



Suffizientes Wohnen

Ein Ratgeber des
AK Suffizienz im BUND Hamburg

Inhalt

Suffizientes Leben und Wohnen	2
Energieverbrauch dauerhaft senken	6
Entrümpeln schafft Platz	7
Müll vermeiden	8
Suffizient Wohnen mit oder ohne Garten	9
Suffizient bauen	10
Suffizientes Wohnen im Quartier	12
Suffizientes Wohnen in der Stadt	13

In Deutschland hält der Trend zu immer größeren Wohnflächen pro Kopf an. Standen im Jahr 1998 jedem*jeder Einwohner*in durchschnittlich 39 m² zur Verfügung, so sind es 2018 bereits 47 m².

- » (<https://www.umweltbundesamt.de/daten/private-haushalte-konsum/wohnen/wohnflaeche>)

Damit verbunden sind steigende Flächen- und Ressourcenverbräuche, die unsere Umwelt vielfältig belasten.

Nachhaltig? Suffizient?

Suffizienz wird meist als wichtiger Teil der Nachhaltigkeit verstanden. Verhaltensweisen sind nachhaltig, wenn sie umweltfreundlich sind, der Ressourcen-Schonung dienen und auf nachwachsende Rohstoffe setzen. Suffizient leben Sie, wenn Sie Ihre Einstellung grundsätzlich verändern durch eine dauerhafte Verringerung Ihres persönlichen Verbrauchs. Optimal sind natürlich nachhaltige Maßnahmen, die gleichzeitig auch suffizient sind.

Suffizientes Wohnen bedeutet entsprechend, dass weniger Fläche zum Wohnen gebraucht wird, dass dafür Wohnräume mehrfach genutzt werden, und dass mehr Räume gemeinschaftlich von mehreren Personen genutzt werden. Die flexible Nutzung von Räumen ist in vielen Wohnprojekten heute schon ein wichtiger Punkt. Suffizienz bringt auch neue Formen des Zusammenlebens mit sich, wie sich im Folgenden zeigen wird.

Ob Sie selbst im Umweltbereich tätig sind, mehr für die Natur tun wollen oder einfach umweltbewusster leben möchten – mit den Informationen auf den folgenden Seiten wollen wir Sie dabei unterstützen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und hoffen, dass Sie Lust bekommen, ein paar Dinge aus unserer „Sammlung“ auszuprobieren.

Weniger statt mehr.
Genug statt immer mehr.
Teilen statt besitzen.
Mehrfach statt einmal nutzen.
Zufriedenheit statt Konsumzwang.
Gemeinsam statt einsam.

Ihr Arbeitskreis Suffizienz im BUND Hamburg



Suffizientes Leben und Wohnen

Es gibt verschiedene Wohnformen, die einen Beitrag zu mehr Suffizienz leisten können.

Eine Wohnung teilen

Wohngemeinschaften, sog. WGs, sind heute nicht mehr nur bei Student*innen angesagt. Es gibt inzwischen auch Senioren-WGs und Mischformen. Weniger bekannt ist das sog. **Cluster-Wohnen**.

In einer WG leben mehrere Menschen in einer Wohnung und teilen sich Küche, Bad und Gemeinschaftsräume. Beim Cluster-Wohnen hat jede*r Mitbewohner*in eine eigene abgeschlossene Wohnung. Geteilt wird nur ein Gemeinschaftsbereich, in dem z.B. gemeinsam gekocht und gegessen werden kann.

- » www.wg-gesucht.de
- » www.hamburg.de/wg
- » www.wohnprojekte-portal.de

Eine kleinere Wohnung suchen

Eine kleinere Wohnung spart nicht nur Miete, sondern auch entsprechende Nebenkosten.

Und bei weniger Quadratmetern und weniger Energieverbrauch werden weniger Emissionen in die Luft gepustet. Oft lohnt sich ein Umzug. Denn wenn die neue Wohnung nicht nur kleiner ist, sondern auch näher am Arbeitsplatz liegt und man mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren kann, ist das gleich doppelt suffizient.

