

Lifeguide Region Augsburg e.V. (Hrsg.)

**Lifeguide Augsburg**

ISBN 978-3-96238-110-3

180 Seiten, 12 x 21 cm, 9,80 Euro

oekom verlag, München 2018

©oekom verlag 2018

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

# LEBENS- STIL

Was wäre, wenn wir nur noch das kaufen,  
was wir wirklich brauchen? Was bio, fair und  
regional produziert ist und lange hält?  
Reduktion wirkt befreiend.



2015 fasste Sylvia Schaab einen Entschluss: Ab jetzt würde sie mit ihrer fünfköpfigen Familie plastikfrei leben. Umweltbewusst lebten sie schon immer, aber trotzdem war die Gelbe Tonne alle zwei Wochen rappelvoll. Heute engagiert sich die Journalistin dafür, dass Augsburg müll- und plastikfreier wird.

### **Barbie oder Badeente? Was war dein liebstes Plastikspielzeug als Kind?**

Weder noch. Am liebsten spielte ich mit Playmobil, damit konnte ich viel schönere Geschichten entwickeln.

### **Welches Ereignis war ausschlaggebend, in ein plastikfreies Leben zu starten?**

Die schiere Menge an Plastikmüll war es, die mich Anfang 2015 nachdenklich stimmte. Mein ältester Sohn, damals neun Jahre alt, nahm gerade das Thema Recycling in der Schule durch. Das lenkte meine Aufmerksamkeit auf unseren eigenen Müll. Und das war schockierend viel! Dabei hatte ich schon in den 80er-Jahren meine Mutter vom Mülltrennen überzeugt.

### **Aber wie schafft man das, plastikfrei zu leben? Uns begegnen Kunststoffe doch überall im Alltag.**

Ich bin Journalistin, also fing ich erst einmal an zu recherchieren, mich von der Notwendigkeit einer so umfassenden Veränderung zu überzeugen. Was ich herausfand, hat mich motiviert: In Deutschland erzeugen wir jedes Jahr über 200 Kilo Verpackungsabfall pro Kopf, viel mehr als andere Europäer. Jährlich landen acht Millionen Tonnen Plastikmüll im Meer. Hierzulande gibt es zwar das

Duale System, aber über die Hälfte der gesammelten Kunststoffe wird verbrannt – statt sie wiederzuverwerten. Besonders schlimm sind Verbundstoffe wie Tetrapacks, da hier Plastik und andere Materialien nahezu untrennbar miteinander verbunden sind.

### **Und was hast du dann konkret verändert?**

Ich habe unser Leben schrittweise verändert – das rate ich auch allen Plastikfrei-Anfänger\*innen (Seite 86). Getränke, Milch und Joghurt kaufte ich fortan nur noch im Glas, Wurst und Käse kommt an der Theke in die Dose, Obst kommt unverpackt in Bioqualität und Gemüse kriegen wir wöchentlich ganz unverpackt von der SoLaWi (Seite 97). Die beschichtete Aluminium-Trinkflasche und die Plastik-Trinkflaschen und -Brotzeitdosen wurden durch Edelstahl ersetzt. Und jeder Einkauf wird kritisch hinterfragt: Brauchen wir das wirklich? Haben wir nicht schon etwas Ähnliches? Können wir es uns eventuell bei den Nachbarn ausleihen? Gibt es das auch gebraucht? Wenn etwas kaputt geht, dann versuchen wir es zu reparieren.

### **Plastikfrei mit Kindern, wie funktioniert das?**



**Sylvia Schaab**, Journalistin, Buchautorin und Bloggerin ([www.gruener-wirdsnimmer.de](http://www.gruener-wirdsnimmer.de)), lebt als Freiberuflerin in dem ganz normalen Wahnsinn zwischen Schulalltag, nachhaltigem Leben und sozialem Engagement. Sie ist Mitbegründerin des Augsburger "Stammtischs plastikfreies Leben".

Meine Kinder überraschten mich am meisten: Statt sich über Einschränkungen zu beschweren, lehnen sie mittlerweile selbst alles Plastikverpackte ab – nur bei Süßigkeiten gibt es manchmal eine Ausnahme. Doch meist machen wir uns die Leckereien einfach selbst: Kekse, Brot und Käsestangen füllen die Brotzeitdosen.

**Hand auf's Herz: Gibt es bei euch nicht doch noch den ein oder anderen Plastikgegenstand? Eine Wasserpistole? Oder eine Plastikdose?**

Ja, die Plastikdosen habe ich alle aufgehoben, es geht ja auch darum, Müll zu vermeiden und Ressourcen zu schonen. Wir bewahren in ihnen jetzt unsere Schrauben und Dübel auf.

**Und im Kinderzimmer?**

Playmobil und Lego durften bleiben. Das ist langlebig und aus hartem Plastik ohne ominöse Inhaltsstoffe.

**Was macht ihr mit Geschenken, die Plastik enthalten?**

Das kommt zum Glück kaum noch vor. Und Dinge, die wir nicht benutzen, verschenken wir einfach weiter oder bringen sie ins Sozialkaufhaus. So werden sie doch noch genutzt.

**Was hat sich für euch geändert?**

Das Leben ist entspannter geworden: kein Einkauf im Riesensupermarkt, kein Prospekt wälzen für die besten Schnäppchen, dafür mehr Zeit mit der Familie beim gemeinsamen Kochen und Backen ... und das Leben ist günstiger geworden. Es ist erstaunlich, wie einfach es ist, Dinge selbst herzustellen.

