

2023/03

NACHHALTIG IN GRAZ

NACHHALTIG LEBEN IN GRAZ: EIN GUIDE FÜR NEWCOMERS

Verschaff dir einen guten Überblick für einen nachhaltigen Lebensstil in Graz und besuch unsere Website:

<https://nachhaltig-in-graz.at/>

INHALT



1. Mülltrennung

2. Transport

- Fahrradläden, Routen & mehr
- Lastenräder ausleihen
- Carsharing

3. Second Hand-Einkauf

- Kleidung, Möbel, Bücher, etc.
- Events (Kleidertausch-Partys, Vintage-Märkte, ...)
- Wohin mit alter Kleidung?

4. Sharing economy

- Bücher
- Spiele
- Filme/Serien
- Werkzeug
- Sportausrüstung

5. Lebensmittel / Essen

- Wie vermeidet man Lebensmittelverschwendung?
- Initiativen gegen Lebensmittelverschwendung
- Lebensmittel richtig lagern
- Nachhaltig einkaufen
- Mobile Apps
- Vegane/vegetarische Orte
- Vom Bauernhof ins Haus
- Bauernmärkte

6. Reparieren

7. Kostenloser Sport im Freien

8. Nachhaltige Veranstaltungen

9. Initiativen

- Websites, Facebook Gruppen, Instagram Seiten, Podcasts
- Vor-Ort-Veranstaltungen

10. Urban Gardening

11. Low budget

- Transport
- Einkaufen
- Shared economy
- Essen
- Urbanes Gärtnern
- Sport
- Unterhaltung
- DIY - Do it yourself

12. Energie sparen

ÜBER NACHHALTIG IN GRAZ



Möchtest du in Graz nachhaltig und umweltfreundlich leben? Dann bist du hier an der richtigen Stelle!

Nachhaltig in Graz ist eine Online-Plattform inklusive eigener Gratis-App, auf der du die unterschiedlichsten Möglichkeiten und Informationen finden kannst, um nachhaltig zu leben.

Die Plattform wird laufend erweitert und aktualisiert.

Leg los und entdecke alle möglichen Informationen, Läden, Gemeinschaften und mehr, die **Nachhaltig in Graz** für dich, deine Familie und Freund*innen gesammelt hat!

Website: www.nachhaltig-in-graz.at

App: <https://nachhaltig-in-graz.at/app-nachhaltig-in-graz/>

Instagram: <https://www.instagram.com/nachhaltigingraz/>

Facebook: <https://www.facebook.com/nachhaltigingraz>

E-Mail: bea@nachhaltig-in-graz.at

Der Verein freut sich auch über deine Mitarbeit auf der Website oder auf den Social Media-Kanälen. Wenn du eine Idee hast, melde dich bitte gerne!





ÜBER DAS PROJEKT

Bei diesem Guide geht es darum, es allen Menschen in Graz einfacher und attraktiver zu machen, nachhaltig zu leben. Der Schwerpunkt liegt bei diesem Leitfaden vor allem auf neu nach Graz Gezogene. Es können aber alle davon profitieren. Graz bietet viele Möglichkeiten eines nachhaltigen Lebens, aber es ist nicht immer leicht, rasch an die nötigen Informationen zu kommen. Der Leitfaden wurde ursprünglich im Sommersemester 2022 im Rahmen der Lehrveranstaltung "Change Management and Learning for Sustainability" als Gruppenprojekt an der Universität Graz erstellt. Er wird laufend aktualisiert und verbessert und in mehrere Sprachen übersetzt.

"Dies ist der Guide, den wir uns gewünscht hätten, als wir nach Graz gezogen sind. Wir hoffen, dass du viel Freude mit den zusammengestellten Informationen hast und diese auch im Alltag umsetzen kannst!"

Gerne kannst du diesen Guide auch mit allen Menschen, die daran interessiert sein könnten, teilen!

Über Wünsche und Feedback freuen wir uns: bea@nachhaltig-in-graz.at

AUTORINNEN

- Andrea Rodríguez
- Dicle Holzmann
- Enny Vöge
- Karla Prieto
- Laura Enciso
- Leonie Sayer
- Lina Pertuis

Powered by: Stadt Graz -
Abteilung für Bildung und Integration



MÜLLTRENNUNG

TRAGE DEINEN TEIL BEI UND TRENNE-->



- Die Holding Graz ist für die Sammlung aller Arten von Müll, Reststoffen und Abfällen in der Stadt Graz zuständig. Sechs Sammelcontainer stehen jedem Haushalt in der Nähe des Hauses zur Verfügung, um die gängigsten Abfallarten zu sammeln. Richtige Mülltrennung ist wichtig für ein anschließendes Recycling. Hilf mit!

- Fragst du dich was du mit deinem benutzten Öl vom Kochen machen kannst?

Mit FETTY sammelst du alte Kochfette und -öle in Graz. Nicht in den Abfluss gießen! Abgeben kannst du ihn u.a. beim Giftmüllexpress .

DIE SECHS MÜLLCONTAINER

- PAPIER - **ROT**
- GLASVERPACKUNGEN - **GRÜN & WEISS**
- LEICHTVERPACKUNGEN - **GELB**
- METALLVERPACKUNGEN - **BLAU**
- BIOABFALL - **BRAUN**
- RESTMÜLL - **GRAU**

Für weitere Informationen zur genauen Trennung einfach hier klicken. Und für weitere Sprachen hier . Auch auf unserer Seite gibt es viele Informationen .

Falls dein Haus keine eigenen Container hat, findest du hier eine digitale Karte mit den Containern in deiner Nähe.

Giftmüllexpress:

Ein besonderer LKW tourt durch Graz, um Sondermüll und kleine, kaputte E-Geräte einzusammeln.

NACHHALTIG IN GRAZ



TRANSPORT: FAHRRAD



KAUFEN, MIETEN, REPARIEREN & MEHR

Bezugsquellen für gebrauchte Fahrräder

Facebook Gruppen

“Fahrradflohmarkt”, “Fahrradbörse Graz”, “Fahrrad kaufen”, etc.

Willhaben

Website zum (Ver-)Kauf von Fahrrädern uvm

Andere Plattformen: ebay, fundgrube, shpock, Flohmo, etc.

REBIKEL

Service, Ersatzteile, neue Fahrräder, Citybikes, Hollandräder, Lastenräder, Verleih und mehr

BICYCLE

Angebote an verschiedenen Standorten: Reparatur und Service, Verleih, Verkauf, Fahrrad-Service-Box, Ersatzteile, Waschstation, Fahrradcafé und mehr

Steirische Arbeiterkammer

jedes Frühjahr große Fahrradbörse
Termin gibt es im Terminkalender auf Nachhaltig in Graz

Re.use Weiz

bietet reparierte Fahrräder an

Muchar Upcycles

Reparatur, Service, Restaurierung, neue u. gebrauchte Räder

Re.turn-city

neue und restaurierte Fahrräder, Reparatur und Service

PP Radlshop

neue und gebrauchte Fahrräder, Reparatur und Service

Shop Impossible

gebrauchte Fahrräder, Reparatur und Service

UNICYCLE Bike Shop

neue und gebrauchte Fahrräder, Reparatur und Service

Heels On Wheels

Fahrradgeschäft für Frauen: Reparatur, Service, Verkauf von neuen und gebrauchten Fahrrädern

RAW Bikes Graz

restaurierte Fahrräder

Banana Bikes

Reparaturen und Service

Die Radlerei

Reparatur, Ersatzteile und Restaurierung

SchubertNEST

Workshops für Fahrradreparaturen und Upcycling

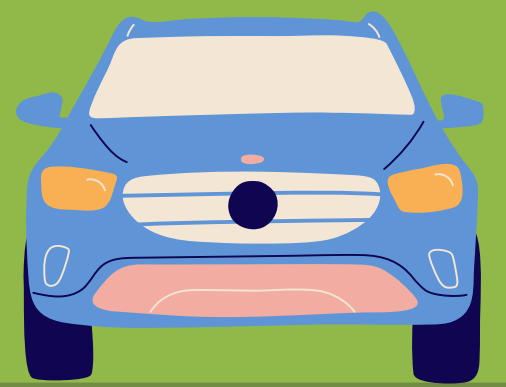
etc.



