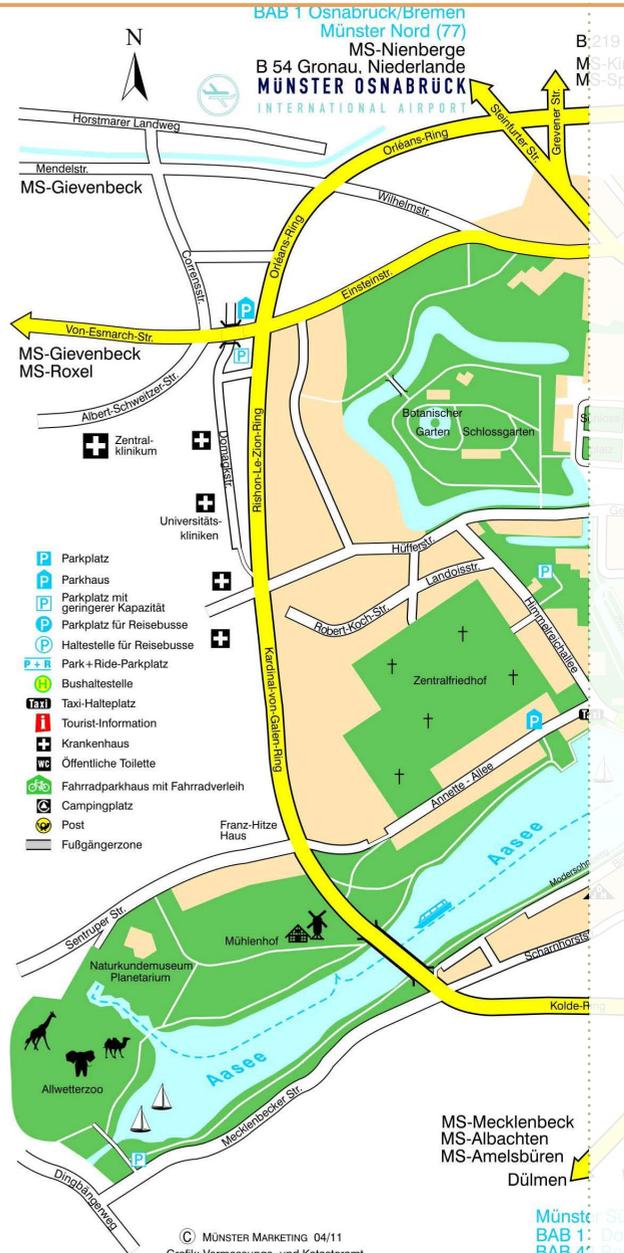
[www.ethische-geld-anlage.de](http://www.ethische-geld-anlage.de)

[www.nachhaltigesinvestment.de](http://www.nachhaltigesinvestment.de)

[www.oeko-fair.de/wohnen-arbeiten/nachhaltiges-investment](http://www.oeko-fair.de/wohnen-arbeiten/nachhaltiges-investment)