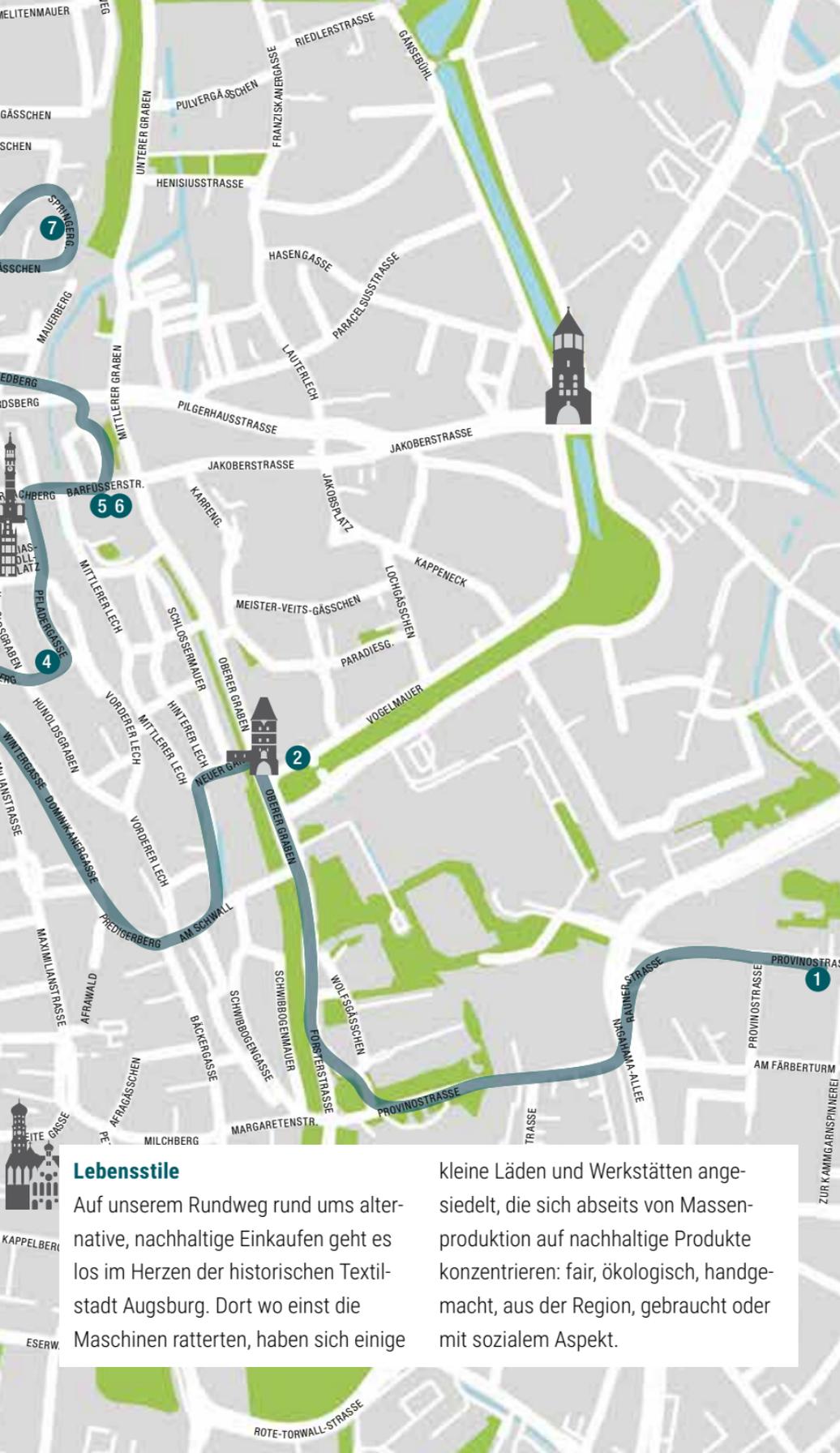
**lifeguide**

Das vollständige Interview lesen Sie unter [lifeguide-augsburg.de](http://lifeguide-augsburg.de)

## STADRUNDGANG

- 1** MUSEUMSSHOP TIM  
Provinosstraße 46
- 2** AUGSBURGER DULT  
Zwischen Jakobertor  
und Vogeltor
- 3** GREENGLAM  
Apothekergässchen 3
- 4** ALTSTADT  
SCHUHMACHEREI  
Weiße Gasse 7
- 5** WERKSTATTLADEN  
SCHÄFFLERBACH  
Barfüßerstraße 10
- 6** BLÜTENSTERN  
Barfüßerstraße 8
- 7** RADIOMANUFAKTUR  
Springergässchen 5
- 8** KEKS HANDGEMACHT  
Karlstraße 11
- 9** BÜCHERSCHRANK  
IM HOFGARTEN  
Hofgarten, Fronhof 8
- 10** COLLAGE  
Heilig-Kreuz-Straße 19
- 11** ZIRBEL11  
Klinkertorstraße 11





## Lebensstile

Auf unserem Rundweg rund ums alte, nachhaltige Einkaufen geht es los im Herzen der historischen Textilstadt Augsburg. Dort wo einst die Maschinen ratterten, haben sich einige

kleine Läden und Werkstätten angesiedelt, die sich abseits von Massenproduktion auf nachhaltige Produkte konzentrieren: fair, ökologisch, handgemacht, aus der Region, gebraucht oder mit sozialem Aspekt.