TRANSPORT

LASTENRÄDER & CARSHARING

- **TIM**
 - Lastenrad oder E-Auto mieten
- **Radverteiler**
 - Miete ein (Lasten-)Rad
- **ÖH Uni Graz**
 - Reserviere per Online-Formular und leihe ein Lastenrad im Sekretariat gegen Pfand
- Weitere kostenlose Leihstationen hier: [Gratis-Verleih Lastenräder Graz](#)
- **FAMILY OF POWER**
 - e-Carsharing
- **Getaround**
 - Private Autovermietung und Carsharing
- **BlaBlaCar**
 - App für Mitfahrgelegenheiten
- **ummadum**
 - App für Fahrgemeinschaften



REISEN & WANDERN

- **Bike Citizens**
 - Routenplanung für Fahrradwege - auch als App verfügbar
- **Bikemap**
 - Fahrradrouten in der Steiermark
- **Radfahren in der Steiermark**
 - Routen und mehr Informationen
- **Komoot**: Fahrradrouten
- **Bahn zum Berg**
 - Finde öffentliche Verkehrsmittel für Outdoor-Aktivitäten
- Wanderwege erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
 - **Hüttenatlas Naturfreunde**
 - **AlpenvereinAktiv**
 - **Alpenverein Graz**
- **Schau auf's Land**:
 - Camping bei Bauernhöfen



SECOND HAND EINKAUF



DIVERSE ARTIKEL

- **Carla**

Die Carla Läden in Graz bieten die Möglichkeit, verschiedene Artikel aus zweiter Hand zu günstigen Preisen zu kaufen. Hier findet man Kleidung, Geschirr, Heimtextilien, Bücher, Dekoartikel und Spielzeug. Man kann auch eigene gut erhaltene Gegenstände spenden!

- **Together-Point Graz**

Gegen eine wertschätzende Spende gibt es beim Together-Point in Liebenau viele gebrauchte Dinge aber auch gerettete Lebensmittel!

- **KostNix-Läden & Verschenkregale**

Es gibt mehrere "KostNix"-Läden und Verschenkregale, in die man gut erhaltene Dinge bringen und auch selbst etwas mitnehmen kann. Zum Beispiel:

1. **KostNix-Laden EggenLend**
 2. **Verschenkeregale Eggenberg**
 3. **Verschenkecke Die Manufaktur**
 4. **Verschenkregal bei der ErfA in Gösting**
-

- Welche weiteren Möglichkeiten gibt es in Graz, Second hand einzukaufen? **Schau auf unsere Liste!**



SECOND HAND EINKAUF



SECOND HAND KLEIDUNG



- **HUMANA**

Die beiden Humana-Läden in Graz bieten "Vintage & Second Hand"-Kleidung zu fairen Preisen an. Neben dem normalen Verkauf gibt es bestimmte Zeiträume (vor jeder neuen Saison), in denen die Preise der Kleidung täglich bis auf 2€ pro Stück reduziert werden. Es lohnt sich, die Social Media Accounts zu checken!

- **Kleidertausch**

Es gibt immer wieder Kleidertauschpartys, bei denen man Kleidung mitbringt und gegen andere Kleidung aus zweiter Hand tauscht. Check dafür regelmäßig den Terminkalender von Nachhaltig in Graz.

1. **Terminkalender**

2. **Kleidertausch**: Wie funktioniert es?

3. Wenn du Ausrüstung für eine Kleidertauschaktion benötigst, kannst du diese (Kleiderständer & Bügel) **ausleihen**!

- **BeThrifty Events**

BeThrifty organisiert jedes Jahr mehrere Veranstaltungen in verschiedenen Städten, auch in Graz. Dort kannst du Vintage-Kleidung kaufen und zahlst einen festen Betrag pro Kilo. Auf der Website gibt es genaue Daten.

- **Dogdays of Summer**

Für Liebhaber von Vintage-Kleidung, die ein höheres Budget zur Verfügung haben, ist dieser Laden genau das Richtige.

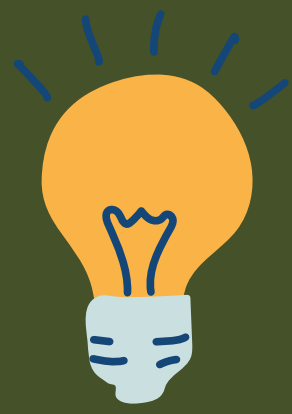
- **VinziShop Graz**

- **Mina Second Hand & Mehr**

- **Bordeaux second hand**

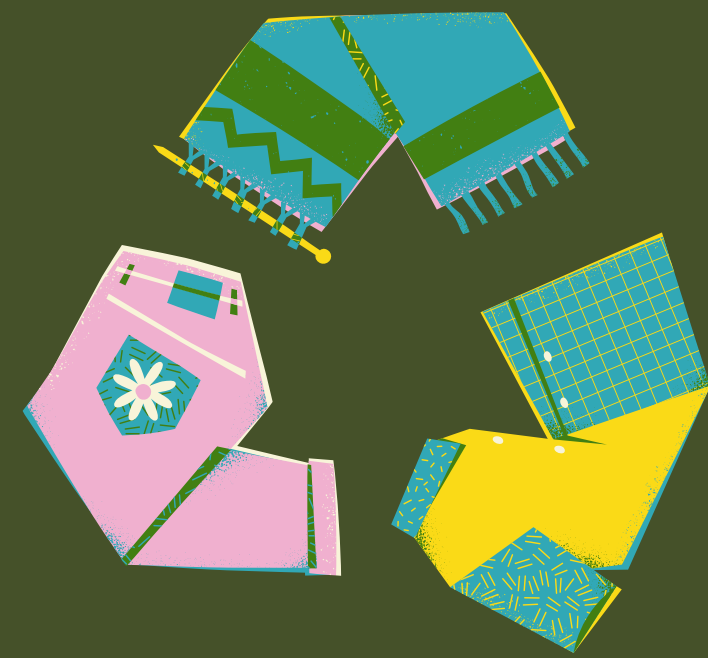
- und viele mehr...



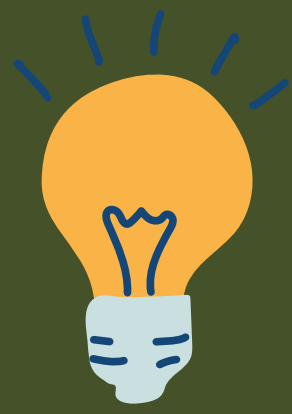


TIPP: WAS MACHT MAN MIT ALTER KLEIDUNG?

- 1) Kleidung in **gutem Zustand** kann verkauft oder verschenkt werden, zB über "Willhaben" oder "Vinted" oder auf Flohmärkten.
- 2) **Spenden** ist eine weitere Option für noch gut erhaltene Kleidung. Diese kann hier abgegeben werden:
 - Carla Graz
 - Verschenkecke Manufaktur
 - KostNix-Laden EggenLend
 - KostNIXLaden Hart bei Graz
 - Verschenkeregaleg Eggenberg
 - VinziShop Graz
 - Altkleidercontainer
 - Re-Use Box
 - Ressourcenpark Graz: Re-Use-Zone
 - uvm.
- 3) Falls deine Kleidung **kaputt ist**, kannst du sie auch selber reparieren oder reparieren lassen. Hilfe findest du dabei in den folgenden Näh-Repair-Cafés:
 - Nähwerkstatt Freistil by ERfA
 - Nähcafé Smart City Graz (jeden 2. u. 4. DO)
 - Kostnix-Nähberatung in Hart bei Graz

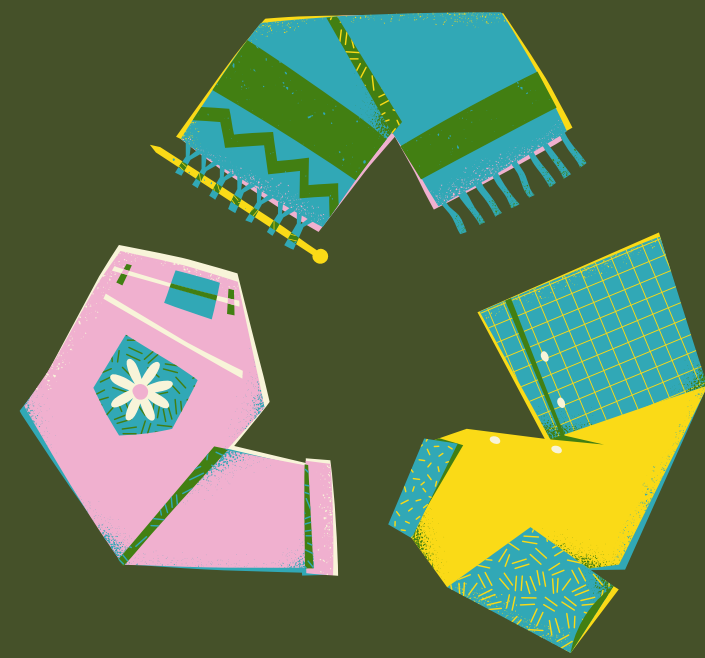


Weitere Alternativen sind im Kapitel "Reparieren" zu finden.