# STADTPLAN



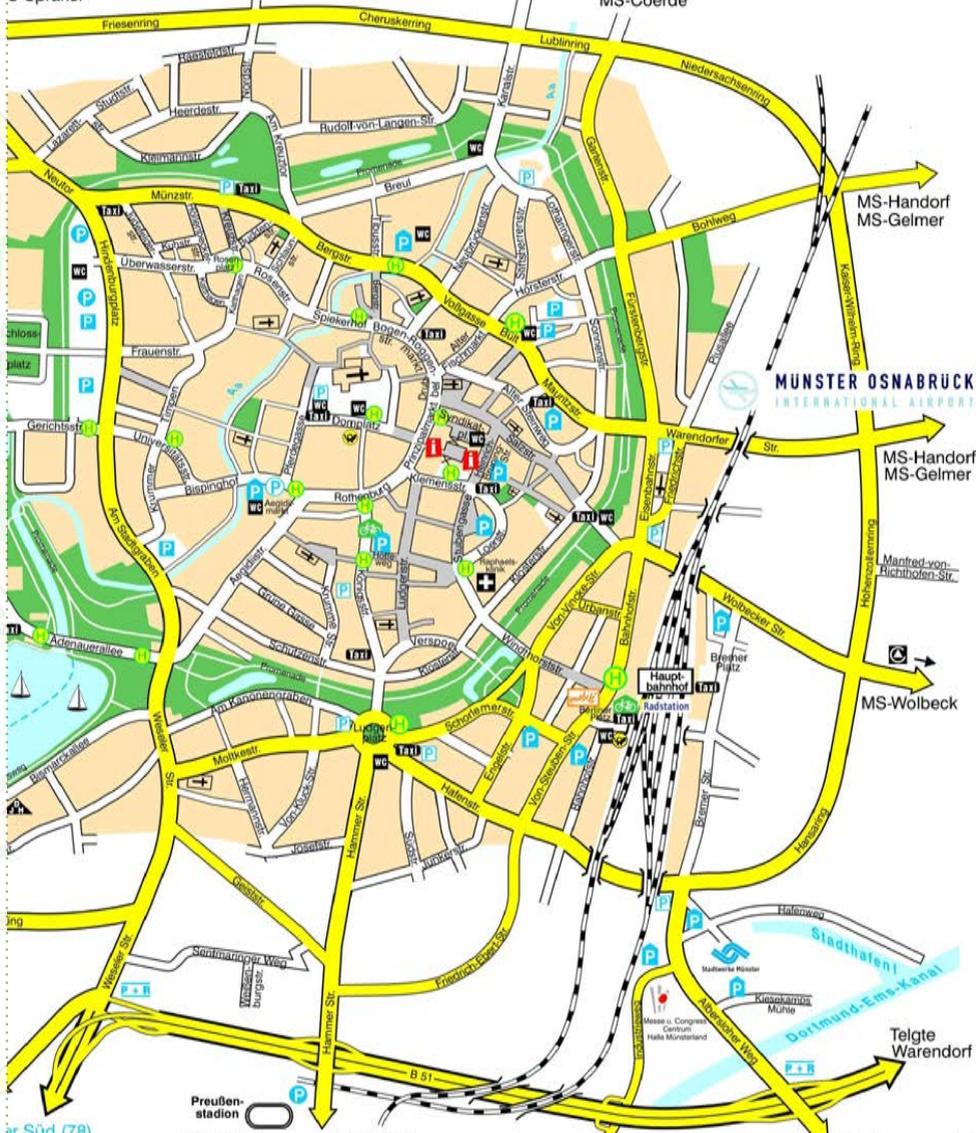
© MÜNSTER MARKETING 04/11  
Grafik: Vermessungs- und Katasteramt