## MUSEUMSSHOP IM TIM 1

Das tim macht die Augsburger Textiltradition erlebbar. An den noch funktionsfähigen Textilmaschinen, die teilweise 130 Jahre sind, werden heute noch Produkte gewebt, die man im angrenzenden Shop kaufen kann: Geschirrhandtücher, Frotteehandtücher, der Fugger Barken mit gewebten Augsburg-Insignien oder 3-D-Tücher, die auf der neuesten Maschine von 2009 gewebt werden. Darüber hinaus bietet Shopleiter Sigfried Peintner, der den Laden für den Förderverein des tim betreibt, Mode made in Augsburg und der Region an: Hüte, Schmuck oder ganz neu auch Dirndl. Wer sich selbst handwerklich betätigen möchte, kann an Kursen wie Upcycling, Textildruck, Handlettering oder der Schmuckwerkstatt teilnehmen. Jährlich Ende November findet der Textilmarkt im tim statt ([textilmarkt-im-tim.de](http://textilmarkt-im-tim.de)), der von der Filzwerkstatt Monika Fergg in der Kammgarnspinnerei organisiert wird.

Provinostraße 46, 86153 Augsburg, Di-So 9-18, 0821-810 01 50, [timbayern.de](http://timbayern.de)

## AUGSBURGER DULT 2

Schon seit Jahrhunderten versorgt die Augsburger Dult die Menschen aus der Stadt und dem Umland mit Waren des täglichen Bedarfs. Dabei finden sich viele langlebige Gegenstände aus Naturmaterialien, die eine wertige Alternative zu Plastik bieten: Besen und Bürsten, Korbwaren, Holzlöffel und -bretter, Schafwollartikel, Stahlwaren, Messerschärfen am Stand, Holzspielzeug, Kunstgewerbe, Seifen statt Mikroplastik-Duschgel und vieles mehr. Viele Anbieter kommen aus der Region. Die Dult findet jeweils für 16 Tage im Frühjahr (Osterdult) und im Herbst (Michalidult) statt, und das schon seit 1276 – ein wahrlich nachhaltiges Event. Auch wenn beim Angebot die Globalisierung deutlich zu erkennen ist, können nachhaltig orientierte Menschen immer noch Handwerkskunst, Lebensmittel und vieles andere aus der Region bekommen. [Zwischen Jakobertor und Vogeltor, rund um Ostern und den St.-Michaels-Tag am 29. September.](#)





### GREENGLAM 3

Im historischen Damenhof hatten die mondänen Damen des Mittelalters eine Oase – einen Rückzugsort voller Schönheit und Ruhe. Heute hat Apothekerin Dr. Christina Kraus dort ein „Urban Retreat“ geschaffen, einen modernen, glamourösen Wohlfühlort, dessen Eingang im ganz und gar unscheinbaren Apothekergässchen liegt. Neben den Behandlungsräumen gibt es dort in weißen cathedralähnlichen Räumen ein umwerfendes Ladengeschäft mit Bio-Kosmetikprodukten aus aller Welt.

Apothekergässchen 3, 86150 Augsburg, Mo-Fr 10-18, Sa 10-14, 0821-24 08 07 10, [shop@greenglam.de](mailto:shop@greenglam.de), [greenglam.de](http://greenglam.de)

## ALTSTADT

### SCHUHMACHEREI 4

Amno Amanuel bietet in seiner Schustererei in der Altstadt einen Allround-Reparaturservice an. Er nimmt Schuhe, Handtaschen, Rucksäcke, Aktentaschen, Schulranzen oder Reisetaschen entgegen, er repariert defekte Reißverschlüsse und zerrissene Nähte oder stanzt Löcher in Gürtel und ersetzt verlorene Ösen. Denn oftmals ist es nur eine Kleinigkeit, die den erprobten Wanderstiefel oder die beste aller Handtaschen funktionsunfähig macht. Der Altstadt-Schuster hat sich darauf spezialisiert, nicht nur die Funktionsfähigkeit eines defekten Teiles wiederherzustellen, sondern er legt auch Wert darauf, dass die Optik eines Stückes erhalten bleibt. Spezialisiert ist er auf Kletter- und Bergsteigerschuhe.

Weiße Gasse 7, 86150 Augsburg, Di & Do 10-13 und 14-19, Mi & Fr 10-13 u. 14-18, Sa 10-16, 0821-47 08 92 71, [schuhmacherei-augsburg.de](http://schuhmacherei-augsburg.de)





## WERKSTATTLADEN SCHÄFFLERBACH 5

In diesem kleinen Laden werden die aus natürlichen Rohstoffen erstellten hochwertigen Produkte wie Kerzen und Webarbeiten angeboten, die in den Schäßlerbach-Werkstätten im Textilviertel von Menschen mit Hilfebedarf gefertigt werden. Im Werkstattladen sind die Mitarbeiter nicht nur Verkäufer, sie produzieren (in kleinem Umfang) auch im Laden und lassen sich gern über die Schulter schauen. So kann Teilhabe in zwei Richtungen funktionieren und es entstehen vielfältige Berührungsfelder der Mitarbeiter mit der Augsburger Stadtgesellschaft.

Barfüßerstraße 10, 86150 Augsburg,  
0821-56 97 56 60, Di, Fr, Sa 11-15  
(aktuelle Öffnungszeiten auf der Webseite),  
[schaefflerbach-werkstaetten.de](http://schaefflerbach-werkstaetten.de)

## BLÜTENSTERN 6

Wer Naturkosmetik kauft, kann sicher sein, dass sich darin weder Mikroplastik noch andere fragwürdige synthetische Stoffe verstecken und natürlich der Tierschutz beachtet wird. Fündig wird man im kleinen Laden von Marianne Dolp. Dort gibt es Pflege-, Gesundheits- und Schönheitsprodukte namhafter Naturkosmetikhersteller. Viele Hersteller befinden sich in einem Umkreis von etwa 200 Kilometer und haben langjährige Erfahrung. In der oberen Etage kann man sich bei einem umfangreichem Pflege- und Kosmetikprogramm mit diesen natürlichen Haut- und Körperpflegeprodukten verwöhnen lassen.

