



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



Leitfaden für Studierende: Nachhaltigkeit im Auslandsstudium

Einleitung

Hey liebe Outgoings!

Ein Auslandsaufenthalt ist nicht nur eine tolle Chance, neue Kulturen kennenzulernen – sondern auch, Verantwortung zu übernehmen. Wie wir reisen, wohnen und leben, hat direkte Auswirkungen auf Umwelt, Gesellschaft und lokale Wirtschaft.

Dieser Leitfaden zeigt dir, wie du deinen Aufenthalt nachhaltig gestalten kannst – im Einklang mit den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung (SDGs).

Mit praktischen Tipps für dich und deine Gastuni.

Wenn du eigene Ideen umsetzt, teil sie mit uns – gemeinsam machen wir internationale Mobilität nachhaltiger!

Let's go – gestalten, mitmachen, umdenken!

Euer KUala-Bär



1 NO POVERTY



SDG 1: Keine Armut

Wusstest du schon, dass du mit dem Kauf regionaler Produkte die lokale Wirtschaft und Kleinbauern vor Ort stärken kannst?

Auch ein freiwilliges Engagement in lokalen Projekten deiner Gastuni oder im Stadtteil unterstützt die Menschen vor Ort direkt.

Stichwort: Solidaritätsprinzip



Praxis-Tipp



Kaue regelmäßig auf lokalen Märkten oder unterstütze kleine Läden statt internationaler Ketten.



Bild: <https://sdgs.un.org/>

2 ZERO HUNGER



SDG 2: Kein Hunger

Du findest es schade, Essen wegzuwerfen?

Gerade beim Leben allein im Ausland passiert das schnell – man kauft zu viel oder kocht für mehrere Tage.

Unser Tipp: Schreibe Einkaufszettel, kaufe bewusst ein und friere Reste ein.

Noch besser: Nutze Foodsharing-Initiativen oder sogenannte Fairteiler – dort freuen sich andere über übrig gebliebene Lebensmittel.

Stichwort: Lebensmittel wertschätzen

Praxis-Tipp

Finde Fairteiler in deiner Stadt über foodsharing.de oder frage in Studierendengruppen nach lokalen Angeboten.



3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING



SDG 3: Gesundheit und Wohlergehen

Bewegung im Alltag? Ganz einfach!

Fahr mit dem Rad zur Uni – das hält dich fit und reduziert Emissionen.

Achte auf empfohlene Impfungen fürs Ausland und frische deinen Erste-Hilfe-Kurs auf – vielleicht sogar auf Englisch?

Stichwort: Aktiv, geschützt und rücksichtsvoll unterwegs

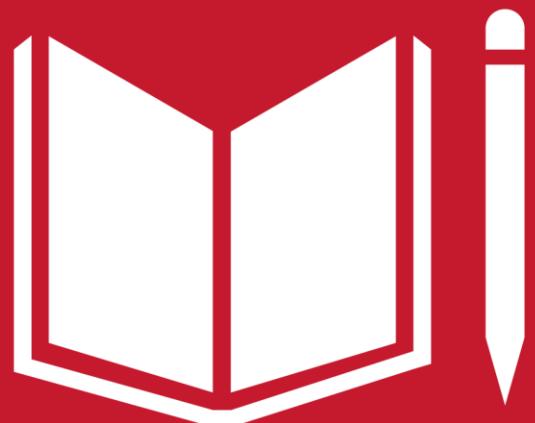


Praxis-Tipp

Mach tägliche Wege zu deiner Sporteinheit – z. B. zu Fuß oder mit dem Rad.



4 QUALITY EDUCATION



SDG 4: Hochwertige Bildung

Lust auf Nachhaltigkeit im Studium?

Viele Gastuniversitäten bieten Kurse zu lokalen Umwelt- oder Sozialthemen an.

Nutze die Chance, interkulturell zu lernen und dich mit globalen Herausforderungen auf lokaler Ebene auseinanderzusetzen.

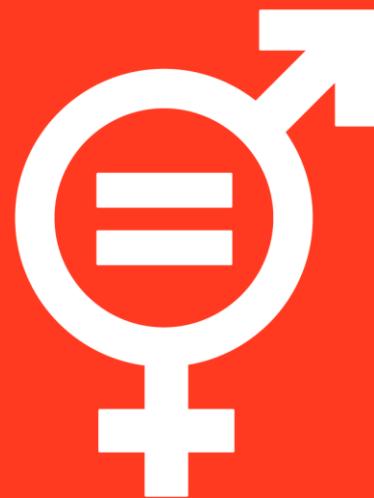
Stichwort: Bildung als Schlüssel zur Veränderung

Praxis-Tipp

Wähle, wenn möglich, einen Kurs mit Nachhaltigkeitsbezug an deiner Gastuni.