Münster 50  
BAB 1: 50  
BAB 40: Rec

219 Ibbenbüren  
 S-Kinderhaus  
 S-Sprakel

MS-Kinderhaus  
 MS-Sprakel

MS-Coerde



**MÜNSTER OSNABRÜCK**  
 INTERNATIONAL AIRPORT

MS-Handorf  
MS-Gelmer

MS-Handorf  
MS-Gelmer

MS-Wolbeck

Telgte  
Warendorf

Preußen-  
stadion

MS-Hiltrup  
MS-Amelsbüren

B 54 Hamm  
Dortmund

MS-Gremmendorf  
MS-Angelmodde

Münster Süd (78)  
 Dortmund  
 Recklinghausen

## ADRESSEN

### Wochenmärkte

Ort/Ortsteil	Verkaufszeiten
<b>Domplatz</b>	Mi u. Sa, 7.00 - 14.30
<b>Domplatz</b> (ökol. Bauernmarkt) <i>www.oekomarkt-ms.de</i>	Fr, 12.00 - 18.00
<b>Aegidiimarkt</b>	Fr, 13.30 - 18.30
<b>Geiststr./Sentmaringer Weg</b>	Mi und Sa, Apr. bis Okt. 7.00 - 12.30 Nov. bis Aug. 8.00 - 12.30
<b>Gievenbeck</b> Rüschhausweg/ Ortsmitte	Do, 14.00 - 18.00
<b>Mecklenbeck</b> Am Hof Hesselmann 10	Do, 14.00 - 18.00
<b>Coerde</b> Hamannplatz	Do, 13.30 - 18.30
<b>Osmo-Hallen</b> Hafenweg 31	Di und Do, 10.00 - 18.00
<b>Gremmendorf</b> Gremmendorfer Weg	Fr, 13.30 - 18.30
<b>Handorf:</b> Hugo-Pottebaum-Platz	Di, 13.30 - 18.30
<b>Hiltrup:</b> Moränenstr./Parkplatz	Fr, 7.30 - 12.30
<b>Angelmodde West:</b> Clemens-August-Platz 11	Do, 8.00 - 13.00
<b>Kinderhaus:</b> Idenbrockplatz	Do, 7.30 - 12.30
<b>Roxel:</b> Pantaleonplatz	Fr, 13.30 - 18.00
<b>Wolbeck:</b> Hiltruper Straße	Mi, 15.00 - 18.00

Mit rund 150 Ständen ist der Wochenmarkt auf dem Domplatz, der größte in Münster. Ein üppiges Angebot zieht mittwochs und besonders samstags die Besucherströme in die Innenstadt: Obst und Gemüse, Fisch und Meeresfrüchte, Gewürze, Öl und Antipasti, unzählige Käsesorten, Honig, Brot und Kuchen, Fleisch und Wurst, Wild und Geflügel und – vor allem im Spätsommer – ein wahres Blumenmeer...

Das vorwiegend regionale und nahrhafte Angebot wird ergänzt durch echt holländische Lakritz, Korbwaren und Modeschmuck, dicke Socken und dünne Batikhemden.

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

Die Wochenmärkte in Geist- und Mauritzviertel und den Stadtteilen sind zwar deutlich kleiner, aber auch hier besticht das Angebot durch Frische und Vielfalt!

### Bio-Supermärkte

**denn's Biomarkt**, Hammer Str. 39

**TIPP:** Bei denn's gibt es mittwochs einen Studentenrabatt von 6% auf den Einkauf!

**Super Bio Markt AG**, Ludgeristrasse 100 (Arkaden), Grevener Str. 61a, Hammer Str. 126, Marktallee 28, Warendorfer Str. 97 und Rüschausweg 8

### Bio- und Hofläden

**Biolino Naturkost**, Hans-Kleve-Weg 1

**Beitelhoff GmbH & Co KG**, Mühlendamm 1

**CousCous**, Achtermannstr. 13

**Die Kornkammer**, Auf der Woort 1

**Eggert's Scheune**, Schlautstiege 44

**Reformhäuser:** Ludgeristraße 1, Salzstr. 58, Bahnhofstr. 15, Hansaring 21, etc.

**Slickertann Naturkost**, Gasselstiege 115

**Wolbecker Mühlenhof**, Mühlendamm 1

## Bio-Bäckereien

**Cibaria Vollkornbäckerei GmbH**, Bremer Str. 56 -> ganzheitlich nachhaltiges Konzept & Firmenpolitik: u.a. saisonale Zutaten, keine Wegschmeissattitude, Pellet-Brenner, Ökostrom, ...  
**Steinofen Bäcker**, Wolbecker Str. 35

## Gemüseabos

**CSA Entrup** unter [www.entrup119.de](http://www.entrup119.de)  
**Die Gemüsebox**, [www.diegemuesebox.de](http://www.diegemuesebox.de)  
**Handorfer Obsthof**, [www.handorfer-obsthof.de](http://www.handorfer-obsthof.de),  
Tel.: 0251/ 265 32 50  
**Naturkosthandel Ökullus** (Handorf), [www.oekullus.de](http://www.oekullus.de)  
**Grüne Neune**: Auf Anfrage bei **Claudius Hösel**, Tel. 0151-28209010  
oder [claudius-hoesel@web.de](mailto:claudius-hoesel@web.de)  
**Weidenhof**: Die Grüne Kiste (Lengerich), [www.weidenhof.net3](http://www.weidenhof.net3)  
weitere Infos unter: [www.muenster.die-region-bringt.de](http://www.muenster.die-region-bringt.de)