Wie viel Wohnraum brauchen wir eigentlich?

Im Durchschnitt werden heute die folgenden qm-Zahlen für eine Sozialwohnung als angemessen angesehen:

- » 1 Person ca. 45–50 qm
- » 2 Personen ca. 60 qm oder 2 Wohnräume
- » 3 Personen ca. 75 qm oder 3 Wohnräume
- » 4 Personen ca. 85 – 90 qm oder 4 Wohnräume

sowie für jedes weitere Familienmitglied ca. 10 qm oder 1 Wohnraum mehr.

<https://www.hamburg.de/immobilien/4483542/sozialwohnungen/>

Viele Genossenschaften vergeben ihre Mietwohnungen nach diesen Angaben.

Quelle: Bundesministerium für Wirtschaft und Soziales

Wohnraumtausch

In Hamburg entstehen neue Wohnviertel, um die wachsende Nachfrage nach Wohnraum zu bedienen. Doch durch Neubauten gehen oft Grünanlagen verloren, immer mehr Böden werden versiegelt, LKW mit Baumaterial belasten die Straßen usw.

Expert*innen zufolge gibt es genug Wohnraum, er müsste nur besser verteilt werden. Kleine Wohnung gegen große Wohnung – und umgekehrt.

- » <https://www.bund-hamburg.de/themen/umweltpolitik/flaechenschutz/fachtagung-suffizientes-wohnen-2019/>

Ein Tausch kann sich lohnen: Ein älteres Paar, dessen Kinder längst ausgezogen sind, könnte seine große Wohnung gegen die kleinere eines jungen Paares tauschen, das eine Familie gründen möchte. Davon profitieren beide. Und es ist kein Neubau nötig.

Natürlich muss der oder die Vermieter*in mitspielen. Doch auch für diese ergeben sich Vorteile: Sie müssen keine Nachmieter suchen, haben keinen Wohnungsleerstand und keine Mietausfälle.

Wohnraumtausch-Angebote gibt es in vielen Städten, z.B. in Hamburg, Berlin, Bamberg, Wien, **vor allem bei Stadtverwaltungen und Wohnungsbau-Genossenschaften.**

- » www.saga.hamburg/fuer-unsere-mieter/wohnungstauschboerse

Bei der Hamburger Behörde für Stadtentwicklung und Wohnen (bsw) gibt es eine **Wohnraumtausch-Vermittlung für Senioren:**

- » <https://www.hamburg.de/bsw/wohnungswechsel>

Und so funktioniert es: Man sucht eine*n Tauschpartner*in in einer Online-Börse, bei einer Wohnungsbau-Genossenschaft oder bei der Stadt, besichtigt die Wohnungen, und wenn alles passt, spricht man die Vermieter*in an. Der Rest ist Verhandlungssache, z.B. die Frage, ob vor dem Umzug renoviert werden muss.

Zwischen Mieter*innen und Vermieter*innen wird eine Vereinbarung über den Tausch geschlossen und dann können die alten Mietverträge gekündigt werden.

Wenn beide Wohnungen einer*m Vermieter*in gehören, ist es noch einfacher: Dann braucht man die Mietverträge nur zu tauschen ohne zu kündigen:

- » <https://www.wienerwohnen.at/mieterin/tauschwechsel/wohnungstausch.html>

Manche Genossenschaften garantieren beim Tausch den bisherigen Quadratmeterpreis – so kann die Miete beim Umzug in eine kleinere Wohnung sinken.

Weitere Ansätze für mehr Suffizienz im Mehrfamilienhaus

Auch in einem Mehrfamilienhaus kann man **Wohnraum dem Bedarf anpassen**. Indem man Wohnungen tauscht, ein Raum von mehreren Parteien gemeinsam genutzt wird oder indem ein unbenötigter Raum beim Nachbarn angemietet wird. Natürlich kann man die gesparten Beträge suffizient verwenden, z.B. durch die Beteiligung an einem Carsharing-Projekt anstelle eines eigenen Autos.