TIPP: WAS MACHT MAN MIT ALTER KLEIDUNG?

- 4) **Upcycling**-Geschäfte können deine alten Textilien verwenden und neue Produkte daraus herstellen. Erkundige dich auf deren Website oder direkt, was sie derzeit benötigen:
 - **Maline Stoffmetamorphose**
 - **Heidenspass**
 - **Die Manufaktur**
 - **ErfA**
 - **Offline Retail**
 - **tag.werk - Caritas der Diözese**
(Planen, Sonnensegel oder Leder)
 - **milli lux**
 - **etc.**



SECOND HAND EINKAUF



ONLINE PLATTFORMEN

- **Willhaben**

- Von Kleidung bis Elektronik - als Privatperson kann jeder ein Konto anlegen und auf dem Online-Marktplatz "Willhaben" fast alles kaufen und verkaufen. Wer schnell genug ist, kann hier echte Schnäppchen ergattern! Es wird auch viel verschenkt!

- **Verschenk-Gruppen**

- In Graz gibt es verschiedene Facebook-Gruppen, in der Menschen zusammen kommen, die Dinge verschenken wollen oder diese suchen. Eine Liste der wichtigsten Gruppen findet man hier:

- **Verschenk-Facebook-Gruppen**

- **Refurbed**

- Refurbed ist die größte Plattform für aufbereitete Elektronik in Österreich. Die Elektronik, die du dort findest, ist modern, preisgünstig, voll funktionsfähig und hat mindestens 12 Monate Garantie.

- **Widado**

- Online-Marktplatz sozialer Initiativen

SECOND HAND MÖBEL



- **Möbelheld**

- Bei Möbelheld kannst du gebrauchte Möbel zu günstigen Preisen kaufen. Die verfügbaren Möbelstücke können online oder zu bestimmten Zeiten im Geschäft besichtigt werden. Gegen eine Gebühr können die Möbel sogar nach Hause gebracht oder abgeholt werden. Gebrauchte Möbel werden auch angenommen.

- **Möbellager der Stadt Graz**

- Man kann alte, aber gut erhaltene oder nicht mehr benötigte Möbel an das Möbellager der Stadt Graz spenden. Die Möbel werden dann an sozial bedürftige Menschen in Graz weitergegeben.

SECOND HAND EINKAUF



BÜCHER



- **Books4Life**
 - Second hand Bücher in einem Geschäft in Uni-Nähe
 - es gibt auch 4x im Jahr Bücher-Flohmärkte
 - Erlös geht an karitative Vereine
- **Carla Books and Media (Styria)**
- Bücher gibt es in vielen Second Hand-Geschäften
- Macht Spaß: In offenen Bücherregalen stöbern!

KINDER

- **Pascalino Kinder Second-Hand**
- **Pepino Kindermoden Second Hand**
- Kindersachen gibt es in vielen Second Hand-Geschäften und Kostnix-Läden



FLOHMÄRKTE

- Es finden regelmäßig Flohmarktveranstaltungen in verschiedenen Stadtteilen statt. Um einen geeigneten Ort und ein passendes Datum zu finden, empfehlen wir, die Veranstaltungsliste zu prüfen.
 - **Flohmarkt Termine**



- Und viele andere Second-Hand-Läden findest du in dieser umfangreichen Liste:
 - **Second-Hand in Graz und Umgebung**

SHARING ECONOMY



BÜCHEREIEN

Offene Bücherregale als kostenlose kleine Bibliotheken

- Kostenlose Bücher
- Verteilt auf viele Standorte in Graz
- Such dir Bücher aus und/oder gib welche ab
- Standorte dieser Bücherregale: Nachhaltig in Graz

Die Manufaktur - Verschenkecke sammelt Bücher für die offenen Bücherregale. Sie werden dann mit einem Lastenrad auf die offenen Bücherregale in Graz verteilt.



Stadtbibliothek Graz

- breite Bücher-Auswahl an verschiedenen Standorten
- geringe jährliche Kosten
- auch E-Books sind verfügbar

AK-Bibliothek

- Bücher, Hörbücher, E-Books, DVDs, Zeitungen und Zeitschriften erhältlich
- Ohne Kosten

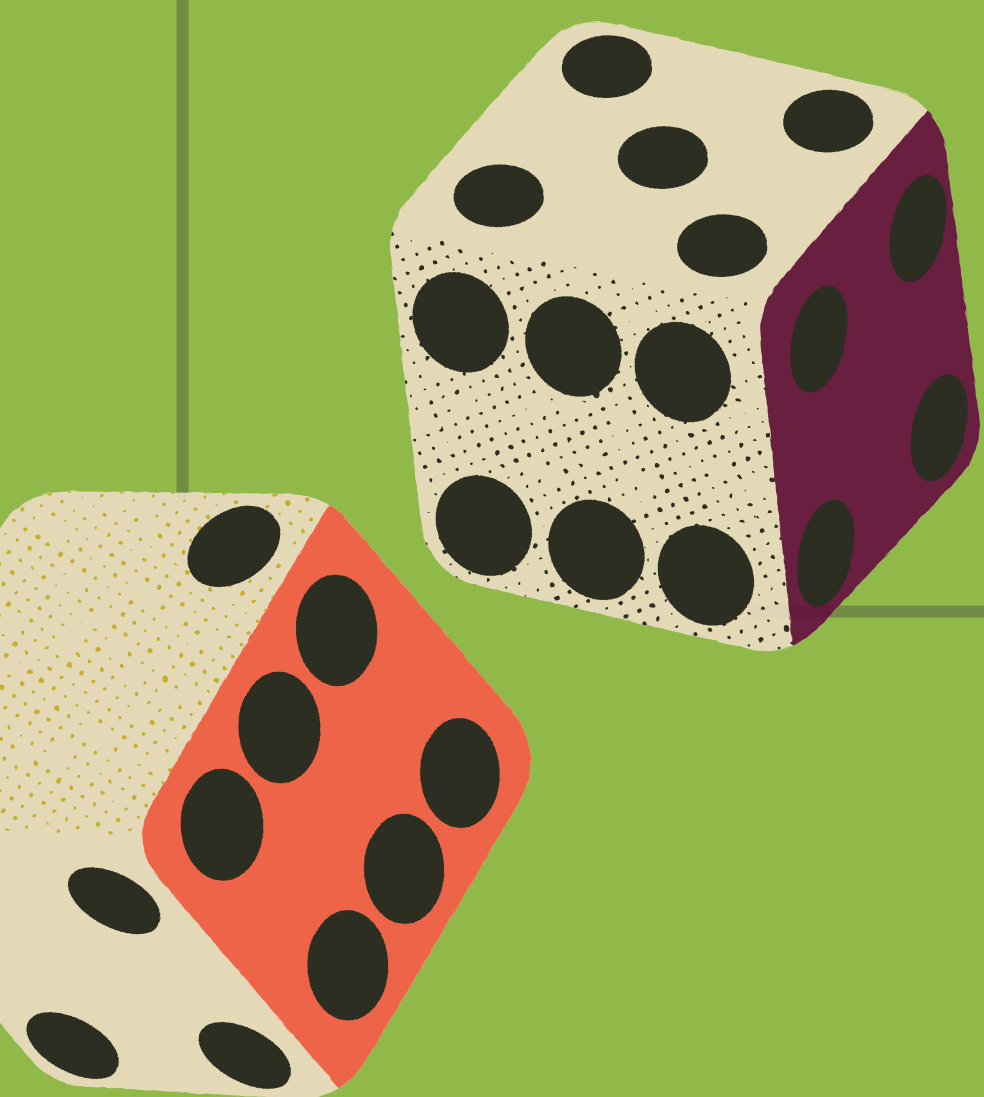
SPIELBIBLIOTHEKEN

Stadtbibliothek Graz

- verschiedene Brettspiele, Videospiele, etc.
- geringe jährliche Kosten

Ludovico

- verschiedene Brettspiele, Kartenspiele, etc.
- Informationen über Kosten auf der Website