## Weltläden

**la tienda e.V.**, Frauenstr. 7  
**Weltladen Münster**, Warendorfer Str. 45.

## Vegan Bedarf

**roots of compassion eG**, Friedensstr. 7  
(Internetversand unter: [www.rootsofcompassion.org](http://www.rootsofcompassion.org))  
[www.vegan-wonderland.de](http://www.vegan-wonderland.de)  
[www.vegan.de](http://www.vegan.de)

**TIPP:** Jeden ersten Sonntag im Monat findet im Club Courage, Friedensstraße 42 (Hinterhof) ab 11h ein Veganer Brunch statt. Und so funktioniert's: Jeder bringt etwas mit – einen Aufstrich, Obst, Salat, Saft, Kuchen... was auch immer. Daraus entsteht dann ein großes klimafreundliches Buffet aus vielen Leckereien von und mit netten, aufgeschlossenen Menschen – also seid kreativ! Aktuelle Infos unter [www.clubcourage.de](http://www.clubcourage.de)

## Öko - faire Mode

Frau Többen, in der Hammer Str. 55

**ÜBRIGENS:** im Shop kann man außerdem auch verschiedene Weltladenprodukte wie z.B. Wein, Kaffee, Tee, Schokolade, Honig, Saft und Kekse und Schmuck erwerben.

gruene wiese, Spiekerhof 29, [www.gruenewiese-shop.de](http://www.gruenewiese-shop.de)  
Knowme aus Münster, unter: [www.knowme-label.de](http://www.knowme-label.de)  
Lila der Lichtblickeladen (Babykleidung), Im Derdel 17  
Online-Shops: [www.grueneerde.com](http://www.grueneerde.com), [www.hessnatur.com](http://www.hessnatur.com)

## Second hand Läden

Ars Vivendi, Raesfeldstr. 37  
Coco, Warendorfer Str. 7  
Colette, Hörsterstr. 29  
Crocodile, Hansaring 3  
Jacke wie Hose, Hammer Str. 126  
Kaufladen, Tibustr. 7  
Lieblingsstücke, Burchardstr. 2  
MonaLisa, Maximilianstr. 8  
Nurettin Karaca, Friedrich-Ebert-Str. 10  
Patou Haute Couture, Goldstr. 12  
PiPaPo, Bremer Str. 17  
Sammelkiste, Am Burlloh 25  
Samt & Sonders, Warendorfer Str. 42  
Stoffwechsel, Hammer Str. 2

## Trödeläden

Chance e.V – Möbelrampe, Friedrich-Ebert-Str. 7  
HFR Rümpelfix, Bremer Str.42  
K 4 – Kurt's Kunst, Kitsch und Krepel, Hammer Str. 78  
MS-Möbelfundgrube GmbH, Daimlerweg 34  
Oxfam, Alter Fischmarkt 3-5  
ZweitWert, Bremer Str. 42 - 56 (Hinterhof)

## Flohmärkte

**Preußenstadion:** jeden Mi und Sa, 06:00 – 14:00 Uhr

**Promenade:** jeden zweiten Sa im Monat (Mai bis September)

## Naturkosmetik

**dm Drogeriemärkte:** Die Marke Alverde hat 2010 den deutschen Nachhaltigkeitspreis gewonnen!

**Kosmetik Bazar,** Ludgeristraße 68

siehe auch Bioläden und Reformhäuser

**Online:** [www.cosmetixmuenster.de](http://www.cosmetixmuenster.de)

## Fair gehandelter Schmuck

[www.gepa.de](http://www.gepa.de)