Der neue Trend: Selbermachen, Re- und Upcycling, und vor allem nutzen statt besitzen

Suffizienz im Einfamilienhaus

In einem Einfamilienhaus können entweder **einzelne Räume untervermietet** werden oder man kann den **Wohnraum teilen**. Wenn An- oder Umbauten dafür erforderlich sind, sollte man sich nach Fördermöglichkeiten umsehen.

- » <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/flaechensparend-wohnen>

Wohnraum sparen

Zum Einsparen von Wohnraum gibt es eine Reihe unterschiedlicher Initiativen, vor allem die **Küche** betreffend. Früher gab es Einküchenhäuser, in denen mehrere Wohnungen sich eine Küche teilten und dafür einen Wohnraum mehr hatten. Heute sind Kochgemeinschaften wieder angesagt. In manchen Städten gibt es Küchen für alle (Küfa oder Volkküchen). Dort wird mehrmals in der Woche gemeinsam gekocht und das Essen oft zum Selbstkostenpreis ausgegeben. Kochabende mit Freund*innen, Kolleg*innen, Bekannten oder Nachbarn reduzieren Energie- und Materialverbrauch, machen Spaß und fördern das Gemeinschaftsgefühl.

- » <http://hamburgistvegan.de/2015/03/11/allgemein/heimspiel/hamburgs-vegane-vokues/>

Beliebt ist inzwischen auch das „Kochen im Kreis“, auch „Jumping Dinner“ oder „Walking Dinner“ genannt. Das Menü wird der Reihe nach in den Wohnungen der „Köch*innen“ eingenommen: In der ersten Wohnung die Vorspeise, in der zweiten das Hauptgericht, in der dritten das Dessert.

Koch-Initiativen sind dann suffizient, wenn sie helfen, den nötigen Wohnraum zu verkleinern oder Wohnraum gemeinschaftlich zu nutzen, wie z.B. beim gemeinsamen Kochen. Und den nächsten „Menü-Punkt“ erreicht man natürlich mit dem Rad, zu Fuß oder mit Öffentlichen.

Suffizient und zugleich nachhaltig wird der gemeinsame Genuss durch unverpackte, frische Zutaten aus regionalem Bio-Anbau. Die Menge ist auf die Teilnehmer*innen abgestimmt, sodass möglichst kein Müll entsteht und keine Lebensmittel wegwerfen werden.

Energieverbrauch dauerhaft senken

Wer weniger Energie verbraucht, senkt nicht nur die eigenen Kosten, sondern vermeidet auch Emissionen und tut damit etwas für das Klima.

Zum Thema „**Energiesparen**“ gibt es inzwischen jede Menge Informationen in Büchern und im Internet.

- » <https://www.bund.net/energiewende/energie-sparen/energiespartipps/>

Um Strom zu sparen, kann man z.B. manuelle statt elektrischer Geräte benutzen: Korkenzieher, Kaffeemühle, Dosenöffner,... – all das geht auch ohne Strom, z.B. mit Omas alter Kaffeemühle aus Holz, die im Küchenregal obendrein schön aussieht.

Heute gibt es Energiespargeräte für viele Haushaltsbereiche. Ob sich die Anschaffung einer Geschirrspülmaschine lohnt, kann man durch einen Strom- und Wasserverbrauchs-Vergleich feststellen.

- » <https://www.geschirrspueler.org/wasser-stromverbrauch/>

Wäschespinnne statt Trockner – ist für die Fasern sowieso schonender. In den meisten Mehrfamilienhäusern gibt es einen Trockenraum.

Natürlich geht es beim Thema Suffizienz nicht nur um den geringeren Energieverbrauch, sondern auch um insgesamt weniger und dafür länger haltbare Geräte.