Barfüßerstraße 8, 86150 Augsburg,  
Mo-Sa 10-18.30 u. Sa 10-16, Termine nach  
Vereinbarung, 0821-508 25 95,  
[info@bluetenstern.de](mailto:info@bluetenstern.de), [bluetenstern.de](http://bluetenstern.de)



## RADIOMANUFAKTUR 7

Der Elektro- und Radiotechniker Wolfgang Reiserer nimmt sich im 3. Stock des Grandhotel Cosmopolis defekter Radio- und Hifi-Geräten an. Da er ohne Ladengeschäft auskommt, kann er kostengünstig auch wirklich alte Geräte reparieren, für die es sich sonst nicht lohnen würde. Springergässchen 5, 86152 Augsburg, 0821-328 69 33, [radio-manufaktur.de](http://radio-manufaktur.de)



## KEKS HANDGEMACHT 8

Der kreativ gestaltete keks-Laden mit seinem Stil-Mix und dem ständig wechselnden Angebot ist einen Besuch wert! Dort gibt es stylische Produkte aus der Region, die von rund 70 verschiedenen Hersteller\*Innen in Handarbeit produziert werden: Kunstdrucke, Fotografien, Zeichnungen, Comics, Postkarten, Möbel, Deko für die Wohnung, Schmuck, Klamotten,

Lebensmittel, Geschirr, Souvenirs – hier gibt es vieles, was das nachhaltige Leben leichter macht. Von vielen Produkten gibt es personalisierte Einzelstücke. In Workshops vom Bastelkiosk können Besucher\*innen außerdem selbst kreativ werden oder gebrauchte Dinge upcyclen. Karlstraße 11, 86150 Augsburg, Di-Sa 10-18, 0821-20 71 89 80, [patricia@keks-handgemachtes.de](mailto:patricia@keks-handgemachtes.de), [keks-handgemachtes.de](http://keks-handgemachtes.de)

## BÜCHERSCHRANK IM HOFGARTEN 9

Im Hofgarten kann man nicht nur gemütlich verweilen, sondern sich mit Literatur aus dem öffentlichen Bücherschrank versorgen. Bücherschränke gibt es mittlerweile an vielen Orten in der Region. Hier können Literaturbegeisterte ausgelesene Bücher abgeben und ihren Horizont mit allerhand neuer Literatur erweitern. Hofgarten, Fronhof 8, 86152 Augsburg, April-Oktober 8-21



## COLLAGE 10

Gutes muss nicht neu sein! Wer sich an alten Dinge freut, findet im Flohmarkt-laden Collage im Schatten der Heilig-Kreuz-Kirche allerhand seltene Sammlerstücke: Antiquitäten, Kuriositäten, Keramiken und Vasen, Schmuck und Uhren, Gemälde und Rahmen, Bücher, Schallplatten, Leuchten, Möbel und vieles mehr. Außerdem finden in den Verkaufsräumen oder dem idyllischen Innenhof Liederabende, Lesungen und Konzerte statt. Der Verkaufserlös kommt den Arbeitsprojekten des Katholischen Verbands für Soziale Dienste e. V. Augsburg (SKM Augsburg) zugute.

Heilig-Kreuz-Straße 19, 86152 Augsburg,  
Mo-Fr 10-20 u. Sa 12-18, 0178-153 86 42,  
[info@skm-augsburg.de](mailto:info@skm-augsburg.de),

[www.skm-augsburg.de](http://www.skm-augsburg.de)



## ZIRBEL11 11

Gleich um die Ecke kommen wir zur letzten Station auf unseren nachhaltigen und sozialen Shopping-Rundweg durch die Augsburger Innenstadt. In einem kleinen Laden wird Kreatives aus der Zirbelwerkstatt des SKM Augsburg verkauft. Langzeitarbeitslose sowie anerkannte Asylbewerber können sich bei diesem Projekt handwerklich und mit ihren eigenen Ideen einbringen. Dabei entstehen Upcycling-Produkte und Kunstgegenstände wie beispielsweise originelle Mobiles aus altem Besteck, kunsthandwerkliche Unikate aus Holz, Stoffmustern und anderen Materialien und vieles andere. In der „Kunstecke“ stehen außerdem Bilder, Grafiken und Skulpturen zum Verkauf. Der Erlös kommt dem Arbeitsprojekt Zirbelwerkstatt zu Gute.

Klinkertorstraße 11, 86152 Augsburg,  
Mo-Fr 12-18, 0821-51 65 69,  
[info@skm-augsburg.de](mailto:info@skm-augsburg.de),

[skm-augsburg.de](http://skm-augsburg.de)





## AUGSBUGER LIFEGUIDE- STADTFÜHRUNG

Immer mehr Menschen wollen nachhaltiger leben und ihren ökologischen Fußabdruck möglichst klein halten. Im Alltag und auch auf Reisen. Daher hat die Regio Tourismus Augsburg GmbH zusammen mit der Redaktion des Lifeguide Augsburg eine eigene Stadttour entwickelt: die Augsburger Lifeguide-Stadtführung. Diese Tour durch die Straßen von Augsburg zeigt, wie genussvoll, entschleunigt und entspannt es sein kann, den Wunsch nach mehr Nachhaltigkeit zu realisieren. Zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln geht es ab März 2019 etwa zwei Stunden durch Augsburgs Innenstadt. Besucht werden Menschen und Initiativen, die zu ihren Fachgebieten wie plastikfrei leben, faire

Kleidung oder regionale Lebensmittel informieren und Fragen beantworten. Dabei erfahren die Teilnehmer\*innen viel über Themen wie nachhaltiges Schenken, über die Bedeutung von Reparieren und natürlich über reduce, reuse und recycle. Wer seine eigene Trinkflasche mitbringt, kann an einem der zahlreichen Trinkbrunnen oder den Refill-Stationen in Augsburg das außergewöhnlich gute Augsburger Trinkwasser probieren. Denn eines zeigt die Tour auch: Ökologisch leben ist heute für alle erschwinglich. Führungen: 10 € pro Person. Individualführung auf Anfrage: 100 €.