[www.faire-edelsteine.de](http://www.faire-edelsteine.de)

[www.el-puente.de](http://www.el-puente.de)

[www.dw-shop.de](http://www.dw-shop.de)

## Naturfrisör und Selfmade-Kunstladen

**Lockvogel,** Neubrückenstraße 53

## Baustoffe und Renovierungsmaterial

**forum natura,** Clevornstr. 13a ([www.forumnatura.de](http://www.forumnatura.de))

**Rundum Natur,** Steinfurter Str. 9 ([www.rundum-natur.de](http://www.rundum-natur.de))

**Seltra Natursteine Löhne,** Am Truppenübungsplatz 5,  
Löhne-Bischofshagen (Fair Stone Siegel)

## Naturmöbel

**Eckhart Bald e.K.,** Weseler Straße 628

## Radverleih

Radstation Münster Hbf., Berliner Platz 27a  
unter Tel.: 0251-4840170: Mieten – Parken – Werkstattservice  
für Fahrradreparaturen, unter: [www.radstation.de](http://www.radstation.de)  
Radstation MS-Arkaden  
Radstation Hansekarré (vollautomatisch)

## Cafés, Restaurants & Co.

**Café Garbo**, Warendorfer Straße 45-47:  
Öffnungszeiten: Mo–Sa, 15:00-0:30 Uhr und So 10:00-22:15 Uhr.  
Das Garbo ist Café wie Kneipe am Cinema. Neben zahlreichen Getränken werden auch ausschließlich hausgemachte Speisen angeboten. Wenn möglich sind Speisen und Getränke fair gehandelt und ökologisch produziert. Neben vielen vegetarischen Gerichten gibt es auch ein kleines Sortiment an veganen Speisen, außerdem selbst gebackene Kuchen, regionalen Apfelsaft, Salate von Ökullus und warme Küche mit Pasta & Pfannkuchen (wechselnde Monatskarten)

**Café Gleis 22**, Hafenstr. 34:  
Von Mo - Fr bekommt man hier zw. 12:00 - 16:00 Uhr ab 3 Euro ein leckeres vegetarisches Mittagessen

**Café Milagro** in der KSHG, Frauenstr. 3 - 6:  
Hier gibt es von 12:00 - 14:00 Uhr ein Mittagessen (all you can eat!) aus überwiegend regionalem und kontrolliert biologischem Anbau für ebenfalls nur 3,00 Euro, außerdem fair gehandelten Kaffee, Tee, Säfte, Milch, Schokoriegel usw. Abends bekommt man ab 18 Uhr einen warmen Abendimbiss mit Zaziki, Schafskäse und allem, was dazugehört. Neben den kulinarischen Angeboten finden auf der Bühne im Milagro regelmäßig Konzerte, Sessions und Lesungen statt.

### **Café Prütt, Bremer Str. 32:**

In den Öffnungszeiten Mo - Fr 12:00 - 24:00 Uhr und Sa - So 10:00 - 24:00 Uhr findet man auf der Speisekarte ein festes Angebot an vegetarisch-vollwertigen Speisen, die durch täglich wechselnde Tagesgerichte ergänzt werden. Vegane und glutenfreie Gerichte sind außerdem speziell gekennzeichnet oder werden auf Wunsch speziell ohne tierische Zutaten oder Laktose zubereitet.

### **Café Weltbühne in der ESG, am Breul 43:**

Mittagessen kann man von 11:30 - 14.30 Uhr, das Tagesgericht kostet 3 Euro. Das Angebot wird nach Möglichkeit aus ökologischem Anbau und fair gehandelt bezogen. Darüber hinaus bietet die ‚Weltbühne‘ Platz für sonstige kulturelle Veranstaltungen wie z. B. Lesungen, Poetry oder Konzerte.