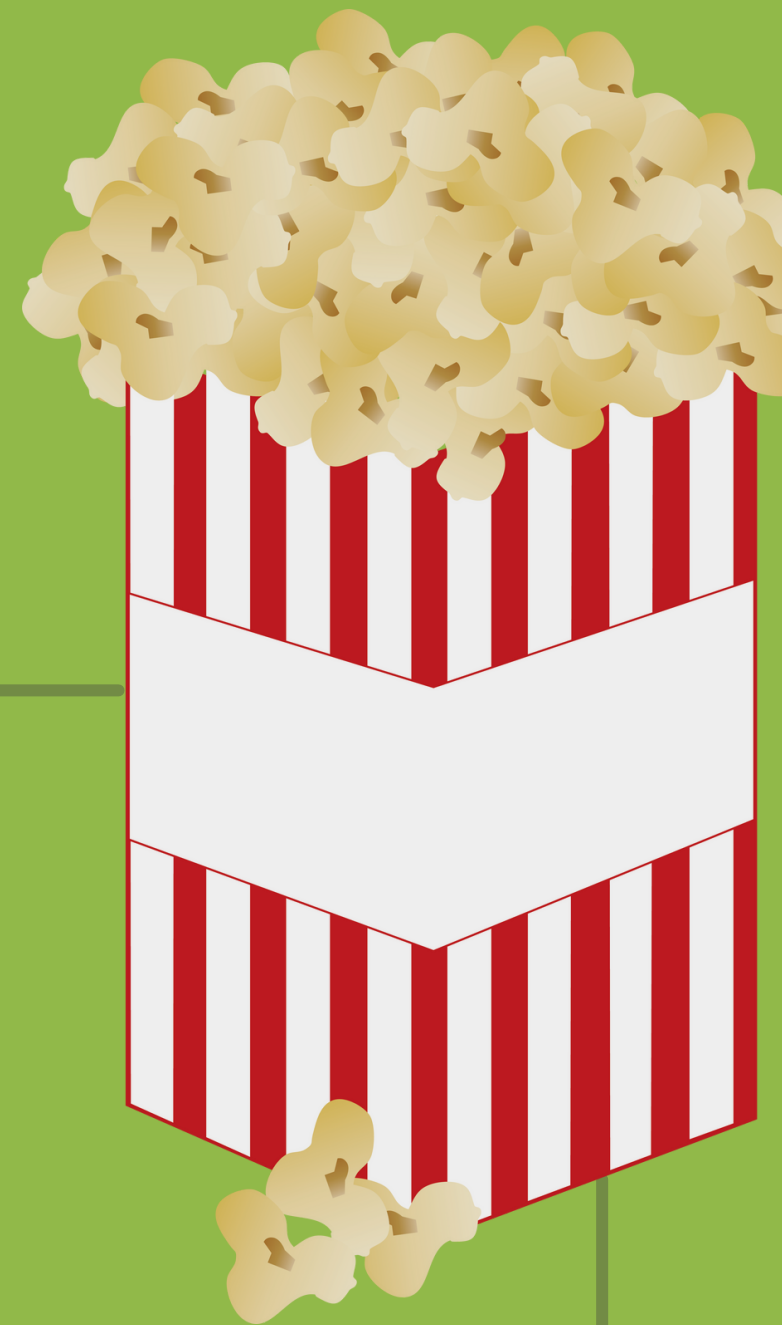
FILME & SERIEN

Stadtbibliothek Graz

- mit einer Mitgliedschaft bei der "Stadtbibliothek Graz" kannst du Filme und Serien schauen über:
 - Onleihe
 - Filmfreund
- geringe jährliche Kosten

AK-Bibliothek

- mit einer Mitgliedschaft bei der "AK-Bibliothek" kannst du Filme schauen über:
 - Filmfreund
- Kostenlos



WERKZEUG

Du benötigst spezielles Werkzeug für deine Projekte oder die Reinigung bestimmter Möbel? Prüfe in den folgenden Geschäften, ob du das benötigte Gerät mieten kannst:

1. Private Vermietungsplattform Shareonimo
2. DINGEBORG (Stadtbibliothek Graz)
3. OBI
4. Kärcher
5. BAUHAUS
6. Maschinenverleih Graz
7. Böls
8. Leihmax
9. Lorencic
10. etc

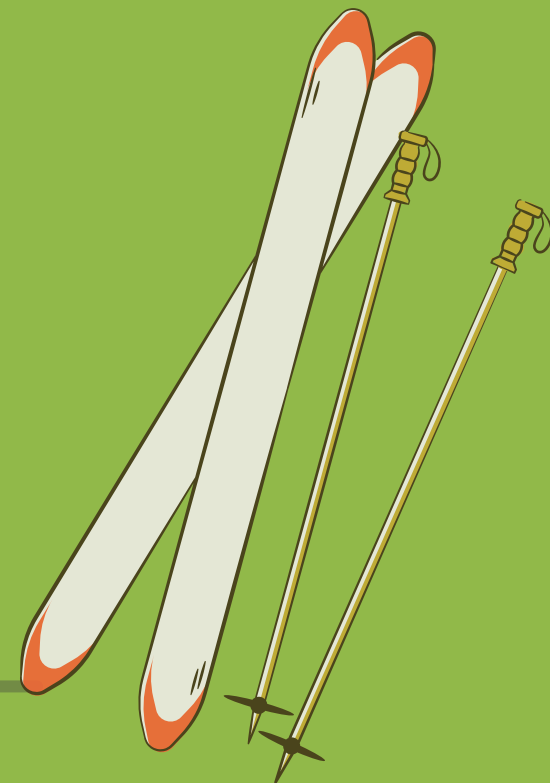
SHARING ECONOMY



SPORTAUSRÜSTUNG

Wintersport

- Surf Service Graz: Snowboards, Skis, Rucksäcke, etc.
- Andrea's Ski Second Hand & Ski-Verleih: Ski-Ausrüstung, Snowboards, Eislaufschuhe, Eishockey-Ausrüstung, Schlitten, etc.



Wassersport

- Surf Service Graz: Surfboards, Surfriggs, SUP boards, Kitesurf-Ausrüstung, Wakeboards, etc.
- SUPXperience: SUP boards



Weitere Outdooraktivitäten

- Private Verleihplattform Needit: Verschiedenes
- DINGEBORG (Stadtbibliothek Graz): Slackline-Ausrüstung, Tischtennis-Ausrüstung, etc.



WEITERE DINGE

Finde Verschiedenes über:

1. Private Verleihplattform Shareonimo
2. DINGEBORG (Stadtbibliothek Graz)

Küchengeräte, Hobbygeräte, Musikinstrumente, etc.

Neuigkeiten und weitere Alternativen zum Thema Sharing findest du auf der Website von Nachhaltig in Graz.



TIPP: WIE VERMEIDET MAN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG?