**REGIO  
AUGSBURG**  
Tourismus

Regio Tourismus Augsburg GmbH,  
Rathausplatz 1, 0821-502 07 33,  
[augsburg-tourismus.de](http://augsburg-tourismus.de)

# Das finden wir auch noch interessant

## KARLOTTA PINK

Mitten im Martinipark befindet sich der Stoffshop mit sozialem Gewissen. Das Sortiment an ausgefallenen und besonderen Ethnostoffen aus Afrika, Indien, Guatemala, Nepal, Indonesien, Australien und Japan hält für jede/n Näher\*in und DIY-Begeisterte\*in etwas bereit. Karlotta Pink arbeitet nachhaltig, fair und ohne Zwischenhändler\*innen mit den Produzent\*innen. Einige Stoffe sind biozertifiziert. Im Lager von Karlotta Pink im Martini Park findet jeden Monat ein Lagerverkauf statt.

Martinipark, Gebäude B03 / 1. Stock,  
86153 Augsburg, 0041-798 30 82 83,

[karlottapink.de](http://karlottapink.de)



## SCHÄFFLERBACH- WERKSTÄTTEN

In den Schäfflerbach-Werkstätten entstehen durch Menschen mit Hilfebedarf einzigartige Erzeugnisse – von Hand und mit Herz. Hier werden Bienenwachskerzen handgetaucht, Teppiche gewebt oder Wandbilder gefilzt, alles soweit möglich mit natürlichen Materialien. Die Werkstatt arbeitet auf Grundlage der anthroposophischen Heilpädagogik. Das bedeutet: dort steht die unversehrte Individualität, der bei allen Menschen vorhandene Entwicklungswillen und die besonderen Begabungen der Mitarbeiter im Mittelpunkt. Im Martini-Park können die Produkte direkt in der Werkstatt gekauft werden, einen kleinen Laden gibt es in der Barfüßerstraße (siehe Seite 50)

Gebäude A1, Provinostr. 52,

86153 Augsburg,

Mo-Do 8.15-15.30, Fr 8.15-15;

0821-56 97 56 60,

[schaefflerbach-werkstaetten.de](http://schaefflerbach-werkstaetten.de)



## LEBELEI

Mit ihrem Label Lebelelei setzt die Augsburger Designerin Isabel König auf hochwertige, modern gestaltete, regional und ökologisch hergestellte Souvenirs. Die farbenfrohen Andenken und Accessoires aus Augsburg machen nicht nur Tourist\*innen glücklich, sondern überzeugen auch Einheimische, die ihre Heimat und modernes Design lieben. Produziert werden die Andenken mit Partnern wie manoma und Degree Clothing. Zu kaufen in Augsburg bei Pustet, Kolonial, Kitzenmarkt, Rieger und Krantzfelder.

[facebook.com/lebelelei](https://facebook.com/lebelelei), [lebelelei.de](https://lebelelei.de)



## VERBRAUCHERSERVICE BAYERN

Verantwortungsvoller Konsum und der nachhaltige Umgang mit unseren Ressourcen, das ist das Leitbild des VerbraucherService Bayern im KDFB e. V. Der Verband bietet unabhängige Beratung und Veranstaltungen zu Verbraucher-, Ernährungs- und Umweltfragen und bildet aus.

Ottmarsgäßchen 8, (Nähe Stadttheater),  
86152 Augsburg, 0821-157 031,  
Mo & Do 9-16. Di 9-17, Mi & Fr 9-12

[verbraucherservice-bayern.de](https://verbraucherservice-bayern.de)

## VERBRAUCHERZENTRALE IM HAUSFRAUENBUND

Die gemeinnützige unabhängige Organisation möchte Verbraucher\*innen in Fragen des privaten Konsums informieren, beraten und unterstützen.

Zeugplatz 3, 86150 Augsburg,  
0821-378 66, Mo 9-13, Di & Do nach  
Termin, Mi 9-12 und 13-17, Fr 9-12 und  
13-15, [verbraucherzentrale-bayern.de/  
beratungsstellen/augsburg](https://verbraucherzentrale-bayern.de/beratungsstellen/augsburg)

### TIPP: Cradle to Cradle

Anstatt weniger schlecht zu sein, setzt das Konzept von Cradle to Cradle (C2C) darauf, die Umwelt positiv zu beeinflussen. Produkte sollen so konzipiert werden, dass alle Materialien wieder in einen Stoffkreislauf eingehen können – also schadstofffrei und mit erneuerbarer Energie produziert. Produkte können komplett zerlegt werden. Alle Prozesse sind reversibel und wirken sich positiv auf die Umwelt aus. Beim Konzept von C2C gibt es keine Abfälle, sondern nur Nährstoffe, die in einem biologischen und technischen Kreislauf wiederverwendet werden.