### **Don Quijote, Scharnhorststraße 57:**

Das ehemalige ehemalige Umweltzentrum versteht sich als offenen, antikommerziellen Raum , der den Aufbau sozialer Strukturen ermöglichen soll. Von Mo - Fr , 12:00 - 16h kann man im Buch Café neben internationaler, politischer Literatur zum Schmökern, Ausleihen und Erwerben auch aktuelle Zeitungen und Zeitschriften lesen oder sich Brettspiele ausleihen. Der ökologisch produzierte und fair gehandelte Kaffee einer zapatistischen Kooperative aus Chiapas/Mexiko wird in unterschiedlichen Variationen angeboten. Manchmal gibt es auch einen Mittagstisch oder vegane Volksküche. Darüber hinaus stehen die Räume politischen und kulturellen Gruppen für Treffen und Veranstaltungen zur Verfügung. Im angegliederten Umsonstladen kann man ausgelassen stöbern oder ausgediente Gegenstände und Kleidung zur allgemeinen Verfügung stellen.

### **EchtZeit, Hohenzollern Ring 48 - 51:**

Ob zum Frühstück, Mittagessen, Kaffee & Kuchen am Nachmittag oder zum Abendbrot, die Speisekarte lockt mit einem reichhaltigen Angebot.

#### **F 24, Frauenstraße 24:**

Schon allein aus historischer Sicht ist das Gebäude mit der auffälligen Altbaufassade einzigartig: Um einen Abriss zu verhindern, fand hier in den 70er Jahren eine der ersten und längsten Hausbesetzungen Deutschlands statt und ist noch heute Treffpunkt und Kulturkneipe für alternative Veranstaltungen. Alle Gewinne werden wieder für Lesungen, Konzerte, Filmvorführungen und Kunstausstellungen verwendet. Kaffee, Yogie Tee, etc. sind zu günstigen Preisen in Bio und FairTrade Qualität erhältlich. Alles auf Wunsch auch mit Sojamilch. Auf der Speisekarte wird eine große Auswahl türkischer Spezialitäten, die teilweise auch als vegane Variante serviert werden können.

#### **Mach Bio, Hammer Straße 49:**

Von Mo - Do 10 -18h, Fr 10 - 17h und Sa 10 - 15h kann man hier leckere Salate, Aufläufe und Gratins zum Preis für ein Hauptgericht ab nur 2,50 Euro bekommen.

#### **Gemüseladen Peperoni, Wolbeckerstr. 24:**

Die Mischung aus Verkauf, gastronomischen Angebot und Bühne für allerlei Kulturelles ist ungewöhnlich und einzigartig in Münster! Ab 12:00 Uhr serviert Djahan ein täglich wechselndes, vegetarisches und kreativ kombiniertes, internationales Pfannengericht. Von Kartoffeln, Reis oder Linsen über Cous Cous und Bulgur reicht das Angebot bis hin zu frischen Nudeln aus eigener Herstellung, dazu verschiedene Gemüsesorten der Saison. Die mittlerweile zum Kult gewordene Gemüsepfanne ist als Einzelgericht für 4 Euro oder im Mittagsmenü, d.h. zusammen mit einer Portion gemischtem Salat, Obstsalat und frisch gepresstem Saft für nur 5 Euro zu erhalten. Für die Musiker unter euch ist zudem die Gemüsebühne geöffnet und wer ein Instrument beherrscht ist herzlich eingeladen, etwas zum Besten zu geben, ein Elektroklavier, Gitarre und Bongos stehen außerdem im Laden. Als Gage bekommt man das Mittagsmenü gratis. Alles in allem also stets eine interessante und lohnende Erlebnis- und Begegnungsstätte in familiärer Atmosphäre! Zudem ist Peperoni e.V. ein gemeinnütziger Verein für Menschenrechte und Völkerverständnis, der nach dem Motto ‚Eine Welt ohne Grenzen‘ Hilfsprojekte in aller Welt ins Leben ruft und unterstützt.