- 1) Kaufe nach Möglichkeit Waren, die bald ablaufen (zum halben Preis) - so werfen die Einzelhändler sie nicht weg und man spart auch noch Geld.
- 2) Kaufe nicht immer nur perfekt aussehende Produkte. So kannst du verhindern, dass Obst und Gemüse mit leichten Mängeln weggeworfen wird.
- 3) Prüfe, ob die Lebensmittel noch genießbar sind. Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt NUR das Datum an, bis zu dem der Hersteller des Produkts dessen höchste Qualität garantiert.
- 4) Wenn nur ein Teil einer Frucht oder eines Gemüses schlecht ist, schneide diesen Teil ab und verwende den Rest!
- 5) Frage in den Geschäften nach, was sie mit den übrig gebliebenen Lebensmitteln machen (das ist kein Tabu mehr).
- 6) Kaufe nicht hungrig ein (und nur mit einer Einkaufsliste) - kaufe nicht mehr als du brauchst!
- 7) Teile übrig gebliebene Lebensmittel mit anderen.
- 8) Verbrauche ältere Produkte zuerst.
- 9) Lagere Lebensmittel richtig.



LEBENSMITTEL / ESSEN

INITIATIVEN GEGEN VERSCHWENDUNG

- **Gerettete Lebensmittel erhalten**

Hier gibt es Infos über alle Möglichkeiten, in Graz zu geretteten oder vergünstigten Lebensmitteln und Essen zu kommen.



- **Foodsharing Graz**

Mach mit beim Retten von Lebensmitteln und melde dich an! Außerdem sind in ganz Graz mehrere Foodsharing-Fairteiler verteilt. Jede*r darf essbare Lebensmittel hineinstellen und sich auch daraus bedienen! Interessiert? [Liste Standorte](#) oder verwende unsere App!



- **Too Good to Go**

Diese App ermöglicht es Unternehmen wie Bäckereien, Restaurants, Cafés, Hotels und Supermärkten, ihre überschüssigen Lebensmittel zu einem niedrigeren Preis zu verkaufen. Entdecke und kaufe die Überraschungssackerl, die die Unternehmen anbieten.



- **Dumpstern in Graz**

Auch eine Form der Lebensmittelrettung. Hier erfährst du mehr übers Dumpstern!

Mach mit bei der Facebookgruppe: [Dumpstern Graz](#)



- **Mundraub.org** und **Fruitmap.at**

Mundraub.org ist ein digitaler Atlas von Obstbäumen, die niemandem gehören und von jedem geerntet werden können. So kannst du verhindern, dass die Früchte auf dem Boden landen und verderben. Mit der gleichen Idee ist **Fruitmap.at** eine Plattform, die alle Obstbäume in Graz zeigt.



- **Brot von gestern**

Einige Bäckereien haben Standorte, an denen sie Brot & Gebäck vom Vortag eine zweite Chance geben und sie zu reduzierten Preisen verkaufen: Zum Beispiel "[PANE](#)" von Martin Auer und "Gutes von gestern" von Sorger.



LEBENSMITTEL / ESSEN



LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN

Einfache Strategien, um frische Produkte länger zu genießen und Lebensmittelabfälle zu vermeiden!

Es gibt 3 Dinge, auf die man achten muss: Temperatur, Ethylen und Luftstrom.

- Einige Produkte brauchen kühle Temperaturen, andere nur Zimmertemperaturen.
- Einige Früchte geben von Natur aus Ethylengas ab, während andere ethylenempfindlich sind, so dass man sie getrennt lagern sollte.
- Einige Produkte brauchen Luftzirkulation, andere hingegen benötigen Beutel oder versiegelte Behälter.

Obst/Gemüse	Bedingungen	Behälter	Haltbarkeit	Zu vermeiden
 Apfel	Kühlschrank	Plastikbeutel	> 2 Wochen	Kohl, Blattgemüse, Karotten
 Birne	Raumtemperatur, dann Kühlschrank	lose, dann Plastikbeutel im Kühlschrank	< 2 Wochen	Kohl, Blattgemüse, Karotten
 Grapefruit / Orange	Kühlschrank	lose oder offener Behälter	RT: 1-2 Wochen K: > 2 Wochen	n/a
 Karotte	Kühlschrank	versiegelter Behälter, Grünzeug entfernen	2-3 Wochen	Äpfel, Birnen
 Zwiebel/ Knoblauch	kühle und trockene Umgebung	lose oder offener Behälter	> 2 Wochen	Kühlschrank, Plastiktüten
 Süß-/Kartoffel	kühl, feucht und dunkles Licht	lose oder offener Behälter	P: > 3 Wochen SP: 1-2 Wochen	Kühlschrank, Plastiktüten
 Salat	Kühlschrank	versiegelter Behälter, ungewaschen	< 1 Wochen	Äpfel, Birnen, Feuchtigkeit
 Kraut/Kohl	Kühlschrank	lose, dann versiegelt, wenn geschnitten	< 3 Wochen	Äpfel, Birnen
 Brokkoli/ Karfiol	Kühlschrank	versiegelter Behälter	< 2 Wochen	Äpfel, Birnen

Grafik von Sarah MacReading. Quelle: [Wirecutter from New York Times \(2020\)](#)

LEBENSMITTEL / ESSEN

NACHHALTIGES EINKAUFEN

Am besten regional, biologisch und saisonal!

- Warum eigentlich saisonal?
- Warum eigentliche regional?
- Warum eigentlich bio?



Unser Leitfaden zu Nahrungsmitteln aus der Region.
Unser Leitfaden zu Bio-Einkauf in Graz.

BAUERNMÄRKTE IN GRAZ

Kaufe dein Obst und Gemüse auf den verschiedenen Bauern- oder Bio-Märkten in Graz => Bauernmärkte in Graz - ein Überblick

Standorte	Öffnungszeiten
Alt-Grottenhof	FR 12.00 – 17.00
Andritz	DO, 12.00 – 18.00, SA 7.00 – 13.00; von MÄR-NOV auch DI 10.00 – 17.30
Citypark	FR 10.00 – 16.00
Geidorfplatz	MI und SA 7.00 – 13.00
Herz-Jesu-Kirche	DI 14.00 – 18.00
Kaiser-Josef-Platz	MO– SA 6.30 – 13.00
Lendplatz	MO – SA 6.00 – 13.00
Liebenau	FR 13.00 – 18.00
Ragnitz	DI und FR 07.00 – 13.00
Smart City	DO 12.00 – 18.00
St. Leonhard	MI 12.00 – 15.00
St. Peter-Pfarrweg	DO 12.00 – 18.00, SA 06.00 – 13.00; von MÄR-NOV auch DI 14.00 – 19.00



Verwende unsere App,
um zu sehen, welcher
Markt in deiner Nähe
liegt.

Für weitere
Informationen über Bio
und regionale
Lebensmittel besuche
bitte die Webseite
Nachhaltig in Graz

NACHHALTIG IN GRAZ

LEBENSMITTEL / ESSEN

NACHHALTIGES EINKAUFEN

VERPACKUNGSFREI & REGIONAL

- **Minimali:**

- Verpackungsfreier Laden und Online-Shop, in dem man vegane, plastikfreie, faire und regionale Produkte findet.

- **Reformhaus Brantner:**

- Große Auswahl an Produkten und Gewürzen.

- **Mehr Informationen:**

- Verpackungsfrei Einkaufen in Graz



VOM BAUERNHOF INS HAUS

- **FoodCoops:**

- Gute Sache - hier findest du mehr!

- **SoLaWi/GeLaWi:**

- auch da gibt es einige

- **BioKisten:**

- Es gibt viele BioKisten-Anbieter. Eine Auswahl findet sich hier.

- **Abhof-Verkäufe, Lebensmittelautomaten, Milchautomaten:**

- In Graz gibt es viele Angebote!

- **Nah Genuss:**

- Bio-Fleisch und Bio-Wein online bei Bauern für bewussten Genuss bestellen.

- **Kleinbauernmarkt.at:**

- Digitaler Marktplatz, auf dem man eine Vielzahl hochwertiger, regionaler und saisonaler Lebensmittel von kleinen lokalen Bauernhöfen und Erzeugern finden kann.



LEBENSMITTEL / ESSEN



VEGANE/VEGETARISCHE ORTE:

Obwohl immer mehr Restaurants ihr Angebot an veganen und vegetarischen Gerichten erweitern, haben wir hier eine Liste von Restaurants zusammengestellt, in denen es ausschließlich vegane und/oder vegetarische Gerichte gibt:



- **Ginko**: veganes Buffet und Bäckerei
- **Café Erde**: veganes Café und Restaurant
- **Swing Kitchen**: bekannte vegane Fast-Food-Klassiker
- **Greenhouse**: kaltgepresste Säfte, Smoothies, Kuchen, Bowls, Suppen und Sandwiches
- **Mangold's**: Salate, umfangreiches Buffet, Café und Bäckerei
- **Tischlein deck dich**
- **Das Liebig**
- **Hotpot**
- **Eisperle**: rein veganes Eis
- etc (mehr Angebote findest du [hier](#))

Willst du Essen zu dir nach Hause bestellen?
Wir empfehlen [Velofood](#)!