- » <https://www.energie-fachberater.de/strom-solar/strom-sparen/was-ist-eigentlich-suffizienz.php>

Last but not least: Der suffiziente Umgang mit digitalen Medien kann dazu beitragen, viel Energie und Ressourcen zu sparen. In 2020 sind die durch das Internet verursachten CO₂-Emissionen etwa doppelt so hoch wie diejenigen des weltweiten Flugverkehrs.

- » <https://blog.bundjugend.de/wp-content/uploads/2019/10/suffizienz-digital-vollvernetzt.pdf>

Übrigens: Man kann alte Handys zum Verwerten und Recyceln bringen, statt sie im Schrank liegen zu lassen oder in einem unbedachten Moment einfach in den Müll zu werfen. Bringen Sie Ihr ausgedientes Handy einfach bei uns in der Landesgeschäftsstelle des BUND Hamburg vorbei.

- » <https://www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/ressourcen-schuetzen-alte-handys-nutzen/>

Entrümpeln schafft Platz

So mancher Umzug könnte durch eine Entrümpelungsaktion vielleicht vermieden werden.

Wohin mit den gefühlt 1.000 Dingen, die man irgendwann nicht mehr braucht? Am suffizientesten ist es, sie als Ganzes in den **Nutzungskreislauf** zurückzugeben, damit sie wiederverwendet werden: Zum Flohmarkt, auf Internetseiten, bei Tauschbörsen, als Spende an Hilfsorganisationen oder an ein Sozialkaufhaus. Oder Sie laden Freunde und Nachbarn zu einem privaten „Flohmarkt“ ein.

Gebrauchte Kleidung kann man umgestalten, umnähen lassen und anders verwenden, an einer Tauschbörse eintauschen oder im Second-Hand-Laden verkaufen. Aufgetragene oder verschlissene Sachen kann man oft reparieren (lassen).

Suffizient wohnen heißt, nicht viel und wahllos zu konsumieren, sondern sich stattdessen zu überlegen, was man wirklich braucht, um zufrieden zu sein und sich wohl zu fühlen. Mehr Suffizienz im Alltag für größere Zufriedenheit und mehr Wohlfühlen.

- » <https://www.verbietet-das-bauen.de/>

Natürlich kann man auch Möbel und andere Einrichtungsgegenstände, die nicht mehr gefallen, **gebraucht verkaufen, recyceln, spenden, verleihen, anders nutzen, umbauen oder in einer anderen Farbe streichen bzw. färben.**

- » <https://deavita.com/selber-basteln/mobel-aufarbeiten-tipps-tricks.html>
- » <https://www.markt.de/marktplatz/moebel-wohnen/>
- » <https://www.ebay-kleinanzeigen.de/s-haus-garten/c80>

Müll vermeiden

Zum Thema Müllvermeidung gibt es viele Infos und Ideen. Denn das Thema betrifft uns alle und wird immer dringender.

Wir wollen und müssen beispielsweise weg von dem enormen **Plastikverbrauch** in allen Lebensbereichen. Das heißt vor allem: Weniger Plastikverpackungen.

- » <https://www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/plastikatlas-2019/>

Mehrfach verarbeitete und dann aufwendig verpackte Lebensmittel verbrauchen in ihrer Erzeugung viel mehr Energie als **frische Lebensmittel**. Vom Abfall – nämlich der Verpackung – mal ganz abgesehen.

- » www.bund.net/bund-tipps/oekotipps/

Wussten Sie, dass Müllvermeidung gesetzlich vorgeschrieben und im Kreislaufwirtschaftsgesetz festgelegt ist?

Suffizient Wohnen mit oder ohne Garten

Ein eigener Garten bietet viele Möglichkeiten für mehr Suffizienz im Alltag. Durch die Versorgung mit eigenem Obst und Gemüse werden Transportwege und Verpackungsmüll vermieden. Wenn man konventionellen Dünger vermeidet und Bio-Qualität erntet, lebt man nicht nur gesünder, sondern geht damit einen Schritt weiter in Richtung Suffizienz.