**roestbar**, die Kafferösterei besitzt mehrere Filialen in Münster (Nordstr. 2, Martinistr. 2, Bohlweg 68):  
Neben fair gehandeltem Kaffee gibt es hier allerlei Leckereien, wie z.B. handgeschöpfte Schokolade und Kuchen, aber auch Suppen und Sandwiches für den kleinen Hunger.

**SpecOps**, Von-Vinke-Straße 5 – 7:

Das SpecOps ist nicht nur ein Café oder eine alternative Sportsbar, sondern noch viel mehr: es ist offene Bücherei mit Tauschregal, Spielwiese (Backgammon, Schach, Kicker, Tischtennis, etc.), Tanzlokal und Kaffeeklatsch. Neben zahlreichen Musik- und Kulturveranstaltungen kann man jeden dritten Sonntag im Monat für nur 5 Euro vegan brunchen (all you can eat).



## UMWELTGRUPPEN



### Umweltforum Münster e.V.

inklusive Infostelle RegioSolar

Dachverband Umweltforum Münster e.V.

Im Umwelthaus, Zumsandstraße 15, 48145 Münster, Tel.: 0251-13 60 23,  
info@umwetforum-muenster.de, [www.umweltforum-muenster.de](http://www.umweltforum-muenster.de)

**ADFC** - Allgem. Deutscher Fahrrad-Club  
Dortmunder Str. 15  
48155 Münster  
Tel. 0251-39 99 99  
info@adfc-ms.de



**AgBsa** Arbeitsgemeinschaft Betriebssozialarbeit

Wienburgstr. 171  
48147 Münster  
Tel./Fax 0251-6 33 10  
AGBsoz Arb@aol.com

**Biologische Station „Rieselfelder Münster“**

Coermühle 181  
48157 Münster

Tel. 0251-16 17 60

info@rieselfelder-muenster.de  
[www.rieselfelder-muenster.de](http://www.rieselfelder-muenster.de)



biologische station rieselfelder münster



**BUND Kreisgruppe Münster**

Bund für Umwelt und Naturschutz  
Deutschland

im Umwelthaus, Tel. 0251-13 60 28  
bund@muenster.org  
[www.muenster.org/bund](http://www.muenster.org/bund)

**Emshof - Schulbauernhof**  
Verth 14, 48291 Telgte  
Tel. 02504-72 96 88  
schulbauernhof@emshof.de  
[www.emshof.de](http://www.emshof.de)



# 9

Energiewendegruppe  
im Umwelthaus

Tel. 0251-13 60 23

info@energiewende-muenster.de

[www.energiewende-muenster.de](http://www.energiewende-muenster.de)

fairPla.net

Hüfferstraße 16, 48153 Münster

Tel. 0251-9 19 19 79

info@fairpla.net

[www.fairpla.net](http://www.fairpla.net)

## fairPla.net®

Die internationale Genossenschaft  
für Klima, Energie und Entwicklung

## GREENPEACE Münster

Greenpeace Gruppe Münster

im Umwelthaus

Tel. 0251-13 60 20

muenster@greenpeace.de

[www.gruppen.greenpeace.de/muenster](http://www.gruppen.greenpeace.de/muenster)

NABU Stadtverband Münster

im Umwelthaus

Tel. 0251-13 60 07

bueru@nabu-muenster.de

[www.nabu-muenster.de](http://www.nabu-muenster.de)



NABU Naturschutzstation Münsterland

Westfalenstraße 490

48165 Münster

Tel. 02501-971 94 33

info@NABU-station.de

[www.NABU-station.de](http://www.NABU-station.de)

Nütec

im Umwelthaus

Tel. 0251-13 60 27

deining@nuetec.de

[www.nuetec.de](http://www.nuetec.de)



Umweltberatung Münsterland

Im Umwelthaus

Tel. 0172-543 87 73

UMWELTBERATUNG MÜNSTERLAND e.V.