- **Refill Austria**:
 - Bei diesem Sticker gibt's gratis Trinkwasser!
- **Backup**:
 - Mehrwegbecher für Café & Co!

REPARIEREN



Ressourcenschonung durch eine Verlängerung der Nutzungsdauer. Kaputte Geräte und Dinge entweder selbst reparieren oder reparieren lassen. Hilfreiche Tipps:

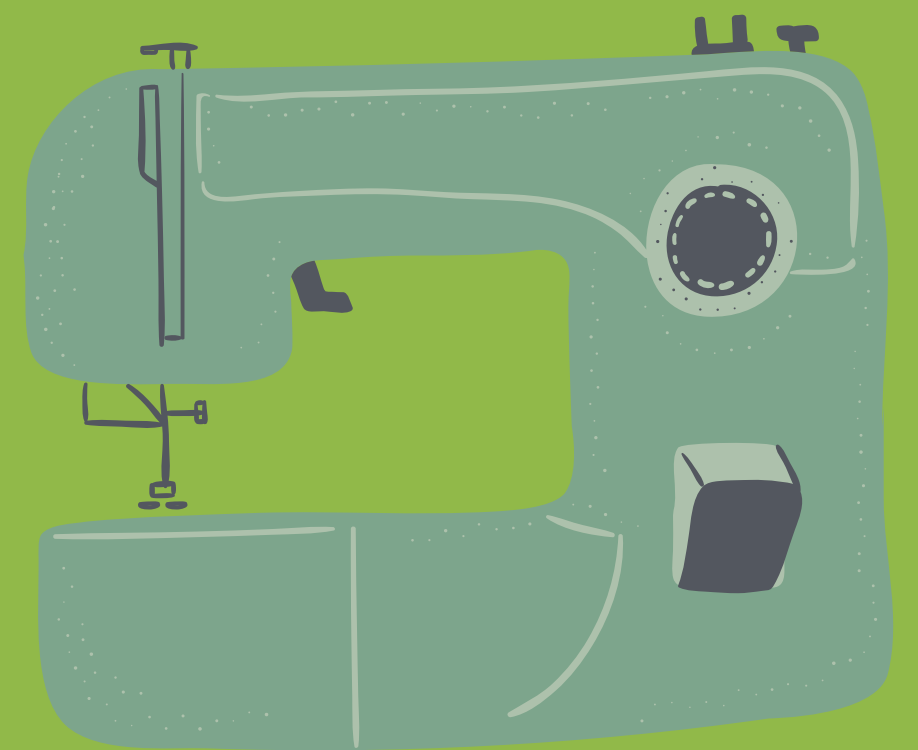


DO-IT-YOURSELF

- [Tipps für Anleitungen zur Selbstreparatur](#)
- [schubertNEST "DIY-bike repair workshops"](#)

REPAIR-CAFÉS

- [Repair Café Graz](#): hier finden sich die Termine ALLER Steirischen Repair-Cafés
- Es gibt Repair-Cafés in Graz (Lendkai), im In-Café, im Echo, in EggenLend, Hart bei Graz, Premstätten, Hitzendorf, Lieboch, Stattegg, etc
- [Standorte Graz und Steiermark](#)
- [Ein Repair-Café gründen?](#)
- Du reparierst gerne? Mach mit!



NÜTZLICHES

- [Reparaturbonus](#): Reparieren wird gefördert!
- [Graz repariert](#): Betriebe finden leicht gemacht
- Pro-Tipp: [Zipp-Fritz](#) repariert schnell und günstig kaputte Reißverschlüsse

Weitere Informationen zum Thema [Reparieren](#) findest du auf der Webseite von Nachhaltig in Graz.

SPORT IM FREIEN KOSTENLOS



SPORTVERANSTALTUNGEN

Sportstadt Graz

- Facebook-Gruppe für Sportveranstaltungen



ROUTEN

Wandern, Radfahren, Laufen, Spazieren

Stadtwanderführer

- Wanderrouten, um Graz zu entdecken

Wander-, Walking- und Fahrradguide

- ein digitaler Führer für Fußgänger und Radfahrer

Grazer Sport ABC

- einige Laufstrecken auf Seite 8-9



WO KANN MAN SPORT TREIBEN?

Court Culture

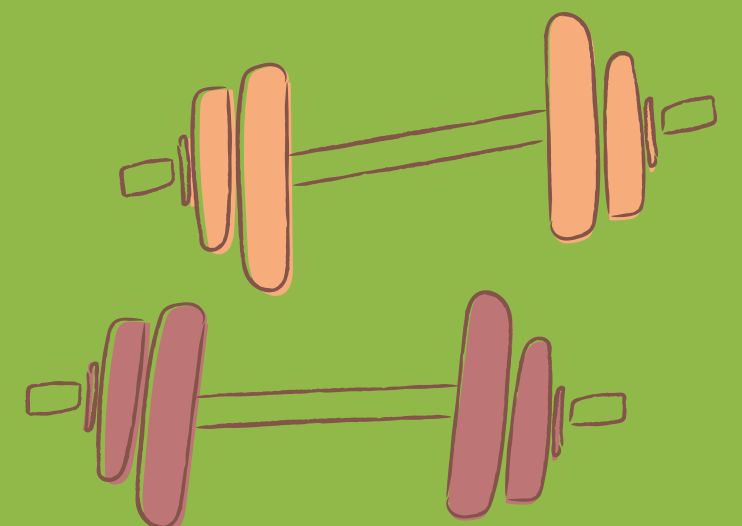
- Die App hilft bei Suche und Buchung von öffentlichen Sportplätzen für 28 Sportarten
- Starte ein Match und vergleiche dich in der Liga deiner Stadt

Bewegt im Park

- Es gibt verschiedene Sportarten in öffentlichen Parks/Freiflächen
- kostenlos und für alle Altersgruppen

Graz Sportkarte für öffentliche Sportplätze

- Alle öffentlichen Sportplätze in Graz
- Kostenloser Sport im Freien



Venuzle

- zum Finden von Aktivitäten in Graz
- Adressen/Kontaktdaten aller Sportvereine in Graz

NACHHALTIGE VERANSTALTUNGEN EVENTS & MEHR



Terminkalender von Nachhaltig in Graz

- Webseite & App
- Hier finden sich zahlreiche Veranstaltungen zum Thema Nachhaltigkeit & Klimaschutz: zB Vorträge, Workshops, Kleidertauschmärkte, Treffen, Filme, Müllsammelaktionen, etc
- Such dir etwas aus, geh hin und mach mit!
- Ein Termin fehlt? => bea@nachhaltig-in-graz.at

EVENT-ORGANISATION

Green Events Styria

- Eine Plattform für nachhaltige Veranstaltungskultur und Teil des "Green Events Austria"-Netzwerks

Green Meetings und Events

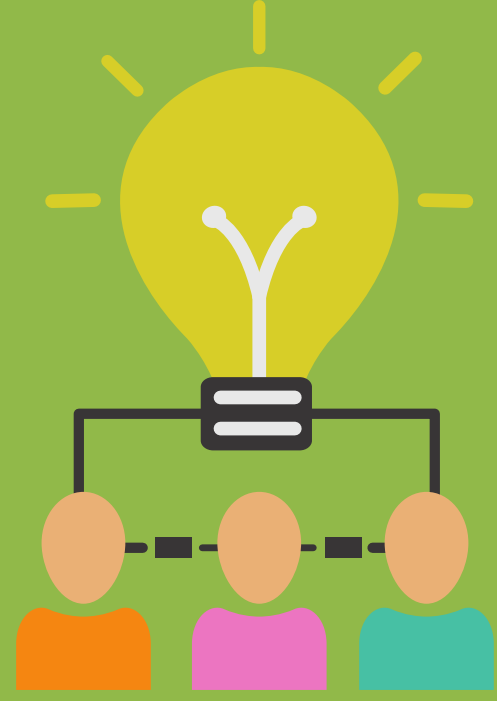
- Mehr zu Green Meetings und Events

NACHHALTIGES WIRTSCHAFTEN

- Social Business Hub Styria: hilft Start-Ups mit verschiedenen Programmen
- Institut für nachhaltiges Wirtschaften: Vernetzung und Bewertung