Denn suffiziente Gartengestaltung und -pflege ist einfach und macht Spaß. **Heimische Pflanzen**, die nicht täglich gegessen werden müssen und **mehrfährig** sind, machen auf Dauer mehr Freude als Exoten, die ständig gedüngt und bewässert werden.

Zur Bewässerung der Gartenpflanzen braucht es zudem kein Trinkwasser, eine **Regentonne** wäre eine suffiziente Alternative. Gießwasser spart man außerdem, wenn man nicht in der abendlichen Hitze, sondern frühmorgens gießt.

Aber auch ohne Garten kann man einen Beitrag zu mehr Suffizienz leisten. Z.B. bei der Ernährung und dem Einkauf von Lebensmitteln, indem man auf eine effiziente, energiesparende **Zubereitung**, frische **regionale Bio-Produkte** und einen Einkauf ohne **unnötige Abfälle** achtet:

- » <https://www.bund.net/service/publikationen/publication-searchtext/Fleischatlas/>
- » <https://blog.bundjugend.de/produkt-kategorie/broschueren/>

Braucht in einer Wohngemeinschaft mit vielen kleinen Einzelgärten tatsächlich jedes Haus einen eigenen Elektorasenmäher? Es könnten auch mehrere Parteien einen Mäher gemeinsam nutzen. Die Kosten für Anschaffung und Wartung werden geteilt. Das wäre auch für Bohrmaschine, Akkuschauber, weiteres Werkzeug, Staubsauger, Tiefkühltruhe und andere Geräte denkbar.

Wer in Hamburg in der Stadt nicht aufs Gärtnern verzichten möchte, ist jederzeit in unserem Naturerlebnissgarten willkommen. Im **BUND-Naturerlebnissgarten im Inselepark Wilhelmsburg** können Kinder und Erwachsene selbst gärtnern sowie sich Ideen und Tipps zum Umgang mit Gartenpflanzen holen.

- » <https://www.bund-hamburg.de/themen/umweltbildung/naturerlebnissgarten/>

Macht vor allem mit Kindern Spaß: Obst und Gemüse auf dem Balkon ziehen. Tipps dazu gibt's im Bioladen, in Gartenmärkten und im Internet.

<https://www.meine-ernte.de/rund-um-den-gemuesegarten/gemuese-am-balkon/>

Immer mehr Verbraucher*innen **pachten gemeinsam ein Garten- oder Ackergrundstück** und bauen mit Rat und Unterstützung der Landwirtin oder des Landwirts ihr eigenes Gemüse an.

- » <http://www.saisongarten-ramcke.de/>

Suffizient bauen

Auch beim Bauen gibt es viele Möglichkeiten für suffizientes Verhalten.

Es hat viele Vorteile, **bestehenden Wohnraum anders zu nutzen, anstatt neu zu bauen**. Denn wir können uns nicht unbeschränkt weiter auf Acker-, Grün- und Freiflächen ausbreiten mit all den Nachteilen, die das rücksichtslose Bauen hat.

- » <https://www.verbietet-das-bauen.de/>

Doch **Material sparen** und **Müllvermeidung** sind inzwischen auch Stichworte für die suffiziente Planung und den Neubau von Häusern und Wohnungen. Darauf haben Mieter eher wenig Einfluss. Aber auch als Mieter*in bzw. Bürger*in kann man sich in Planungsprozesse einbringen und etwa Vorgaben zur Energieeffizienz von Neubauten oder andere Verbesserungen anregen.

Weitere Informationen zum Ablauf von Planungsprozessen und zur Bürgerbeteiligung im Allgemeinen finden Sie unter:

- » https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/bund/bund_1x1_der_buergerbeteiligung_vor_ort.pdf
- » <https://www.hamburg.de/contentblob/1088164/fc9a3edae7db2dfd037feb3df21c4f91/data/hamburg-macht-plaene.pdf>

Als Bauherr*in hingegen kann man aktiv Einfluss auf den Bauprozess nehmen, z.B. indem man **lokale Baustoffe** und **dauerhafte, ökologische Materialien** wie Holz oder ähnliches verwendet. Für Baumaterial gibt es heute schon **Recycling-Börsen**.