**VCD**  
**Verkehrsclub**  
**Deutschland**

VCD Regionalverband Münsterland  
im Umwelthaus  
Tel. 0251-13 60 22  
vcd@muenster.org  
[www.muenster.org/vcd](http://www.muenster.org/vcd)

**Waldschule Münsterland e.V.**

Gieselbertweg 5  
48161 Münster  
Tel. 02533-40 93 90  
waldschule.muenster@web.de  
[www.waldschule.muenster.de](http://www.waldschule.muenster.de)



**WWF - World Wildlife Fund**  
c/o A. Malinka  
Gartbecke 2  
45279 Essen  
Tel. 0201-52 32 70 28  
alexmalinka@hotmail.com  
[www.wwf.de](http://www.wwf.de)

**Eine Welt Netz NRW**

Achtermannstraße 10-12  
48143 Münster  
Tel.: 02 51-28 46 69 - 0  
[info@eine-welt-netz-nrw.de](mailto:info@eine-welt-netz-nrw.de)



**Weltladen la tienda e.V.**  
Frauenstr. 7, 48143 Münster  
c/o Christian Schliephake  
Tel.: 0251-51694  
[info@latienda-weltladen.de](mailto:info@latienda-weltladen.de)

**Vamos e.V. Münster**  
Achtermannstr. 10-12  
48143 Münster

Telefon 0251-45431  
[info@vamos-muenster.de](mailto:info@vamos-muenster.de)  
[www.vamos-muenster.de](http://www.vamos-muenster.de)



Regionale Landwirtschaft Münsterland e.V.  
Achtermannstr. 10-12  
48143 Münster  
Tel.: 0251-511926  
rlm-ms@web.de  
[www.rlm-ev.de](http://www.rlm-ev.de)



Sofa – Anti Atom Gruppe  
c/o Jens Dütting  
sofa-ms@web.de  
[www.sofa-ms.de](http://www.sofa-ms.de)

Attac Regionalgruppe Münster  
c/o Institut für Theologie und Politik  
Friedrich-Ebert-Straße 7  
48153 Münster  
[www.attac-netzwerk.de/muenster](http://www.attac-netzwerk.de/muenster)



Transition Town Initiative Münster  
c/o Matthias Wanner: [m.wanner@gmx.net](mailto:m.wanner@gmx.net)  
[www.transition-muenster.de](http://www.transition-muenster.de)

Studenteninitiative Wirtschaft & Umwelt  
[www.uni-muenster.de/WWUmwelt/wirtschaftumwelt/index.html](http://www.uni-muenster.de/WWUmwelt/wirtschaftumwelt/index.html)

*Studenteninitiative  
Wirtschaft und Umwelt  
e.V.*



Sneep – Wirtschafts- und Unternehmensethik  
[www.sneep.info/?s=Lokalgruppe-Muenster&c=Muenster-Startseite](http://www.sneep.info/?s=Lokalgruppe-Muenster&c=Muenster-Startseite)

IPPNW-Studierendengruppe Münster  
(Internationale Ärzte zur Verhütung des Atomkriegs, Ärzte in sozialer Verantwortung e.V.), [studis-muenster@ipnw.de](mailto:studis-muenster@ipnw.de)  
<http://ipnwms.wordpress.com/>





Impressum:

1. Auflage, Juli 2011

Copyright: AStA - Uni Münster

Referat für Ökologie und Kultur

Text: Elisabeth Mavrakis, IPPNW-Gruppe

Coverbild: Inga Lankenau ([www.ingalankenau.com](http://www.ingalankenau.com))

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Lieber Leser,  
nach langem Abwägen wird der Leitfaden ohne Schutzgebühr zur Verfügung gestellt. Das heißt aber nicht, dass er deshalb eine geringere Wertschätzung verdient. Unsere finanziellen Möglichkeiten sind sehr begrenzt und insbesondere auch aus ökologischer Hinsicht bitten wir darum, ihn nach Gebrauch an Andere weiter zu geben.

Vielen Dank!

Mit freundlicher Unterstützung von:

**SÖBBEKE**



STADT  MÜNSTER



Umweltforum Münster e.V.