HILFREICHE INITIATIVEN



WEBSEITEN & APPS

- [Nachhaltig in Graz](#) (inkl. App)
- [Willhaben](#)
- Online second hand shops (zB [Refurbed](#))
- [Widado](#): Online-Marktplatz sozialer Initiativen



FACEBOOK-GRUPPEN

- [Zero Waste Graz](#)
- [Nachhaltiges Graz](#)
- [Offene Bücherregale Graz & Umgebung](#)
- [FB Flohmarkt in Graz](#)
- [Graz verschenkt](#)
- [Müllsammelgemeinschaft No Time To Waste](#)
- [Veranstaltungen Graz](#)



INSTAGRAM-SEITEN

- [Der Zero Waste Laden](#)
- [Nachhaltig in Graz](#)
- [Tipp-Sammlung Instagram-Seiten](#)



PODCASTS

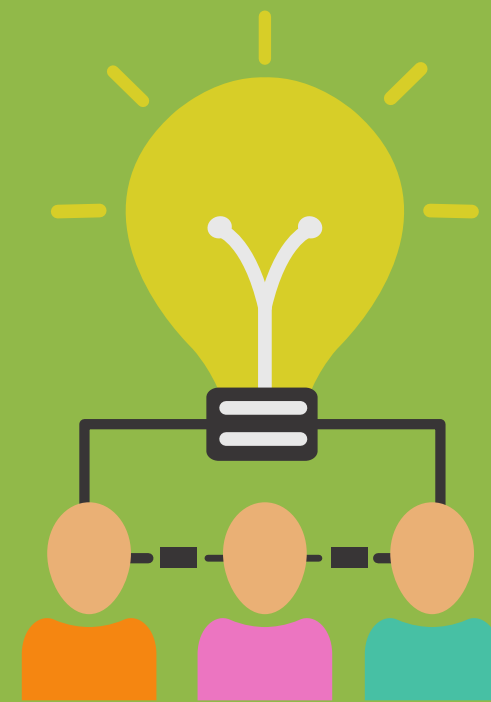
- [Liste von Podcasts zu nachhaltigen Themen](#)



INITIATIVEN ZUM BEITRETEN

MITMACHEN

- Oikos Graz: Students for Sustainability
- Plattform 1,5 Graz
- Degrowth Graz
- Extinction Rebellion XR Graz
- Fridays for Future Graz
- Students for Future Graz
- Letzte Generation
- Zeitpolster: Pflegedienst für Ältere und Kinder
- Talente-Tausch Graz: Tauschkreis
- Transition Graz
- Radlobby ARGUS Steiermark
- MoVe IT: Nachhaltiger Verkehr in Graz
- Südwind
- Foodsharing Graz
- Attac
- Nachhaltig in Graz
- uvm



WEITERE INITIATIVEN

- Weitere Initiativen, Organisationen und Bewegungen in der Steiermark, die sich für Klimaschutz einsetzen und denen du dich anschließen kannst: Liste



URBANES GÄRTNERN

EIGENES GEMÜSE ANBAUEN UND EINE GEMEINSCHAFT BILDEN

Morgentagärten bieten eine kostengünstige und interessante Möglichkeit, selbst Biogemüse anzubauen und zu ernten, sogar in dicht besiedelten städtischen Gebieten.

WIE ES FUNKTIONIERT:



- Die "Felder mitten in der Stadt" werden von einem Team in sogenannte Selbsterntegärten mit 20, 40 und 60 m² aufgeteilt (ab 162 € pro Saison (März/April bis Oktober), Buchungen für ein Jahr), der Boden wird professionell vorbereitet und mit hochwertigen Bio-Gemüsepflanzen bestückt. Grundlegende Kenntnisse und Ausrüstungen (Werkzeuge, Gießkanne) sowie Bewässerungswasser werden zur Verfügung gestellt- **eine erfolgreiche Ernte ist garantiert.**
- Im Durchschnitt werden 120 kg Bio-Gemüse geerntet.



MEHR URBANE GÄRTEN

Es gibt auch andere tolle Projekte in Graz - Menschen, die sich einen Garten teilen, oder "Gartenpaten", bei dem der Arbeitsaufwand für den Garten mit Gemüse und Obst getauscht wird.

Schaue dir die Möglichkeiten bei Gartenpaten an oder entdecke die vielen Obstbäume rund um Graz auf den Plattformen Fruitmap und Mundraub.



NACHHALTIG IN GRAZ

URBANES GÄRTNERN

EINEN GEMEINSCHAFTSGARTEN ANLEGEN UND EINE GEMEINSCHAFT BILDEN

Wenn du StudentIn bist und in der Nähe der Uni Graz wohnst, empfehlen wir dir einen Besuch in der Urban Gardening Community [Allmende Leech](#), Zinzendorfgasse 3, 8010 Graz - einem wunderschönen Garten, der komplett biologisch bewirtschaftet wird, mit einer Kräuterspirale, einem Biotop, zwei Bienenstöcken mit sehr aktiven Stadtbienen, Blumen, Gemüse und Obst, einem Gewächshaus, einer Wiese und viel Platz zum Genießen und Entspannen
Oder besuche den **Attemsgarten** im Innenhof der Attemsgasse 25, 8010 Graz.



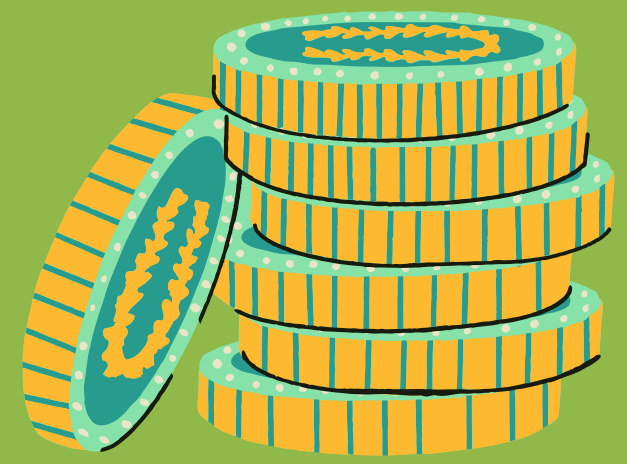
NOCH MEHR GÄRTEN UND GEMEINSCHAFT!

Für weitere Informationen über andere Urbane Gärten schau auf Website oder App von [Nachhaltig in Graz](#). Oder werde Mitglied der Facebook-Gruppe [Urban Gardening Graz](#).

Beim Gärtnern auch hilfreich: [Wo bekomme ich was?](#)



LOW - BUDGET



Es gibt viele Möglichkeiten, die Umwelt zu schonen und dabei auch noch Geld zu sparen.

Viele der in diesem Leitfaden bereits beschriebenen nachhaltigen Optionen sind sehr kostengünstig und werden im Folgenden nochmals aufgelistet.

Nähere Informationen dazu findest du in den entsprechenden Abschnitten dieses Leitfadens und ausführlicher auf der Website [Nachhaltig in Graz](#).