C2C-Produkte kann man auch schon in Augsburg kaufen: T-Shirts bei C&A, Toilettenpapier bei RutaNatur, Frosch-Reiniger in Drogerien. Mehr Produkte unter [epea.com/de/referenzen](https://epea.com/de/referenzen)

Regionalgruppe Augsburg: [c2c-ev.de/  
mitmachen/regionalgruppen/augsburg](https://c2c-ev.de/mitmachen/regionalgruppen/augsburg)  
Stammtisch jeden 3. Mittwoch im  
Monat um 19.30 Uhr im Akti:F Café,  
Klinkertor 1, 86153 Augsburg.

# Biofriseure und Naturkosmetik

## BIO COIFFEUR STYLIANI

Shampoo ohne Silikone, Naturfarben ohne mineralische Öle und alles tierversuchsfrei – mit diesen Produkten arbeitet Friseurmeisterin Stella Kadigkas in ihrem Salon. Gerne schneidet sie auch Zöpfe ab, die sie für Perücken für an Leukämie erkrankten Kindern spendet.

Müllerstraße 6, 86153 Augsburg,  
0821-15 25 78, Di-Fr 9-18, Sa 8.30-14,

[bio-friseur-styliani.de](http://bio-friseur-styliani.de)

## MONIKA KÜRZEDER, BOBINGEN

Kosmetikstudio für ganzheitliche Naturkosmetik – unter anderem mit spagyrisch biologisch Produkten.

Ziegeleistr. 18, 86399 Bobingen,  
08234-998 31 44, [monika-kosmetik.de](http://monika-kosmetik.de)

## KOSMETIKINSEL SUSANNE KLINGSÖHR

Die Kosmetikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie betrachtet die Haut als Spiegel unserer Seele und sorgt dafür, dass sie sich wohlfühlt.

Leitershof Str. 123, 86157 Augsburg,  
0821-589 52 48, [kosmetik-insel.de](http://kosmetik-insel.de)

## NATURBEHANDLUNGEN VERA SCHLUTTENHOFER

Kosmetikbehandlungen, Fußpflege und Massagen führt die Naturkosmetikerin

Vera Schluttenhofer mit reinen Naturprodukten durch.

Hochvogelstr. 7, 86163 Augsburg,  
0176-66 11 84 75,

[naturkosmetik-augsburg.de](http://naturkosmetik-augsburg.de)

## ROSAN AICHACH – KOSMETIK & SALZRAUM

Die Naturkosmetikerin Angela Baumeister bietet mit ihrem Team Kosmetikbehandlungen, Ayurveda-Massagen und Sitzungen im Salzraum an.

Koppoldstraße 1, 86551 Aichach,  
Di, Do, Fr 9-18, Mi 15-18,

08251-886 43 00, [rosan-aichach.de](http://rosan-aichach.de)

### Naturkosmetik gegen Mikroplastik

Allergieauslösende Zusatzstoffe in Kosmetik sind schon lange ein Thema, Mikroplastik wird derzeit heiß diskutiert: Winzig kleine Partikel, die Haaren Volumen geben, Falten glätten oder Hautschüppchen abreiben sollen sind in vielen Kosmetikprodukten enthalten. Diese preisgünstigen Füllstoffe haben ungeklärte Auswirkungen auf Mensch und Natur. Klar ist: Sie sind so klein, dass sie nicht aus dem Abwasser gefiltert werden können. Solange noch kein Verbot besteht, entkommt man dieser Teilchen am besten, indem man Naturkosmetik verwendet.

# Gebraucht kaufen: Second-Hand

## **GEBRAUCHTMÖBELMARKT DER DIAKONIE**

Vom Bett bis zum Geschirr gibt es hier allerhand gebrauchte Möbel. Sozial benachteiligte Mitbürger erhalten gegen Vorlage einer Bescheinigung einen Sozialrabatt.

Eberlestraße 21, 86157 Augsburg,  
0821-45 51 96 22,  
Mo-Mi 10.30-16.30, Do-Fr 13-17,

## **SOZIALKAUFHAUS AUGSBURG**

Alles, was man im Haushalt so braucht gibt es im Sozialkaufhaus im Bärenkeller.

Hirblinger Str. 130a, 86156 Augsburg,  
0821-444 10 51, Mo-Fr 12-17, Sa 10-14,  
[sozialkaufhaus-augsburg.de](http://sozialkaufhaus-augsburg.de)

## **RIEDINGER SCHNÄPPE**

Lager-Direktverkauf gebrauchter Küchen, Möbel und Kleidung im Riedinger Gewerbepark. Dazu gehört auch ein kleiner Second-Hand-Laden in Lechhausen. Ein Projekt der Arbeitshilfe 2000 e. V.

Riedinger Gewerbepark: Riedingerstr. 24, Halle F 11, 86153 Augsburg, Di, Do 11-17, 1. Sa 10-14; Laden: Elisabethstraße 40, 86167 Augsburg, Mo-Fr 12-17, 0821-349 48 78, [riedinger-schnäpple.de](http://riedinger-schnäpple.de)

## **SOZIALMARKT DER CARITAS**

Gebrauchtwarenmarkt für Kleider, Bücher, Schallplatten, Schuhe, Stoffe, Spielzeug und Elektrosachen.

Hochfeldstr. 63, 86 Augsburg, Eingang Robert-Gelderstraße, Mo-Fr 9-17, 0821-570 48 24, [der-sozialmarkt.de/gebrauchtwaren](http://der-sozialmarkt.de/gebrauchtwaren)

## **TOYS COMPANY**

Gebrauchtes Spielzeug abgeben und abholen. Das Projekt wird von Arbeitssuchenden betrieben. Die Spielsachen werden an finanzschwache Familien und soziale Einrichtungen abgegeben.