5 GENDER EQUALITY



SDG 5: Geschlechtergleichheit

Wohlfühlen im Studium beginnt mit Respekt.

Setz dich aktiv gegen Diskriminierung ein – auch im Uni-Alltag.

Engagiere dich für Gleichberechtigung und gendersensibles Lernen.

Tipp: Lokale Frauennetzwerke bieten Raum für Austausch und Empowerment.

Stichwort: Gemeinsam für Chancengleichheit



Praxis-Tipp

Informiere dich über lokale Netzwerke für Frauen, Queers und Allies an deiner Uni.



6 CLEAN WATER AND SANITATION



SDG 6: Sauberes Wasser und Sanitär

Wasser ist wertvoll – auch im Auslandssemester.

Nutze nachfüllbare Flaschen oder Wasserfilter statt Einwegplastik.

Spare Wasser im Alltag: Waschmaschine seltener laufen lassen, Wasser beim Zähneputzen abstellen – jeder Liter zählt.

Stichwort: Bewusst trinken, waschen, gießen



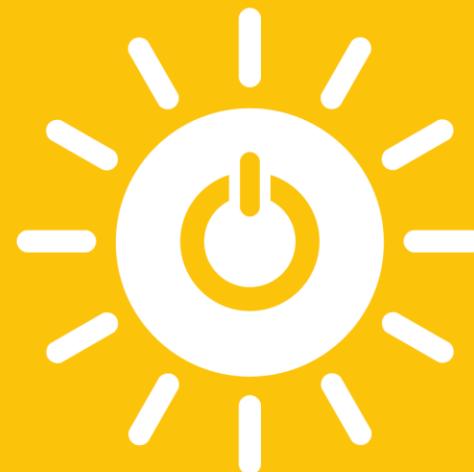
Praxis-Tipp



Verwende einen Wasserfilter und vermeide Einwegflaschen – spart Geld und Ressourcen.



7 AFFORDABLE AND CLEAN ENERGY



SDG 7: Bezahlbare und Saubere Energie

Energie sparen geht auch im Alltag.

Zieh Geräte ganz vom Strom, statt sie im Stand-by-Modus zu lassen.

Wird's kalt? Kuscheldecke statt volle Heizleistung – schon 1 °C weniger spart spürbar Energie.

Stichwort: Kleine Änderungen, große Wirkung



Praxis-Tipp

Geräte ausschalten, nicht nur auf Stand-by – und die Heizung bewusst regulieren.



8 DECENT WORK AND ECONOMIC GROWTH



SDG 8: Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum

Was steckt hinter deinen Produkten?

Achte beim Einkaufen auf faire Lieferketten – z. B. durch Fairtrade-Siegel.

Besuche lokale Märkte in deiner Gaststadt: So stärkst du direkt kleine Betriebe und Handwerk.

Stichwort: Fair konsumieren – lokal unterstützen



Praxis-Tipp



Kaue regelmäßig auf lokalen Märkten und wähle fair gehandelte Produkte.



9 INDUSTRY, INNOVATION AND INFRASTRUCTURE



SDG 9: Industrie, Innovation und Infrastruktur

Lust auf Zukunftsthemen?

Viele Gastunis bieten studentische Initiativen zu Innovation und Nachhaltigkeit – mach mit!

Teile Ideen aus deiner Heimathochschule und bring dich in lokale Projekte ein.

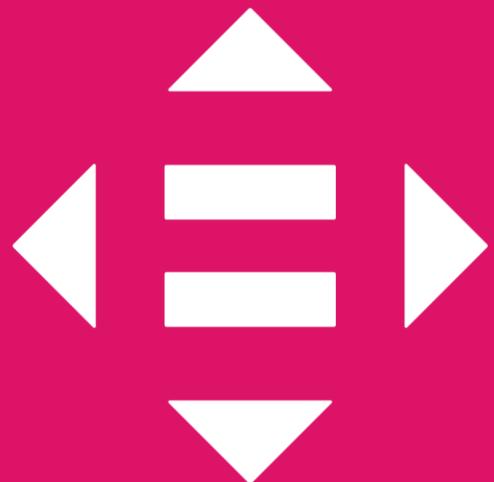
Stichwort: Gemeinsam Zukunft gestalten

💡 Praxis-Tipp 💡

Schließe dich an der Gastuni einem nachhaltigen Innovationsprojekt an.