TRANSPORT

- **Fahrradfahren:** ist günstig, gesund und macht Spaß!
- **Fahrradverleih** (inkl. Gratisverleih von Lastenrädern)
- **Fahrradreparatur:** auch bei manchen [Repair-Cafés](#) möglich
- **Carsharing**
- **Öffentliche Verkehrsmittel:** kostenlose Nutzung der Straßenbahn in der [Innenstadt](#)

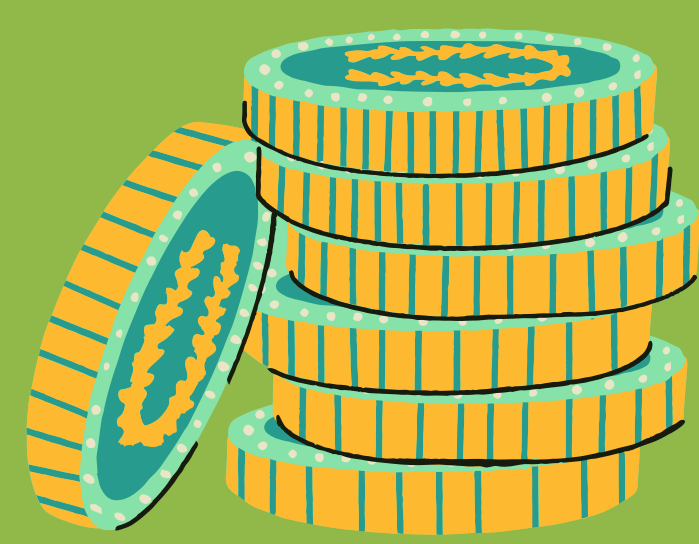


EINKAUFEN

- **Second Hand-Läden:** [Liste](#)
- **Flohmärkte in Graz:** Liste folgt
- **Kleidertauschmärkte in Graz:**
[Nächste Termine im Kalender sichtbar](#)
- **Kostnix-Läden in Graz & Umgebung:**
in [EggenLend](#), [Mosaik Seiersberg](#), [St. Marein bei Graz](#),
[Hart bei Graz](#), [Hitzendorf](#), [Stainz](#),
[Gratkorn](#), [Gratwein-Straßengel](#)
- **[Kostnixladen Logo](#)** in Graz, Kameliterhof
- **[Umsonstladen](#)** im Spektral, Lendkai
- **Verschenkeregale:**
[Pfarre St. Leonhard](#), [Pfarre Graz-Ragnitz](#),
[Heilandskirche](#), [Verschenkeregal Eggenberg](#),
[„Die Manufaktur-Verschenkecke“](#) im Gries, etc
- **Facebook Gruppen, in denen verschenkt wird:**
Eine Liste findest du [hier](#).
- **etc**



LOW - BUDGET



SHARED ECONOMY

- **Bibliotheken für Bücher, Filme und Spiele:**
Grazer Stadtbibliothek, Bibliothek der Arbeiterkammer
- **Offene Bücherregale**
rund 110 Bücherregale in Graz: [Liste](#)
- **Werkzeug- und Sportgeräteverleih**
- **Festausstattung-Verleih und Kleidertauschmärkte**
- **Talente-Tausch Graz**
Austausch von Waren und Dienstleistungen



LEBENSMITTEL

- **Wichtiger Blogpost:** ['Gerettete Lebensmittel erhalten'](#)
- **Foodsharing Graz**
- **'Fair-Teiler'-Standorte** in Graz und Umgebung
- **App: Too Good To Go**
- **Lidl – Rette mich Box für Obst & Gemüse**
- **Dumpstern Graz**
- **Verein Gmota** ('Essen essen')
- **NaNet Flosslend**
- **Büro der Nachbarschaften**
[Treffpunkt Esstisch](#)
- Brot von gestern: zB PANE, Sorger
- etc.

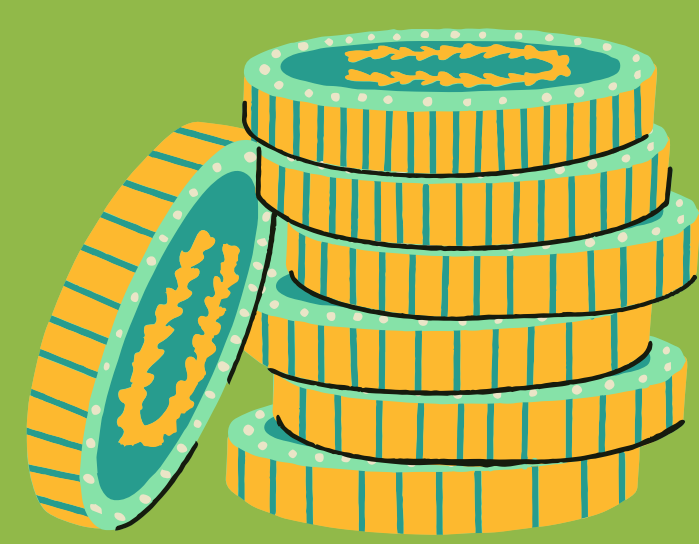


URBANES GÄRTNERN

- **Alles zu Urban Gardening in Graz** (Standorte etc)
- **Plattform Fruitmap**
- **Mundraub.org**



LOW - BUDGET



SPORT

- **Kostenloser Sport im Freien (Outdoor und Straßen-Fitnessstudio)**
zB Muchargasse/Körösisstraße in Geidorf, Augarten in Jakomini, Auwiesen in Liebenau, ORF-Park in St. Peter, Volksgarten in Lend
- **App Court Culture** (Auffinden+Buchen öffentlicher Sportstätten)
- Für **Studierende**: Die Universität Graz bietet günstige Sportkurse übers USI an
- **Yoga-** und andere **Sport-Kurse** im Augarten oder Volksgarten



ENTERTAINMENT

- **Sommer Kino** (Freiluftkino)
- **Öffentliche Grillplätze**
zB Erholungsgebiet Auwiesen
- **13 städtische Grazer Jugendzentren**
Andritz, LOGin, Dietrichkeusch'n, Echo (Fokus auf Kunsthandwerk), Eggenlend, Funtastic, Grünanger, Don Bosco, Umleitung, Domino, Yap, Jam/Mafalda, Explosiv
- Facebook-Gruppe **Kostenlose Veranstaltungen in Graz**



DO-IT-YOURSELF (DIY)

Selbermachen ist günstig und macht Spaß! Hier eine kleine Auswahl:

- **DIY-Anzuchttöpfe aus WC-Papierrollen**
- **DIY-Waschmittel aus Kastanien**
- **DIY-Waschmittel aus Efeu**
- **DIY-Ringelblumensalbe**



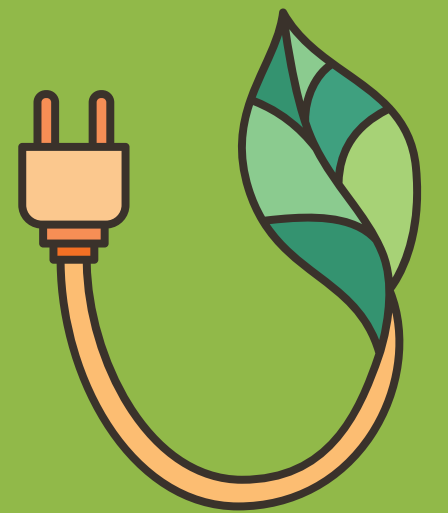
ENERGIESPAREN



WIE MAN DEN ENERGIEVERBRAUCH REDUZIEREN KANN

Web-App: [LABEL 2020 Effizienz Check](#)

- Der Effizienz-Check unterstützt bei der Auswahl von Geräten und bei der Kaufentscheidung



Blogposts zum Thema:

- [Richtig nachhaltig heizen](#)
- [Energiespartipps für den Alltag](#)
- [EU-Energielabel und Energieeffizienzklassen](#)
- [Wasser sparen - unsere Tipps](#)
- [Lüften, aber richtig!](#)
- [Eco-Programme & der Sinnersche Kreis](#)
- [Keep cool - Tipps für heiße Sommertage](#)
- [Kühlschrank energiesparend verwenden](#)
- [Kühlschrank - mit oder ohne?](#)
- [Netflix & Co - Emissionsarmes Videostreaming](#)
- [Nachhaltig Wäsche trocknen im Winter](#)
- [Sprintsparend Autofahren](#)
- [Tempo 100 statt 130](#)

Wir freuen uns über dein Interesse an einem nachhaltigen Leben, an Klima- und Umweltschutz!

Besuch diverse Veranstaltungen ([Terminkalender](#)) und lerne Gleichgesinnte kennen. Engagier dich - es werden viele Fähigkeiten gebraucht!

Dein Feedback ist außerdem wichtig, um diesen Guide laufend zu verbessern: bea@nachhaltig-in-graz.at

NACHHALTIG IN GRAZ