Ulmer Str. 160 a, 86156 Augsburg,  
0821-440 91 38, Mo-Mi 8-15,  
Do 8-17, Fr 8-12,  
[dekra-toyscompany.com](http://dekra-toyscompany.com)

## **FAIRKAUF GERSTHOFEN**

Preiswerte, gebrauchte Kleidung, Heimtextilien, Haushaltwaren, Elektrogeräte, Spielzeuge und vieles mehr gibt es bei der Caritas in Gersthofen.

Schulstraße 1 a, 86368 Gersthofen,  
Mo-Do 10-17, 0821-299 24 30

## **SOZIALKAUFHAUS AICHACH**

Möbel, Haushaltsgegenstände, Elektrogeräte, Einrichtungsgegenstände und vieles mehr gibt es bei diesem Arbeitslosenprojekt zu günstigen Preisen. Die Mitarbeiter lösen auch Haushalte auf und kommen zum Entrümpeln.

Bahnhofstraße 28, 86551 Aichach,  
Mo-Fr 9-17, 08251-89 64 82

# Tauschen statt kaufen

## LEIHWAND IM WOHNZIMMER

Eine gemeinsame Kartei vermittelt unkompliziert Kontakte zum gegenseitigen Aus- und Verleihen selten genutzter Dinge. Alle können mitmachen und auf einem Karteikarten-System ihre Angebote und Wünsche vermerken.

Wohnzimmer im Schwabencenter,  
Wilhelm-Hauff-Straße 28, 86161 Augsburg,  
[lebensraum-schwabencenter@web.de](mailto:lebensraum-schwabencenter@web.de),  
[facebook.com/lebensraumSchwabencenter](https://facebook.com/lebensraumSchwabencenter)

## TAUSCHRING LETS

Bei LETS werden handwerkliches Können, Zeit, Talent, Hilfe, Rat oder Gegenstände zum Tauschen angeboten. Der Tausch erfolgt im Ring-Prinzip: Susi gießt Peters Blumen, Peter geht für Frau Müller einkaufen, Frau Müller strickt Socken für Susi. Die Währung sind „Talente“, die deutschlandweit getauscht werden können.

Ernst-Reuter-Platz 1, 86150 Augsburg,  
0821-907 88 37, Büro- & Anmeldezeiten:  
Fr 16-18, [lets-augsburg.de](https://lets-augsburg.de)

## ZEITBÖRSE KÖNIGSBRUNN

Die Mitglieder der ZeitBörse Königsbrunn tauschen untereinander Hilfeleistungen, Beratungen und Gegenstände des täglichen Bedarfs aus. Getauscht werden auch hier „Talente“. Einmal im Jahr gibt es den Warentauschtag. Die ZeitBörse ist Partner des Mehrgenerationenhauses, des Seniorenfahrdienstes „60 Plus“ und der „Königsbrunner Auto-Teiler“ und unter-

stützt soziale Projekte in Königsbrunn.

Am 1. Dienstag im Monat findet um 19.15 Uhr ein Treffen im Gasthof Krone statt.

Bgm.-Wohlfarth-Straße 44,  
86343 Königsbrunn, 0178-212 51 77,  
[zeitboerse-koenigsbrunn.de](https://zeitboerse-koenigsbrunn.de)

## LECHFELDER TAUSCHRING

Der Lechfelder Tauschring ist ein Tausch- und Verrechnungssystem, in dem Dienstleistungen und Waren zwischen den Teilnehmern getauscht werden können. Alle Angebote finden sich in der Marktzeitung. Die Treffen finden jeweils jeden zweiten Dienstag im Monat um 20 Uhr statt. „Imhofstadl“ in der Imhofhalle, Herbststr. 9, Untermeitingen,  
08232-90 86 87, [lechfeldertauschring.de](https://lechfeldertauschring.de)

## TAUSCHRING SCHMUTTERTAL

In Eisenbrechtshofen bei Biberbach ist einiges los. Der dortige Tauschring für das Schmuttertälchen veranstaltet an jedem 2. Sonntag im Monat um 14.30 Uhr das monatliche Talentcafé zur Linde.

An jedem 2. Freitag im Monat findet um 15 Uhr ein Repaircafé statt. Daneben gibt es einen Kinder-Kleidertausch, eine Junior-Tauschring-Gruppe ab 9 Jahren und viele andere zukunftsorientierte Projekte.

Schmiedgrabenstr. 9, Eisenbrechtshofen,  
08271-421 73 62,  
[tauschring-schmuttertälchen@web.de](mailto:tauschring-schmuttertälchen@web.de)

# Reparieren

## OPEN LAB AUGSBURG

Das OpenLab Augsburg bietet Technikfans und Bastler\*innen freien Raum, um Ideen umzusetzen, Wissen weiterzugeben und den Austausch zu fördern. In Workshops und Kursen gibt es einen leichteren Zugang zu zukunftsweisenden Themen wie digitale Fabrikation, eingebettete Systeme und vieles mehr.

Elisenstraße 1, (Innenhof)

86159 Augsburg, Stammtisch

Mo ab 18 Uhr, 0152-08 34 24 80,

[openlab-augsburg.de](http://openlab-augsburg.de)



## WERKRAUM AUGSBURG

Im Werkraum Augsburg gibt es Raum, Ausstattung und Know-how, um eigene Handwerks-Projekte umzusetzen – egal ob Holz, Metall, Elektronik, Textilverar-

beitung oder Keramik. Wer noch etwas lernen möchte, kann in regelmäßigen Workshops sein Wissen in den jeweiligen Fachbereichen erweitern: vom Kind bis zum Rentner, auch Kindergeburtstage sind hier möglich. Externe können sich hier einmieten, aber auch Firmenteams, die Tapetenwechsel brauchen, oder selbstständige Handwerker, die temporär die Werkstätte benutzen möchten.

Werkraum Augsburg, Bianka Groenewolt, Provinostraße 52, Martinipark, Halle B3, 86153 Augsburg, Do & Fr 15-21, Sa 13-19, 0821-90785379, [werkraum-augsburg.de](http://werkraum-augsburg.de)

## REPAIRCAFÉ AICHACH

Kaputte Kleidungsstücke, elektronische Kleingeräte oder Fahrräder werden in geselliger Runde in der VHS Aichach repariert.

VHS Aichach, Münchener Straße 19, 86551 Aichach, Vera Mader, 08251-87 37 18, [vhs-aichach-friedberg.de](http://vhs-aichach-friedberg.de), [facebook.com/vhsaichachfriedberg.de](https://facebook.com/vhsaichachfriedberg.de)

## DER ELEKTROFLÜSTERER IM WOHNZIMMER

Zweimal im Monat helfen Patrick und Albert beim Reparieren von kaputten Elektrogeräten.

Wohnzimmer im Schwabencenter, Wilhelm-Hauff-Straße, 86161 Augsburg, jeden 1. Sa im Monat 14-16, jeden dritten Mi im Monat 18.30-20



# Ressourcen-schonend leben

## **Weniger Plastik und weniger Müll**

Plastik im Meer, überquellende Plastikmülltonnen ... in Anbetracht des immensen Ressourcenverbrauchs und des vielen Mülls möchten immer mehr Menschen ressourcenschonend und müllfrei leben und einkaufen. Unter dem Schlagwort „Zero Waste“ gibt es einige Tipps für ein ressourcenschonendes, plastik- und müllfreieres Leben.

## **Refuse: Lehnen Sie ab, was Sie nicht brauchen**

Verzichten Sie auf Einweg-Geschirr und Gegenstände aus Einweg-Plastik wie Strohhalme oder einzeln eingepackte Kekse zum Kaffee. Lehnen Sie Gratisgeschenke, Werbepost oder Quittungen ab und kaufen Sie keine unnötig verpackten Produkte.

## **Reduce: Kaufen Sie nur das, was Sie wirklich brauchen**

Der Smoothie-Maker im Küchenschrank, die Laminiermaschine im Arbeitszimmer: Haben Sie auch solche Schätzchen ganz hinten im Schrank? Vieles was wir uns angeschafft haben, brauchen wir nicht wirklich. Diese Dinge besetzen unnötigen Platz und rauben uns Energie. Am besten erst gar nicht kaufen oder einfach weitergeben. So muss man sich um weniger Sachen kümmern und gewinnt mehr Lebenszeit. Vieles kann man auch mit anderen teilen. Das, was man nicht mehr braucht, kann man verkaufen oder sozialen Einrichtungen spenden.

## **Reuse: Wiederverwenden**

Was bereits produziert ist, sollte so lange wie möglich genutzt werden. Kaufen Sie daher gebrauchte Produkte oder Produkte, die wiederverwendbar, wiederbefüllbar und wiederaufladbar sind. Achten Sie darauf, dass Gegenstände sich leicht repa-

rieren lassen sowie vielseitig nutzbar und lange haltbar sind. Teilen und tauschen Sie Konsumartikel mit anderen: vom Rasenmäher über Handwerksgeräte bis hin zu Autos. Verlängern Sie die Nutz- und die Lebensdauer von Produkten, wo immer Sie können: z. B. können Sie Drahtbügel zurück an die Reinigung geben, Dosen als Stiftehalter verwenden, zerschlissene T-Shirts als Putzlappen nutzen ... der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

## **Recycle: Damit aus Altem Neues wird**

Wo man Verpackung oder Müll nicht vermeiden kann, sollte man darauf achten, die Dinge in den Recyclingkreislauf zu geben: Wertstoffhöfe oder Ankaufsstellen für Altmetall sind dabei gute Anlaufstellen. Die kommunalen Stadtreinigungsbetriebe beraten, was recycelt werden kann. Alles, was man der Natur zurückgeben kann, sollte man kompostieren: im Bukashi, auf dem eigenen Komposthaufen oder über die Biotonne.

## **TIPP: Stammtisch plastikfreies Leben**

Plastikfrei zu leben und dabei Müll zu vermeiden bedeutet, alte Gewohnheiten zu hinterfragen und Lösungen für Dinge zu finden, die es eben hauptsächlich in Plastik verpackt gibt. Beim Stammtisch für plastikfreies Leben treffen sich Plastikvermeider und Ressourcenschoner, um sich darüber auszutauschen, wie man nachhaltig, plastik- und müllfreier durchs Leben geht. Ob Putzen, Feiern oder Schule – jedes Mal geht es um ein

anderes Thema. Auch gemeinsame Aktionen wie Müllsammeln oder Exkursionen zu plastikvermeidenen Produzenten stehen auf der Agenda.

Augsburg: jeden 1. Dienstag im Monat  
Friedberg: jeden 4. Mittwoch im Monat  
Schwabmünchen: jeden 3. Mittwoch im Monat.  
Veranstaltungsort und Zeit unter:  
[plastikfreies-augsburg.de/  
stammtisch-fuer-plastikfreies-leben](http://plastikfreies-augsburg.de/stammtisch-fuer-plastikfreies-leben)