10 REDUCED INEQUALITIES



SDG 10: Weniger Ungleichheiten

Wie kann die Welt gerechter werden?

Reflektiere deine Privilegien und unterstütze Menschen mit weniger Zugang oder Barrieren.

Hilf bei Inklusion im Alltag – z. B. als Buddy oder durch kleine Gesten.

Stichwort: Interkulturell sensibel handeln

Praxis-Tipp

Werde Buddy für Austauschstudierende oder hilf bei barrierefreien Veranstaltungen mit.



11 SUSTAINABLE CITIES AND COMMUNITIES



SDG 11: Nachhaltige Städte und Gemeinden

Gemeinsam nachhaltig unterwegs?

Mache bei lokalen Clean-Up-Aktionen mit – ob am Strand, im Park oder Wald.

Nutze Bus, Bahn oder Fahrrad, um deine Gaststadt umweltfreundlich zu entdecken.

In Umweltgruppen findest du neue Kontakte und frische Ideen.

Stichwort: Nachhaltigkeit macht gemeinsam mehr Spaß

Praxis-Tipp

Nimm an einer lokalen Clean-Up-Aktion teil – oft gemeinsam mit Studis organisiert.



12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION



SDG 12: Nachhaltiger Konsum und Produktion

Nachhaltig leben – und dabei sparen?

Secondhand-Kleidung und Möbel sind günstig und haben Charakter.

Reparieren statt neu kaufen verlängert die Lebensdauer.

Achte auf Mülltrennung und bring deine Stofftasche zum Einkaufen mit – ganz ohne Plastik.

Stichwort: Weniger kaufen, bewusster leben



Praxis-Tipp



Kauf Secondhand und nimm eine eigene Stofftasche mit zum Markt oder Supermarkt.



13 CLIMATE ACTION



SDG 13: Maßnahmen zum Klimaschutz

Klimafreundlich ankommen – geht ganz einfach.

Wähle Bus oder Bahn für deine Anreise – oft gibt's dafür sogar Erasmus-Zuschüsse.

Verbinde deine Anreise mit einem Zwischenstopp im Nachbarland.

Engagiere dich bei Klimaschutzaktionen vor Ort.

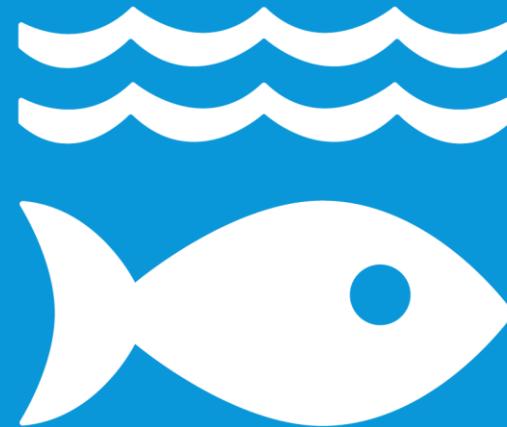
Stichwort: Mobil und klimabewusst unterwegs

Praxis-Tipp

Reise mit Zug oder Bus an – Bei Erasmus+ wird das gefördert.



14 LIFE BELOW WATER



SDG 14: Leben unter Wasser

Schütze Meere und Gewässer – auch im Auslandssemester.

Nimm an Clean-Up-Aktionen an Stränden oder Flüssen teil.

Verzichte auf Souvenirs wie Korallen – sie gefährden empfindliche Ökosysteme.

Sei achtsam beim Schnorcheln oder Tauchen.

Stichwort: Rücksicht auf Unterwasserwelten

Praxis-Tipp

Kein Korallenschmuck –
Meereslebensräume sind keine
Mitbringsel.



15 LIFE ON LAND



SDG 15: Leben an Land

Natur erleben – aber rücksichtsvoll.

Outdooraktivitäten machen Spaß und verbinden dich mit deiner neuen Umgebung.

Bleib auf markierten Wegen, hinterlasse keine Spuren und nimm Müll wieder mit.

Achtsamkeit schützt nicht nur dich, sondern auch Pflanzen und Tiere.