Auf „exotisches“ Material wie Marmor oder Tropenholz, das von weit her transportiert wird, sollte man möglichst verzichten. Baumaterialien aus nachwachsenden Quellen wie etwa Holz oder Bambus können selbst bei einem Abriss des Gebäudes wiederverwendet werden = Vermeidung von Bauschutt.

- » www.duh.de/energie-gebaeude/
- » <https://www.ressourcenwende.net>
- » <https://postwachstumsstadt.de/>



Suffizientes Wohnen im Quartier

Gemeinschaftsprojekte wie die gemeinsame Nutzung von Transportmitteln sind besonders in städtischen Quartieren gut umsetzbar, wenn es genügend Teilnehmer*innen gibt.

Sharing-Projekte

Sharing-Projekte, wie das **Car- und Fahrrad-Sharing** helfen am meisten, Platz und Ressourcen sparen, wenn man kein eigenes Auto oder Fahrrad und keinen Stellplatz dafür braucht. Aber auch als Ergänzung etwa am Wochenende sind sie ein guter Start in Richtung auf mehr Suffizienz.

- » <https://www.carsharing-news.de/carsharing-hamburg/>
- » <https://stadtrad.hamburg.de/de>

Gemeinschaftsprojekte

Suffizienz bedeutet auch, dass wir wieder mehr mit anderen gemeinsam erleben, die Gemeinschaft stärken und achtsamer füreinander sind. In Hamburg gibt es **Kulturläden, Tauschbörsen, Repair-Cafés** und **Stadtteilzeitungen**, wo man Gleichgesinnte findet. Auch die Hamburger **Geschichtswerkstätten** sind eine gute Anlaufstelle.

- » <https://www.geschichtswerkstaetten-hamburg.de>
- » <https://kulturladen.com/>
- » <https://www.kulturlotse.de>
- » <http://unsernachhaltigeswinterhude.com/>
- » <https://haus-drei.de/>
- » <https://www.hamburg.de/smartlokstedt/>

In vielen dieser Initiativen fragen sich schon heute Bewohner*innen: Könnten wir in unserem Viertel **autofreies Wohnen** realisieren? Mal eine Woche „**Auto-Fasten**“? Die Parkplätze tagsüber anders nutzen?

Wo können wir **Wege verkürzen** oder vermeiden? Gibt es eine **öffentliche Bibliothek**? Bücher kann man nach Genehmigung durch die Stadt in Regalen an öffentlichen Orten „aussetzen“, damit sie jemand anders lesen und weitergeben kann.

Immer öfter werden **Offene Werkstätten** gegründet, in denen viele Menschen einen Raum und Werkzeuge gemeinsam nutzen um zu basteln, zu reparieren oder sich gegenseitig Tipps zu geben. Vielleicht gibt es die Möglichkeit, ab und zu einen Schulraum dafür zu nutzen? Statt einer Bezahlung mit barer Münze kann man auch einen Dienstleistungstausch vereinbaren.

» <https://www.offene-werkstaetten.org/>

Suffizientes Wohnen in der Stadt

Vielleicht fragen Sie sich inzwischen, ob man die ganze Stadt auf Nachhaltigkeit und Suffizienz umstellen könnte. Vielerorts wird das bereits heute praktiziert.

Beispiel Transition Towns

Transition Town bedeutet soviel wie „**Stadt im Wandel**“. Mit Transition ist der Übergang in eine neue Lebensform gemeint. Bürgerinnen und Bürger schließen sich zusammen, um auf die Herausforderungen und Chancen zu reagieren, die durch die aktuelle **Klimakrise** und die **Wirtschaftskrisen** unserer Zeit entstehen.