Stichwort: Natur braucht Rücksicht

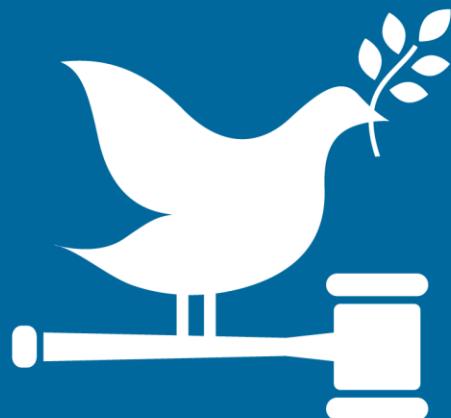
Praxis-Tipp

Nimm bei Wanderungen immer deinen Müll wieder mit – Leave no trace.



16

PEACE, JUSTICE AND STRONG INSTITUTIONS



SDG 16: Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen

Frieden beginnt mit Respekt.

Halte dich an lokale Gesetze und respektiere kulturelle Unterschiede.

Begegne neuen Sichtweisen mit Offenheit – so lernst du Empathie und Konfliktfähigkeit.

Interkultureller Austausch lebt vom Zuhören und Verstehen.

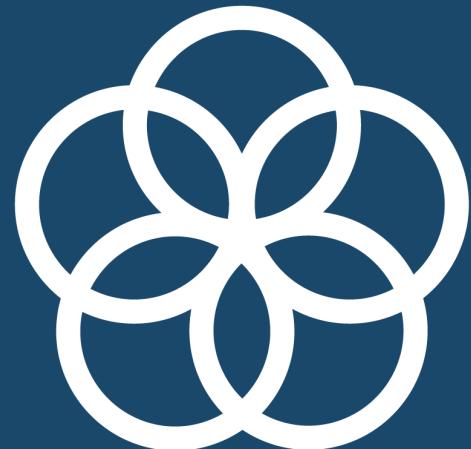
Stichwort: Offen, respektvoll, friedlich

Praxis-Tipp

Informiere dich vorab über kulturelle Regeln und Rechte in deinem Gastland.



17 PARTNERSHIPS FOR THE GOALS



SDG 17: Partnerschaften zur Erreichung der Ziele

Gemeinsam geht mehr.

Komm mit Menschen aus aller Welt ins Gespräch – so entstehen echte Verbindungen.

Teile dein Wissen, tausche Perspektiven aus und lerne voneinander.

Nachhaltige Veränderung gelingt nur gemeinsam.

Stichwort: Austausch stärkt globale Partnerschaften

💡 Praxis-Tipp 💡

Teile Ideen in internationalen Gruppen oder Projekten an deiner Gastuni.



Zur Info

Dieser Leitfaden entstand im Rahmen des Seminars Senatra – Service Learning und nachhaltige Transformation an Hochschulen. Er wurde von den Studierenden Mia Schober und Lukas Schwella im Rahmen des Senatra-Seminars erstellt.

Inhaltliche und gestalterische Überarbeitung erfolgten durch das International Office der KU.

Offizielle Informationen zu den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung (SDGs) finden Sie unter:

<https://sdgs.un.org/>



Was ist Senatra?

Senatra steht für „Service Learning und nachhaltige Transformation an Hochschulen“.

Das Projekt erforscht, wie Hochschulen zu Orten des nachhaltigen Wandels werden können – durch Lernen, Mitgestalten und Zusammenarbeit.

Ziele:

- Studierende mit gesellschaftlichem Engagement und Nachhaltigkeit verbinden
- Hochschulen als Reallabore für Zukunft gestalten
- Theorie, Praxis und Reflexion miteinander verknüpfen

Wie?

Studierende arbeiten in Projekten mit Praxispartnern zu Themen wie Mobilität, Fairtrade, Biodiversität, Diversität & Inklusion

Dabei entstehen konkrete Ideen, Maßnahmen und neue Perspektiven auf nachhaltige Entwicklung

Senatra wird von mehreren Hochschulen getragen – darunter auch die KU Eichstätt-Ingolstadt.

Weitere Informationen zu den Projekten finden Sie auf der Website: <https://senatra-projekt.de/>

Was ist Senatra?

Senatra wird vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR) im Rahmen der Strategie „Forschung für Nachhaltigkeit“ (FONA) (www.fona.de) gefördert.

senatra

Service Learning und nachhaltige
Transformation an Hochschulen

FONA

Forschung für Nachhaltigkeit



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt

Impressum

Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt
International Office
Ostenstraße 26
85072 Eichstätt
<https://www.ku.de/international>