Seit dem Start in Großbritannien im Jahr 2006 gibt es weltweit schon über 1.000 Transition Towns bzw. Initiativen. In Deutschland gehören etwa Hannover, Bielefeld, Berlin-Kreuzberg, München und

Essen bereits zu den Transition Towns. **Initiativen gibt es in Hamburg, Lüneburg sowie anderen Städten und Gemeinden.**

- » www.transition-initiativen.org
- » www.bergedorf-im-wandel.de

Deren Einwohner haben beschlossen, die Zukunft ihrer Stadt selbst in die Hand zu nehmen. In vielen kleinen und großen Vorhaben – wie z.B. Gemeinschaftsgärten, Klimaschutz- und Permakulturprojekten oder Zukunftsinseln – streben sie nach einer Reduzierung des Naturverbrauchs und einer Änderung der Lebensweise, wollen wieder mehr Gemeinschaft erreichen, lokale Autonomie schaffen, regionale Wirtschaftskreisläufe beleben und gleichzeitig überregionale Netzwerke der Solidarität knüpfen.

- » <https://permakultur.de>

Aus ähnlichen Überlegungen ist die **Initiative „Essbare Stadt“** 2008 entstanden, ebenfalls in Großbritannien. Wie der Name sagt, wird die ganze Stadt zum Anbau von Lebensmitteln benutzt. Nicht nur auf Grünflächen, sondern auch auf Balkonen, Dächern und anderen Freiflächen werden Saatgut und Pflanzen ausgebracht. Sogar vertikale Flächen, also z.B. Wände und Zäune, werden genutzt. Gemeinschaftlich kümmert man sich um Anbau, Pflege und Ernte. Auf öffentlichen Flächen darf jede*r ernten, was sie*er braucht. Wer kann und Zeit hat, zeigt sich durch Mithilfe und aktive Beteiligung erkenntlich. Auch manche*r Hobbygärtner*in lädt dazu ein, die Beeren und das Gemüse in seinem*ihrem Vorgarten zu ernten.

- » <https://www.gartendeck.de>
- » https://de.wikipedia.org/wiki/Essbare_Stadt

Weiterführende Links und Informationen unter:

- » <https://www.bund-hamburg.de/mitmachen/gruppen/suffizienz/>
- » https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/nachhaltigkeit/nachhaltigkeit_gutes_leben_sdgs.pdf
- » <https://www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/perspektive-2030-suffizienz-in-der-praxis>
- » <https://www.bund-bawue.de/service/publikationen/detail/publication/ein-gutes-leben-fuer-alle-eine-einfuehrung-in-suffizienz>
- » https://www.hcu-hamburg.de/bachelor/stadtplanung/arbeitsgebiete-professuren/joerg-knieling/?jumpurl=fileadmin%2Fdocuments%2FProfessoren_und_Mitarbeiter%2FJoerg-Knieling%2FBT_Thuemer.pdf&juHash=588601d68706216ad50ea3aadaae09b84be5beb5

Wir vom BUND Hamburg sind uns sicher:
Jede*r kann suffizient leben und wohnen! Wir
als Verbraucher*innen haben es in der Hand,
unseren Lebensstil zu ändern und bewusster
und weniger zu konsumieren.

Wir hoffen, dass Sie in unserem kleinen Rat-
geber Ideen oder Tipps gefunden haben, um
mehr Suffizienz in in Ihren Alltag zu bringen.

Haben Sie Fragen an uns oder wollen Sie in unserem Arbeitskreis mitmachen?

Dann schicken Sie uns doch eine E-Mail an:

suffizienz@bund-hamburg.de

Ansprechpartner ist Wolfgang Lührsen

Aktuelle Termine, weitere Informationen, Projekte
und Mitmachmöglichkeiten finden Sie auf unserer
Internetseite:

www.bund-hamburg.de/ak_suffizienz

BUND-Landesverband Hamburg e.V.

Lange Reihe 29, 20099 Hamburg

Tel. (040) 600 387 0

www.bund-hamburg.de

mail@bund-hamburg.de

twitter.com/bund_hh

www.facebook.com/bund.hamburg/

Unser Spendenkonto:

IBAN: DE21 2005 0550 1230 1222 26

Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHHXXX



