Rat für
NACHHALTIGE
Entwicklung

Der Nachhaltige Warenkorb

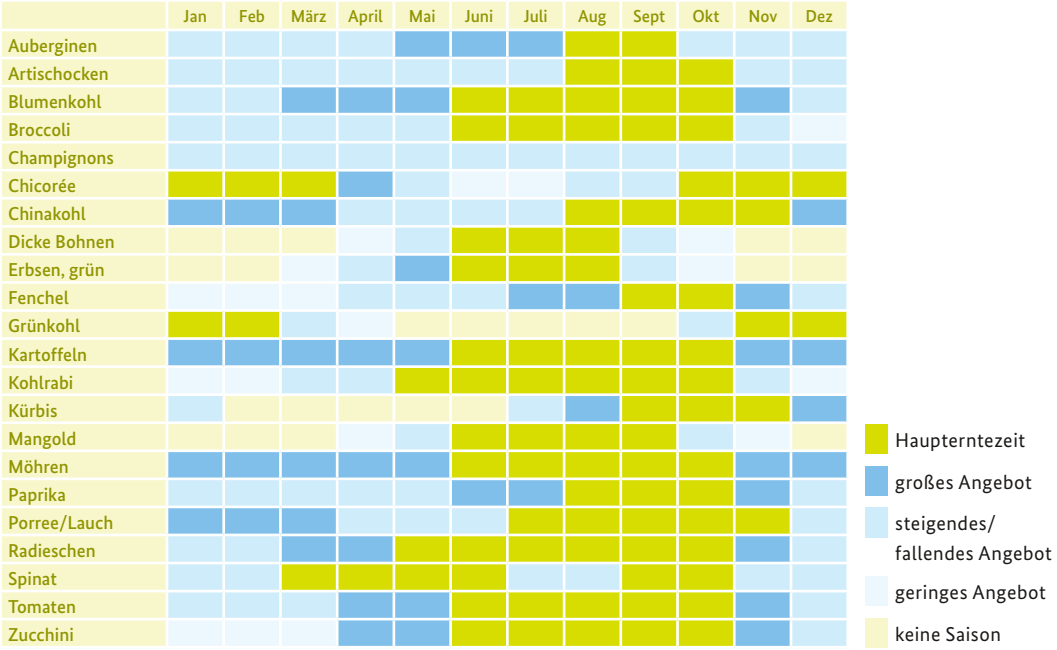
Einfach besser einkaufen. Ein Ratgeber

Stand:
April 2015

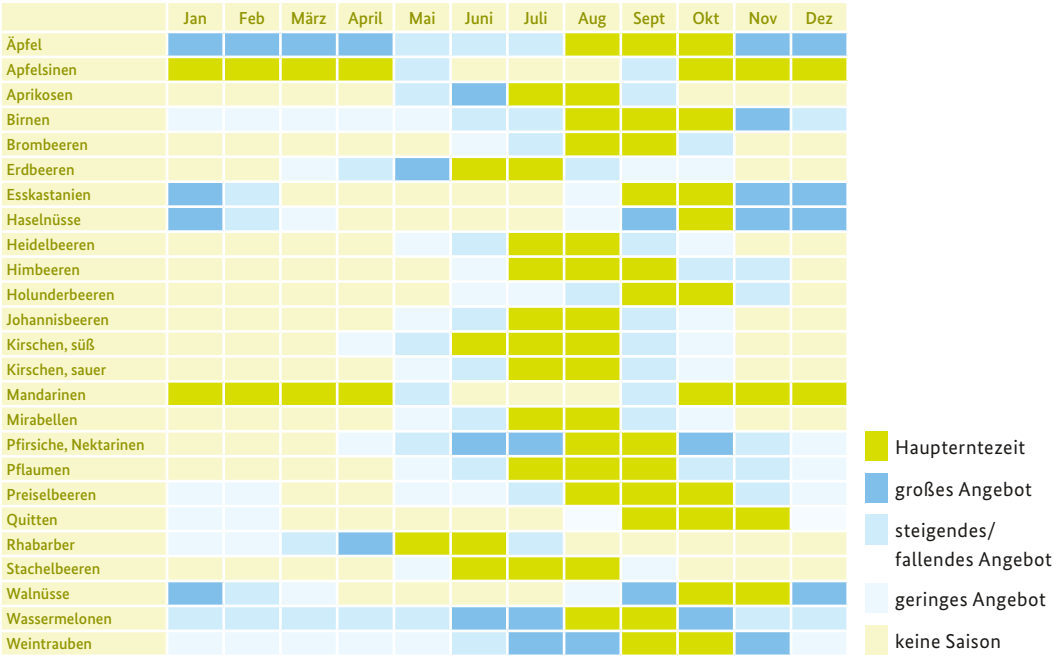
Der Saisonkalender Obst und Gemüse

Die beste Wahl sind Lebensmittel, die sich durch drei Eigenschaften auf einmal auszeichnen: bio, regional und saisonal. Achten Sie darauf, dass mindestens einer der drei Aspekte erfüllt ist. Beim Obst- und Gemüseeinkauf ist die Jahreszeit besonders wichtig. Frisch geerntet sind Obst und Gemüse geschmacksintensiver und besonders günstig. Der Saisonkalender gibt Ihnen Auskunft darüber, welches Obst und Gemüse Sie in welchem Zeitraum besonders frisch genießen können.

Saisonkalender für Gemüsesorten



Saisonkalender für Obstsorten



Liebe Leserin,

lieber Leser!

Tag für Tag tun wir Dinge und entscheiden mit darüber, ob die Umwelt geschützt, natürliche Ressourcen geschont werden und faire Wirtschaftsbeziehungen Wirklichkeit werden: Das fängt beim morgendlichen Frühstücksei an, geht weiter mit der Wahl des Verkehrsmittels für den Weg zur Arbeit und mündet in endlosen Internetrecherchen für den nächsten Urlaub und die nächste größere Anschaffung. Wir Konsumenten stellen mit unserer Art zu leben und zu konsumieren die Weichen für nachhaltige Entwicklung.

Wir können – nein sollten sogar – ganz gezielt mit unserer Nachfrage das Angebot an Produkten und Dienstleistungen beeinflussen. Mit der Wahl für ein nachhaltiges Produkt fordern wir verantwortungsvolle Herstellungsbedingungen, gesundheits- und umweltfreundliche Waren ein. Und nicht nur das „Was", auch wie viel wir kaufen und wie wir es verwenden, spielt eine entscheidende Rolle. Der bewusste Genuss von oder weitgehende Verzicht auf Fleisch, das Teilen von Geräten und Autos, der Kauf von Secondhandmöbeln, wir können ohne Verlust an Lebensqualität nachhaltig konsumieren. Das ist gut für Umwelt und Gesellschaft und man gönnt sich auch selbst etwas: gesunde Lebensmittel, chemiefreie Textilien, CO_2 sparende Elektrogeräte, zeitlose, langlebige Produkte.

Nachhaltig konsumieren heißt auch, bewussten Verzicht zu üben. Lassen Sie die Jagd nach der aktuellsten Version vom Smartphone, dem neuesten Modell eines Autos, der angesagtesten Mode, wenn Ihre Sachen noch intakt sind. Sie gewinnen dadurch mehr Zeit, Ressourcen, Lebensqualität.

Der nachhaltige Warenkorb setzt im Alltag an und hilft bei Kaufentscheidungen. Er informiert über Themen wie Lebensmittel, Textilien, Reinigung, Kosmetik, Spielzeug, elektronische Geräte, Mobilität, Reisen, Wohnen und Geldanlagen sowie wichtige Siegel für nachhaltige Produkte. Das „eine“ Nachhaltigkeitssiegel gibt es leider nicht, das gleichermaßen ökologische und soziale Kriterien wirksam für alle Produktgruppen sicherstellt. Deshalb zeigen wir Ihnen individuelle Zugänge zum nachhaltigen Konsum. Der nachhaltige Warenkorb leistet Navigationshilfe mit klarer Orientierung und einfache Entscheidungshilfen.

Wir möchten Ihnen helfen, nachhaltigen Konsum zum Normalfall in Ihrem Alltag zu machen. Nutzen Sie die Regeln der Konsumgesellschaft im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung. Üben Sie Kritik an Aufmerksamkeit heischenden Werbeanzeigen, suchen Sie nach den glaubwürdigen Siegeln, fragen Sie das Verkaufspersonal! Entscheiden Sie selbst, was Ihnen wichtig ist. Finden Sie Ihren persönlichen roten Faden für einen nachhaltigen Konsum. Und folgen Sie ihm!

Seit 2003 wird der Nachhaltige Warenkorb regelmäßig aktualisiert und erscheint in seiner nun fünften, komplett überarbeiteten Auflage. Wir laden Sie zum Dialog ein. Teilen Sie Ihre Fragen, Wünsche und Anregungen zum Nachhaltigen Warenkorb mit uns. Denn die Auseinandersetzung über nachhaltige Lebens- und Konsumstile ist keine Einbahnstraße. Nutzen Sie unsere mobile Website www.nachhaltiger-warenkorb.de. Und wenn Sie auf dem Laufenden bleiben möchten, informieren wir Sie gern über den Newsletter des Rates für Nachhaltige Entwicklung, welche weiteren Schritte wir im Dialog unternehmen werden.

Marlehn Thieme
Vorsitzende des Rates für Nachhaltige Entwicklung

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 1

Ihr Einstieg 4
Was ist nachhaltiger Konsum? 5
Finden Sie Ihren Startpunkt für nachhaltigen Konsum 8
Politischer Konsum 8
Nachhaltiger Konsum muss nicht teuer sein 9
Einkaufen: online oder offline? 11

Der tägliche Einkauf –
mit Spontaneität und Gewohnheiten durch den Alltag 12
Lebensmittel – gesund und lecker 15
Kurze Wege – ohne Auto! 24
Textilien – fair kleiden, gut aussehen 26
Waschen und Reinigen – umweltbewusst zahlt sich aus 33
Kosmetik und Pflege – weniger ist mehr 36
Spielzeug – Fair Play ist angesagt! 39
Nützliche Dinge im Haushalt – energieeffizient und abfallarm 43

Die seltenen Einkäufe –
die Suche nach Informationen lohnt sich 48
Haushaltsgeräte – klimafreundlich kühlen, waschen und kochen 50
Fernsehen, Computer & Co. – natürlich stromsparend 55
Reisen – erholen und Neues entdecken 59
Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden 64

Die großen Anschaffungen –
gut überlegt und langfristig gedacht 68
Das eigene Auto – klimabewusst fahren 70
Ökostrom kaufen – Klima schonen 73
Spaß am Einrichten – Qualität auf Dauer 76
In den eigenen vier Wänden – dank Klimaschutz Geld sparen 80
Geld anlegen – mit gutem Gewissen Rendite erzielen 85

Glaubwürdige Informationen – jenseits von Modethemen 89

Impressum 93

Ihr Einstieg

Nachhaltig konsumieren ist heute schon möglich. Und ist nötiger denn je, um die Signale eindeutig zu setzen, welche Wirtschaft wir wollen.

Ihr Einstieg ist auch ein Ausstieg aus Wegwerf- und Billigst-Kultur. Na klar, auch der nachhaltige Konsument schaut auf Schnäppchen und profitiert von gesundem Wettbewerb. Klar ist aber auch, was definitiv nicht nachhaltig ist: Das Billigst-T-Shirt, das unter menschenunwürdigen Bedingungen hergestellt wird. Leder aus krank machenden Gerbereien in Entwicklungsländern. Palmöl und Soja aus zerstörten Regenwäldern. Und das sind nur die Schlaglichter, die jeder dank bedauernswerter Katastrophen kennt.

Nachhaltiger Konsum kommt voran, aber zu langsam. Das Angebot wird immer vielfältiger und werthaltiger, der Umsatz von Bio-Lebensmitteln hat sich in Deutschland in den letzten 15 Jahren mehr als verdreifacht. Aber er liegt immer noch bei nur vier Prozent des Gesamtumsatzes von Lebensmitteln. Zwar ist schon jedes zehnte verkaufte Ei ein Öko-Ei, aber andere Produkte und insbesondere das Öko-Huhn erfreuen sich weit geringerer Kaufnachfrage. Zwar zeigt Österreich mit einem knapp 20-prozentigen Anteil ökologisch bewirtschafteter Flächen an der Nutzfläche, was heute schon möglich ist, in Deutschland sind es aber magere 6,4 Prozent und damit weit weniger als in der nationalen Nachhaltigkeitsstrategie angestrebt (Zahlen aus dem Situationsbericht 2014/15 des Deutschen Bauernverbandes).

Als Hochkonsumland muss Deutschland sich auch seiner Verantwortung stellen. Es darf uns nicht kaltlassen, dass weltweit 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel im Jahr verschwendet werden. Das schadet Mensch und Umwelt und vernichtet ökonomische Werte. Auf einem Drittel der

Weltagrarfläche wird Nahrung erzeugt, die nicht gegessen wird. Armut entsteht, Wasser wird verschwendet, mehr als drei Milliarden Tonnen CO_2 werden für nichts und wieder nichts emittiert. 565 Milliarden Euro im Jahr gehen verloren. Das Problem liegt sowohl bei uns Konsumenten als auch beim Handel, in der Logistik und bei den Erzeugern.

Lebensmittel wertzuschätzen ist daher ein wichtiger Ansatz des nachhaltigen Warenkorbes. Er steht neben der längeren und gemeinsamen Nutzung von Geräten und Möbeln mit den Mitteln der teilenden Wirtschaft (sharing economy) und der Kreislaufführung von Rohstoffen.

Klar – wer nachhaltig konsumieren will, muss auch etwas tun. Aber nachhaltig konsumieren ist lecker, gesund und kann sogar kostensparend sein. Es macht Spaß und Sinn – und ist nicht nur unbequem oder unerschwinglich, wie viele im ersten Moment denken. Mit einem Ruck, mit Gewohnheiten oder Routinen: Jede und jeder kann tagtäglich etwas bewirken – für sich selbst, für die Gesellschaft und die Umwelt.

Im Alltag helfen Produktinformationen und Faustregeln. Wenn große Anschaffungen anstehen, ist die Weichenstellung besonders wichtig. Manche vereinfachen oder erschweren zukünftigen nachhaltigen Konsum. Diese Leitfragen zeigen, welche Bedingungen nachhaltige Konsum- und Lebensstile beeinflussen:

- Wo wohne ich? Wie wohne ich? Wo arbeite ich? Und wie komme ich dorthin? Was bedeutet für mich eigentlich Lebensqualität?
- Was sind meine Konsumvorlieben? Was schmeckt mir wirklich? Welcher Urlaub passt zu mir? Wofür und wie nutze ich ein Auto?

Wie nachhaltig wir konsumieren können, hängt von unseren Gewohnheiten, der Lebenssituation, vom Geldbeutel ab. Auch davon, ob es überhaupt attraktive Angebote in Reichweite gibt. Den Bio-Supermarkt um die Ecke oder den Kindergarten in der Nachbarschaft kann man ebenso wenig herbeizaubern wie das funktionierende Nahverkehrssystem auf dem Land.

Was ist nachhaltiger Konsum?

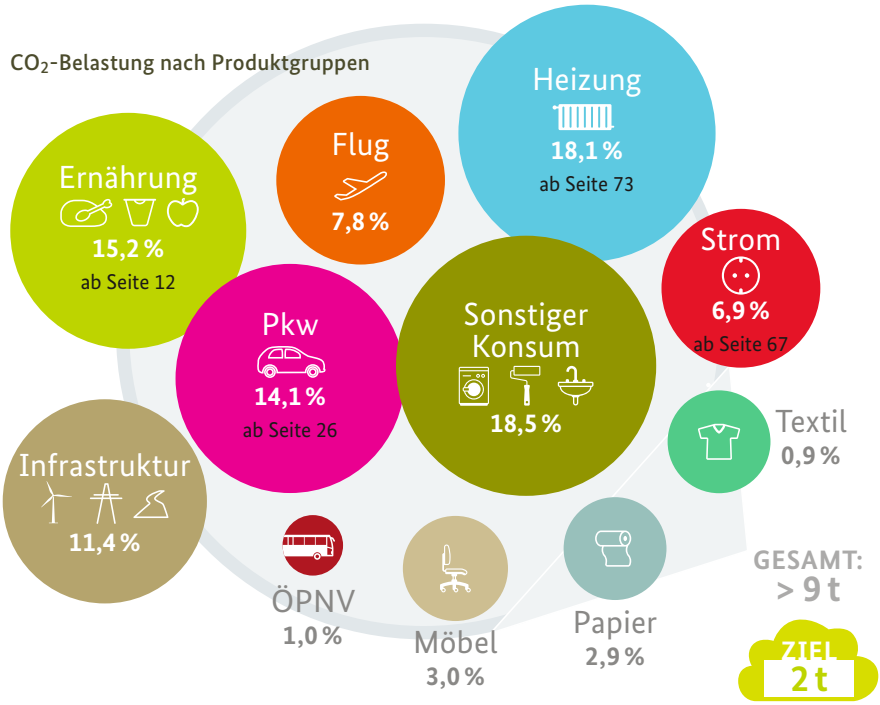
Nachhaltige Lebensstile umfassen den Kauf der „richtigen“ Produkte, einen „anderen“ Konsum und den bewussten Nicht-Konsum. Unsere Konsummuster sind dann nachhaltig, wenn wir nachfolgenden Generationen die Chance geben, ihren Lebensstil frei zu wählen. Unsere Lebensstile haben Wirkungen auf Natur, Wirtschaft und Gesellschaft.

Fußabdruck und CO_2-Bilanz

Kennen Sie eigentlich Ihren persönlichen CO_2-Fußabdruck? Vielleicht finden Sie hier einen Ansatzpunkt für Veränderungen im Konsum! Im Internet gibt es verschiedene Seiten, auf denen Sie Ihre persönliche CO_2-Bilanz berechnen können. Eine Sammlung aktueller Links und CO_2-Rechner finden Sie unter: www.nachhaltiger-warenkorb.de

Der ökologische Fußabdruck gibt an, wie viel Fläche notwendig ist, um den eigenen Lebensstil zu ermöglichen. Pro Kopf werden in Deutschland knapp über neun Tonnen CO_2 im Jahr emittiert. Aber nur mit zwei Tonnen pro Jahr ließe sich – nach Ergebnissen der Wissenschaft – die globale Klimaerwärmung auf 2° C begrenzen. Diese Broschüre gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihren ökologischen Fußabdruck verringern können. Besonders effektiv sind dabei Änderungen in den Bereichen Wohnen, Mobilität und Ernährung. Fangen Sie hier an, um schnelle Erfolge zu erzielen!

CO_2-Belastung nach Produktgruppen



Quelle: Öko-Institut 2010

Wasserverbrauch

Einen großen Teil der Umweltauswirkungen importieren wir sprichwörtlich mit den Dingen, die wir kaufen. Auch Wasser wird mit Produkten importiert, häufig aus Ländern, in denen Wasserknappheit und nicht ausreichende Trinkwasserversorgung herrschen. Dieses wird als „virtuelles Wasser“ bezeichnet und bezieht sich auf die Wassermenge, die zur Erzeugung des Produktes aufgewendet wird. Sie können sie auch als Ihren indirekten Wasserverbrauch betrachten.

Der Pro-Kopf-Wasserverbrauch in Deutschland liegt bei rund 120 Liter am Tag. Hinzu kommen täglich 3.900 Liter indirektes Wasser. Der Großteil dieses virtuellen Wassers wird für die Bewässerung von Obst, Gemüse und Getreide benötigt. Wie auch beim CO_2-Fußabdruck können Sie Produktentscheidungen treffen, mit denen Sie den indirekten Wasserverbrauch vermindern.

Bevorzugen Sie deshalb z. B. bei Ihrem Lebensmitteleinkauf saisonale und regionale Produkte – bei diesen ist es weitaus weniger wahrscheinlich, dass ihre Erzeugung sensiblen Ökosystemen zu viel Wasser entzogen hat.

Direkter Wasserverbrauch
eines Deutschen pro Tag:
121 Liter

indirekter Verbrauch:
3.900 Liter pro Tag

Quelle: UBA 2014 und WFN

Die Produkte selbst müssen nachhaltiger werden: weniger Ressourcen verbrauchen, weniger CO_2-Emissionen produzieren und unter sozial vertretbaren Bedingungen hergestellt sein. Wie die Jeans produziert wird, welche Pestizide in der Wandfarbe sind oder wie viel CO_2 die Tomate im Supermarktregal auf dem Buckel hat, ist nicht einfach zu überprüfen. Verbraucherinnen und Verbraucher benötigen einfache und glaubwürdige Informationen, um sich bewusst für nachhaltigere Produkte entscheiden zu können. Doch auch die Nutzung und die Entsorgung von Produkten am Ende ihrer Nutzungszeit spielen eine gewichtige Rolle bei nachhaltigem Konsum. Denken Sie darüber nach, ob sie jemand anders gut gebrauchen könnte. Das stärkt letztlich auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Ihnen schwirren vielleicht viele Fragen im Kopf herum: „Wo soll ich anfangen?“, „Was ist am Wichtigsten?“, „Kann ich mir das finanziell überhaupt leisten?“, „Welche Informationen sind glaubwürdig?“.

Finden Sie Ihren Startpunkt für nachhaltigen Konsum

Den Einstieg kann jeder schaffen. Welches Thema hat für Sie einen besonderen Stellenwert: Möchten Sie Ihre Ernährung umstellen und dabei auf Tierwohl, Umwelt und die eigene Gesundheit achten? Wollen Sie Geld sparen bei den kleinen Dingen im Alltag? Steht bei Ihnen eh eine größere Investition ins Haus? Wollen Sie Ihr Geld nicht nur mit Gewinn, sondern auch mit gutem Gewissen anlegen? Wo Sie anfangen möchten, Ihre Konsumgewohnheiten in Richtung Nachhaltigkeit zu ändern, das liegt ganz bei Ihnen. Diese Broschüre möchte Ihnen dabei helfen und enthält Tipps für kleine und große Schritte für einen nachhaltigeren Lebensstil. Nicht jeder davon ist für jeden gleich wichtig. Und nicht jeder muss alles, was hier steht, sofort umsetzen. Nachhaltigkeit ist ein Prozess, bei dem sich die Herausforderungen und Themen stetig weiterentwickeln – genauso wie Ihre Lebenssituation.

Politischer Konsum

Mit der Wahl für nachhaltige Produkte und Dienstleistungen wird Ihr Geldschein zum Wahlschein. Setzen Sie ihn für Ihre Ziele ein. Je häufiger Sie die nachhaltigere Produktalternative wählen, desto stärker wird der Druck auf Unternehmen, Produkte und Dienstleistungen anzubieten, die konsequent auf eine nachhaltige Entwicklung hinwirken. Fordern Sie durch Ihre Kaufentscheidung Verantwortung von Unternehmen ein und zeigen Sie, dass Sie sich als Bürger für Gesetze, Rahmenbedingungen und Regeln nachhaltigen Wirtschaftens einsetzen.

Leben Sie die Alternative zur „Geiz ist geil"-Mentalität. Denn wenn wir nur auf den Preis achten und billig einkaufen, bezahlt jemand anderes einen hohen Preis. Sprechen Sie mit Ihrer Familie und mit Freunden: Was könnte man anders machen, was ließe sich unter keinen Umständen ändern? Entwickeln Sie gemeinsam neue Ideen, was Sie zum Erhalt der Umwelt und für mehr soziale Gerechtigkeit beitragen möchten.

Nachhaltiger Konsum muss nicht teuer sein

Nachhaltige Produkte sind zwar häufig teurer als ihre weniger nachhaltigen Wettbewerber am Markt, trotzdem kann man mit nachhaltigem Konsum unterm Strich Geld sparen. Ein Widerspruch?

Die Ausgaben im Blick

Um einen Überblick über die Kosten zu gewinnen, kann es hilfreich sein, sich erst einmal mit den Ausgaben für die einzelnen Produktgruppen auseinanderzusetzen. Einen ersten Eindruck können durchschnittliche Zahlen liefern. Eine persönliche Bilanz ziehen Sie, indem Sie Ihre Ausgaben über einen gewissen Zeitraum aufschreiben.

Bei Ausgaben im Alltag sparen Deutsche am liebsten bei Lebensmitteln. Einer Umfrage zufolge (Forsa, September 2014) liegen die Lebensmittel beim Sparen weit vor Restaurantbesuchen, Kultur und Urlaub, während das Auto, „Unnötiges" und die Nebenkosten für Gas, Strom und Wasser kaum zu den Sparzielen gehören. Also genau umgekehrt, wie es rein ökonomisch und im Hinblick auf ein gutes Leben Sinn machen würde. Daher: Nehmen Sie zwischendurch auch mal die Kosten in den Blick, die während des Gebrauchs von Produkten, z. B. der Wasch- oder Spülmaschine, entstehen. Machmal machen sich die höheren Anschaffungskosten beim Kauf eines sparsamen Geräts schon nach überschaubarer Zeit bezahlt.

Mehrwert nachhaltiger Produkte

Es trifft zu, dass Produkte, die ökologisch verträglicher und unter gerechteren Bedingungen hergestellt wurden, in der Regel mehr kosten als das Vergleichsprodukt, das auf diese Qualität verzichtet und möglichst billig hergestellt wurde. Doch das fair und ökologisch verantwortungsvolle Produkt hat einen Mehrwert. Nicht nur für Umwelt und Gesellschaft, sondern auch für Sie, denn Sie leisten damit einen unmittelbaren Beitrag, um nachhaltige Wirtschaftsweisen zu etablieren. So weit so gut, könnte man sagen. Unser Tipp: Schauen Sie immer genau hin. Werden Nachhaltigkeitsversprechen gehalten? Dass Verbraucher

bereit sind, für „Bio“ oder für „Nachhaltigkeit“ mehr Geld auszugeben, wird gelegentlich ausgenutzt, indem unangemessene Preise verlangt werden.

Mit nachhaltigem Konsum Geld sparen

Im Wesentlichen ist es aber nach unserer Beobachtung so, dass sich mit nachhaltigem Konsum insgesamt Geld sparen lässt, zum Beispiel

- beim täglichen Einkauf, wenn Sie kleinere Portionen kaufen und dadurch nichts wegwerfen müssen,
- bei größeren Anschaffungen, indem Sie auf qualitativ hochwertige, langlebige und reparaturfähige Produkte, auch solche mit wenig Energieverbrauch, setzen,
- wenn Sie Ihre ausrangierten Produkte auf dem Secondhandmarkt anbieten respektive solche Produkte selbst erwerben,
- indem Sie Ihre Heizkosten und Ihren Strom- und Wasserverbrauch senken,
- wenn Sie Überflüssiges im Supermarktregal stehen lassen,
- wenn Sie Autos, Bohrmaschinen oder ähnliche Dinge gemeinsam mit anderen besitzen und nutzen und
- indem Sie mehr Zeit für gemeinsame Unternehmungen mit Freunden und in der Familie aufwenden, die guttun, ohne viel zu kosten.

Nachhaltig konsumieren bedeutet, bewusster, anders und gelegentlich auch einfach weniger zu kaufen. Wer insgesamt weniger konsumiert, hat oft eine gute Umweltbilanz. Für uns ist das Wort Verzicht kein Unwort, das wir aus vermeintlich fehlender Akzeptanz vermeiden. Aber Verzicht steht für uns nicht dogmatisch am Beginn des Denkens, sondern an dessen Ende, nämlich dann, wenn wir uns fragen, brauche ich das eine oder andere Ding überhaupt? Wenn die Antwort ein Nein ist, dann ist das selten ein Verzicht, sondern viel öfter ein Gewinn: an Zeit, an Alternativen, an Fantasie.

Einkaufen: online oder offline?

Online einkaufen erspart zwar den Weg mit dem Auto in die Stadt, die Beleuchtung von Schaufenstern und den Kauf von Plastiktragetaschen, doch beim Online-Handel kommen noch viele weitere Aspekte hinzu, die man beachten sollte, wenn man nachhaltig konsumieren will.

- Achten Sie darauf, dass Sie zu Hause sind, wenn das Paket angeliefert wird. Der letzte Kilometer ist für die Paketdienste der aufwendigste, verursacht hohe CO_2-Emissionen und quält die größtenteils unterbezahlten Paketfahrer.

- Bestellen Sie nur, was Sie wirklich brauchen und behalten wollen. Über 200 Mio. Paket-Retouren verzeichnet der Online-Handel jährlich in Deutschland, die enormen Transport- und Verpackungsaufwand nach sich ziehen.

- Seien Sie fair. Nutzen Sie nicht die Beratung im stationären Einzelhandel, um dann ein günstigeres Angebot online zu kaufen.

Gerade im Internet ist die Gefahr, auf Betrüger hereinzufallen, besonders hoch. Achten Sie auf folgende Anzeichen, um Fakeshops im Netz auf die Schliche zu kommen:

- Die Preise liegen weit unter dem Marktniveau.
- Zum Seiteninhaber gibt es nur wenige oder gar keine Informationen.
- Als Zahlungsmethode wird Vorkasse verlangt.
- Im Impressum ist eine fragwürdige ausländische Adresse als Firmensitz eingetragen.
- Es gibt keine kostenlosen oder -günstigen Kontaktmöglichkeiten zum Betreiber.

Auch hilft ein Blick auf andere Seiten: Viele Beschwerden in Verbraucherschutzforen bzw. wenige oder keine Bewertungen in den einschlägigen Verbraucherportalen sind mögliche Hinweise auf gefälschte Onlineshops. Unter www.denic.de können Sie einsehen, seit wann die Seite online ist. Ist das erst seit Kurzem der Fall, seien Sie vorsichtig.

Der tägliche Einkauf –

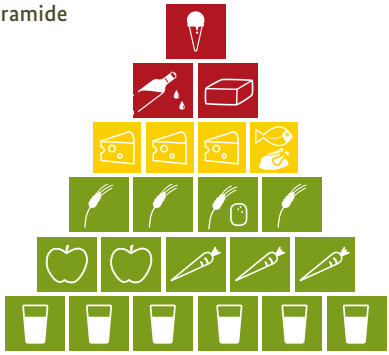
mit Spontaneität und Gewohnheiten durch den Alltag

Die Dinge, die wir täglich zum Leben brauchen, kaufen wir oft „so nebenbei“. Beim Bummeln, wenn wir etwas Praktisches oder ein Schnäppchen sehen, kaufen wir spontan. Jeder entwickelt Routinen und Vorlieben. Wir kaufen bestimmte Produkte und Marken regelmäßig und in einige Geschäfte gehen wir immer wieder. Nur gelegentlich probieren wir mal etwas Neues aus.

Einkaufen, ohne groß nachzudenken, spart Zeit und Nerven. Routiniert einkaufen entlastet. Aber wir können auch gewohnheitsmäßig zu fett, zu süß, zu teuer und insgesamt zu wenig nachhaltig einkaufen.

Der gewohnheitsmäßige Einkauf von nachhaltigen Produkten erfordert neue Routinen. Prüfen Sie nicht nachhaltige Gewohnheiten, setzen Sie neue Prioritäten und üben Sie neue Routinen ein. Beschäftigen Sie sich mit den Etiketten am Produkt und legen Sie fest, wem Sie vertrauen und wem lieber nicht. Nutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand. Sie brauchen nicht bei jedem Einkauf und bei jedem Produkt zu studieren. Im Alltag helfen einige einfache Faustregeln und glaubwürdige Produktkennzeichnungen und Labels. Beides ist hier zu finden.

Die Ernährungspyramide



Die Ernährungspyramide zeigt, wie ein ausgewogener Speisezettel aussieht. Weitere Informationen zur gesunden Ernährung erhalten Sie unter: www.aid.de

5 am Tag

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, fünf Mal am Tag pflanzliche Lebensmittel zu sich zu nehmen. Unter www.5amtag.de finden Sie hilfreiche Tipps und Antworten auf viele Fragen rund ums Thema Obst und Gemüse.

Weniger Fleisch – dafür mit Genuss

Schnelle Effekte für Gesundheit und Klima erzielen Sie insbesondere, wenn Sie Fleisch in Maßen und dafür in hoher Qualität kaufen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für die gesunde Ernährung einen Fleischkonsum zwischen 12 und 14 Kilo im Jahr – das entspricht 300 bis 600 Gramm in der Woche. Und rund einem Sechstel des heutigen durchschnittlichen Verbrauchs von 88,2 Kilo im Jahr. Übrigens: Wer den Tipp „5 am Tag“ beherzigt, hat weniger Platz für Fleisch und vermeidet lästiges Bauchfett. Fisch verursacht weniger CO_2 als Fleisch, doch auch hier ist es wichtig, wenig und bewusst auszuwählen. Umweltorganisationen wie Greenpeace und WWF haben umfangreiche Ratgeber und grüne Apps erstellt, die beim Kauf von frischem Fisch hilfreich sind. www.fischratgeber.wwf.de

Leitungswasser ist Trinkwasser

Wer Leitungswasser trinkt, spart sich lästiges Kistenschleppen, Verpackungen und Transportwege. Informieren Sie sich bei Ihrem lokalen Anbieter über die Wasserqualität in Ihrer Region. Viele Wasserwerke bieten außerdem den Service, Ihr Leitungswasser auf Schadstoffe zu prüfen.

Lebensmittel – gesund und lecker

„Bio“ ist angesagt. Die Motive sind vielfältig: Die einen möchten sich gesund und schadstofffrei ernähren, andere wollen gentechnisch veränderte Lebensmittel vermeiden. Auch fair gehandelte Produkte stehen bei vielen hoch im Kurs. Sie leisten einen sinnvollen Beitrag für bessere Arbeitsbedingungen in ärmeren Ländern. In den Einkaufskorb gehören vor allem

- pflanzliche Lebensmittel,
- Bio-Produkte,
- saisonales Obst und Gemüse aus der Region,
- wenig Fleisch und Fisch,
- ursprüngliche Lebensmittel,
- fair gehandelte Produkte und
- Getränke in Mehrwegverpackungen.

Tun Sie sich etwas Gutes – mit gesunder Ernährung

Gönnen Sie sich gesunde Produkte und achten Sie auf einen ausgewogenen Speiseplan. Wenn Sie reichlich pflanzliche Lebensmittel und alkoholfreie Getränke, in Maßen tierische Produkte und wenig Fette und fettreiche Lebensmittel, wenig Süßigkeiten und Alkohol zu sich nehmen, haben Sie schon viel für eine gesunde Ernährung getan. Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel und betrachten Sie Fleisch als seltene Delikatesse. Steaks und Würstchen aus artgerechter Tierhaltung, ökologischer und regionaler Landwirtschaft kosten zwar mehr, haben aber eine bessere Qualität, die sich auch bei der Zubereitung und geschmacklich bemerkbar macht.

Beim Obst- und Gemüseeinkauf ist die Jahreszeit besonders wichtig. Früchte, die gerade Erntesaison haben, sind geschmacksintensi-

!

Ausgezeichnet: Bio-Produkte
Im Laden erkennen Sie Bio-Produkte am Bio-Siegel. Nur Produkte, die nach den Regeln der EG-Öko-Verordnung produziert wurden, tragen diese Zeichen.

ver. Außerdem ist die Energiebilanz saisonaler Produkte besser, da eine energieintensive Lagerung im Kühlhaus ebenso entfällt wie lange Transportwege. Viele Bauern bieten ein Gemüsekisten-Abonnement an. Darin finden Sie Produkte, die aus der Region stammen und der Saison entsprechen.

Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen und auf saisonale und regionale Produkte achten, Bio-Lebensmittel kaufen, sich vegetarisch ernähren und keine Lebensmittelabfälle erzeugen, können Sie Ihre CO_2-Emissionen um 20 Prozent verringern. Wer selbst kocht, spart übers Jahr gut sechs Kilo Zucker im Vergleich zu vorrangig Convenience- und Außer-Haus-Verpflegung.

Achten Sie deshalb auch beim Essen außer Haus auf nachhaltige Lebensmittel. Viele Restaurants bieten attraktive vegetarische oder vegane Gerichte an oder verarbeiten ausschließlich Bio- und/oder regionale Produkte. Informieren Sie sich und fragen Sie nach. Wenn etwas übrig bleibt: Nehmen Sie es mit. Köche freut es, wenn es Ihnen so schmeckt, dass Sie es aufessen möchten!

Bio – eine besondere Qualität

Nachhaltigkeit in der Landbewirtschaftung sollte Standard sein – ökologische Landwirtschaft ist ein Einstieg. Wenn Sie Produkte in Bio-Qualität kaufen, unterstützen Sie ökologischen Landbau und tun auch sich selbst etwas Gutes.

Das EU-Bio-Label ist seit dem 01. Juli 2012 verpflichtend auf Bio-Lebensmitteln zu finden. Es gibt Auskunft darüber, wo die Zutaten herkommen und von welcher Stelle sie kontrolliert wurden. Es ist ein Mindeststandard für den Anbau von Bio-Produkten in der EU. Nach EG-Öko-Verordnung müssen mindestens 95 Prozent der Zutaten aus dem ökologischen Landbau stammen. Ökobauern verzichten auf chemisch-synthetische Dünger und Pflanzenschutzmittel. Auch Gentechnik ist im Ökolandbau verboten. Nutztiere werden auf Biohöfen artgerecht gehalten. Und der Ökolandbau ist Jobmotor: Hier entstehen mehr Arbeitsplätze als durch konventionelle Anbaumethoden. In Deutschland finden Sie zusätzlich das schon 2001 eingeführte sechseckige Bio-Siegel auf Produkten aus ökologischer Landwirtschaft. Mehr zum ökologischen Landbau erfahren Sie unter www.oekolandbau.de unter dem Stichwort „Verbraucher“ oder auf der deutschen Internetseite der Europäischen Kommission unter: ec.europa.eu/agriculture/organic/index_de.htm

Bio-Lebensmittel finden Sie nicht mehr nur im Bioladen, sondern auch im normalen Supermarkt oder beim Discounter. Viele Handelsunternehmen führen Bio-Eigenmarken, die sich ebenfalls nach den Anforderungen der EG-Öko-Verordnung richten. Diese Produkte tragen das EU-Bio-Siegel und das deutsche Bio-Siegel. Ist das nicht der Fall? Dann fragen Sie nach, was dahintersteckt! Denn wo „bio“, „fair“ oder „nachhaltig“ draufsteht, sollte auch Entsprechendes drin sein.

Kein Ei mit „drei“

Achten Sie beim Kauf von frischen Eiern auf den Stempel, den jedes Ei trägt. Die erste Ziffer in diesem Stempel gibt an, aus welcher Haltungsform das Ei stammt.

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

Bei verarbeiteten Lebensmitteln wie Nudeln oder Backwaren besteht jedoch keine Kennzeichnungspflicht. Daher stammt die Hälfte aller Eier im deutschen Lebensmittelmarkt immer noch aus Käfighaltung. Wollen Sie auf Nummer sicher gehen, meiden Sie verarbeitete Lebensmittel mit Eiern oder achten Sie auch dort auf das Bio-Siegel.

Ohne Gentechnik

Wer Bio-Produkte kauft, kann sich sicher sein, dass diese die Toleranzgrenze von 0,9 Prozent gentechnisch veränderter Organismen (GVO) nicht überschreiten. Der Wert ergibt sich aus zufälligen oder technisch unvermeidbaren Beimischungen von GVO und muss daher nicht ausgezeichnet werden. Das Kennzeichen „Ohne Gentechnik“, dürfen auch konventionell hergestellte Produkte tragen. Das Zeichen bezieht sich auf alle Vorstufen der Produktion, also beispielsweise auch auf Tierfutter, und informiert Sie über die Einhaltung dieser Toleranzgrenze. Finden Sie Produkte mit diesem Zeichen im Handel? Dann freuen wir uns auf Ihre Nachricht!

Aus der Region – kurze Transportwege und saisonale Produkte

Regionale Lebensmittel, konventionell und biologisch angebaut, stehen für eine besondere Qualität. Sie zeichnen sich durch kurze Transportwege aus, sind in der Saison erntefrisch zu genießen und unterstützen Landwirtschaftsbetriebe aus der Region. Das 2014 eingeführte „Regionalfenster“ zeigt Ihnen, wo die Zutaten in den Lebensmitteln herkommen und wo sie verarbeitet wurden. Informationen zum Kennzeichen finden Sie auf: www.regionalfenster.de/kriterien.html

Alternativ können Sie auf die Postleitzahl oder das Landeskürzel des herstellenden Betriebes oder der Molkerei achten.

Fair genießen – mehr als eine Geschmacksfrage

Entscheiden Sie sich bei nicht in der Region zu beziehenden Produkten für fair gehandelte. Durch den Kauf von fair gehandelten Bananen, Kaffee, Tee, Schokolade und Zucker unterstützen Sie Produzentinnen und Produzenten in Entwicklungsländern. Durch gerechtere Handelsbeziehungen sollen die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen schrittweise verbessert werden. Der faire Handel fördert kleinbäuerliche Familien und deren Selbsthilfeinitiativen.

Besser ganz ohne Palmöl

Fast jedes zweite Produkt im Supermarkt enthält Palmöl. Begriffe wie „pflanzliches Öl“ oder „vegetabiles Fett“ deuten auf Palmöl in Lebensmitteln hin. Günstig und vielseitig einsetzbar, ist es das weltweit wichtigste Pflanzenöl und wird auch für Kosmetikartikel, Kerzen, Farben oder Lacke verwendet. Doch die rasant steigende Nachfrage geht im großen Stil zulasten von Umwelt und Menschen. Tropische Wälder werden gerodet, organische Böden zerstört, die Rechte indigener Völker beschnitten. Das bedroht die biologische Vielfalt und den Lebensraum von Tieren wie dem Orang Utan. Kaufen Sie daher palmölfreie Alternativen oder informieren Sie sich, ob der Hersteller wenigstens nach den Nachhaltigkeits-Prinzipien des Runden Tischs für Palmöl (RSPO) produziert.

Mehrweg ist besser als Einweg – von Flaschen bis Taschen

Eine Mehrwegflasche aus Glas wird bis zu 50 Mal wiederverwendet, eine PET-Mehrwegflasche bis zu 25 Mal. Dadurch ist die Mehrwegflasche die umweltfreundlichste Getränkeverpackung, die es auf dem Markt gibt, denn durch Mehrwegsysteme muss weniger Abfall entsorgt werden. Gleichzeitig werden weniger Rohstoffe zur Herstellung der Getränkeverpackungen benötigt. Durch den Kauf von Getränken in Mehrwegflaschen unterstützen Sie vor allem regionale, kleine und mittelständische Unternehmen wie Brauereien, Saftkeltereien und Mineralbrunnen.

!

Augen auf beim Flaschenkauf
Meiden Sie Dosen und Einwegverpackungen und greifen Sie zur Glasflasche. Das höhere Pfand von 25 Cent verrät übrigens die Einwegflasche.

Auch bei Tragetaschen ist Mehrweg die bessere Wahl: 76 Einweg-Plastiktüten werden in Deutschland pro Kopf und Jahr verwendet. Dies kostet zum einen Geld, zum anderen stellen die enormen Mengen an Plastikmüll eine Gefährdung für die Umwelt dar. Auch die thermische Verwertung in modernen Müllverbrennungsanlagen hat bei genauer

Bio-Produkte aus fernen Ländern?

Bio-Produkte aus dem Ausland werden oft ins schlechte Licht gestellt. Der Grund: Ihr Transport erfordert Energie.

FAUSTREGEL

Auf besonders nachhaltige Weise erzeugte Produkte aus Übersee können eine akzeptable Energiebilanz haben, wenn auf aufwendige Lagerung verzichtet und mit dem Schiff transportiert wurde. Da sich die Transportweise schlecht nachvollziehen lässt und Lebensmittelhygiene außerhalb der Europäischen Union weniger reguliert ist, sind die beste Wahl Lebensmittel, die sich durch drei Eigenschaften auf einmal auszeichnen: bio, regional und saisonal. Manchmal ist es gar nicht so einfach, solche Produkte zu finden. Achten Sie dann darauf, dass mindestens einer der drei Aspekte erfüllt ist.

Der Saisonkalender gibt Ihnen Auskunft darüber, welches Obst und Gemüse Sie in welchem Zeitraum besonders frisch genießen können. Einen Saisonkalender finden Sie in der Umschlagklappe dieser Broschüre.

Beispiel: Tomaten	CO_2 in g/kg
Konventioneller Anbau im Treibhaus	**9.300**
Bio-Anbau im Treibhaus außerhalb der Saison (auch regional)	**9.200**
Freilandtomaten aus Spanien	**600**
Konventioneller Anbau (saisonal, regional)	**85**
Öko-Anbau (saisonal, regional)	nur **35**

Quelle: Uni Gießen, Ökologie & Landbau

9,3 kg CO_2
für 1 kg Tomaten aus dem Treibhaus

Lebensmittel – zu gut für die Tonne!

Was man essen kann, gehört nicht in den Müll. Trotzdem landen in Deutschland pro Person jährlich 82 Kilo Lebensmittel im Wert von ca. 235 Euro in der Tonne. Dabei ist selbst das Mindesthaltbarkeitsdatum oft kein Wegwerfdatum. Tipps und Infos finden Sie auf: www.zugutfuerdietonne.de

Beim Einkauf ist eine gute Einschätzung der richtigen Menge und der Haltbarkeit wichtig. Wenn Sie feststellen, dass Sie regelmäßig die gleichen Lebensmittelreste entsorgen, weil diese schlecht werden, bevor Sie sie aufbrauchen können, suchen Sie gezielt nach kleineren Verpackungen – auch wenn sie auf den ersten Blick teurer sind. Zu Hause hilft dabei eine Resteliste und beim Einkauf die Einkaufsliste. Auch bieten die Verbraucherzentralen einen Ratgeber zur Resteverwertung mit Rezepten und Tipps: www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/kreative-restekueche-1

Betrachtung ihre Folgen unter diesen Aspekten. Nehmen Sie daher vorhandene Tragetaschen, am besten aus Baumwolle, zum Einkauf.

Mehrweg mit Stil: Nicht nur beim Jutebeutel, den Sie zum täglichen Einkauf mitnehmen, können Sie auf die modischere und umweltschonendere Variante zur Supermarkt-Plastiktüte setzen. Seien Sie stilsicher und nehmen Sie doch auch für Ihren Coffee to go einen Thermobecher, der sieht besser aus und spart Abfall.

Siegelbewertung

Ökologisch	
	Überprüfbare ökologische Kriterien betreffen alle relevanten Phasen entlang der Wertschöpfungskette von der Rohstoffgewinnung über die Produktion, Vermarktung, Nutzung bis hin zur Entsorgung; bei Lebensmitteln: mindestens Einhaltung der EG-Öko-Verordnung.
	Die Kriterien berücksichtigen ökologische Einzelaspekte und betreffen überwiegend einzelne Phasen im Produktionsprozess, die Nutzung oder die Entsorgung eines Produktes.
	Die Richtlinien enthalten keine oder minimale ökologische Kriterien.
	Die Richtlinien sind je nach Produktgruppe unterschiedlich.
Sozial	
	Es werden strenge soziale Kriterien angewendet, die über die Kernarbeitsnormen der internationalen Arbeitsorganisation (ILO)* hinausgehen.
	Grundlegende soziale Kriterien sind in den Richtlinien enthalten, z. B. Einhaltung der ILO-Normen oder vergleichbare soziale Anforderungen hinsichtlich der Arbeitsbedingungen im Herstellungsprozess.
	Die Richtlinien enthalten keine oder minimale soziale Kriterien.
	Die Richtlinien sind je nach Produktgruppe unterschiedlich.

* Die internationale Arbeitsorganisation (International Labour Organization, ILO) verfolgt vier Grundprinzipien: Vereinigungsfreiheit, Diskriminierungsverbot, Beseitigung der Kinder- und Zwangsarbeit. Diese Prinzipien sind in internationalen Übereinkommen festgelegt, die als ILO-Kernarbeitsnormen oder kurz als ILO-Normen bezeichnet werden. Die ILO-Normen werden von Staaten ratifiziert. In Ländern mit geringer Rechtsstaatlichkeit garantiert die Ratifizierung jedoch nicht, dass diese Mindeststandards auch tatsächlich eingehalten werden.

Wichtige Produktkennzeichnungen und Siegel

Staatliches Bio-Siegel und Kennzeichen der Europäischen Union

Bio-Siegel
Das Bio-Siegel ist die deutsche Kennzeichnung für ökologisch erzeugte Produkte, die den Anforderungen der EG-Öko-Verordnung gerecht werden. Dieses Zeichen wird teilweise zusammen mit anderen Kennzeichnungen verwendet, beispielsweise von Handelsmarken oder Anbauverbänden, und kann als Mindestanforderung für sämtliche als „bio“ etikettierten Produkte verstanden werden. www.bio-siegel.de

ökologisch
sozial

EU-Label Ökologischer Landbau
Das EU-Label Ökologischer Landbau kennzeichnet ebenfalls Lebensmittel, die nach den Anforderungen der EG-Öko-Verordnung angebaut wurden. Es trägt eine der Aufschriften „Ökologischer Landbau“ oder „Biologische Landwirtschaft“. www.organic-farming.eu
Bio-Siegel gibt es z. T. auch kombiniert mit Regionsangaben. Die Produkte tragen das staatliche Bio-Siegel und als Zusatz die Region, aus der das Produkt stammt, und geben so eine Orientierungshilfe für den Kauf regionaler Lebensmittel. www.bio-siegel.de/infos-fuer-verbraucher/regionale-bio-siegel/

ökologisch
sozial

Labels der Anbauverbände

Bioland – Lebensmittel aus ökologischem Landbau
Neben strengen Verbandsrichtlinien für den Pflanzenanbau und die Tierhaltung ist auch die Weiterverarbeitung der Rohstoffe geregelt.
www.bioland.de

ökologisch
sozial

Demeter – Lebensmittel aus ökologischem Landbau
Der Verband fördert die biologisch-dynamische Wirtschaftsweise, die auf Impulse von Rudolf Steiner zurückgeht. Strenge Richtlinien regeln die Erzeugung und die Verarbeitung von Lebensmitteln. www.demeter.de

ökologisch
sozial

Naturland – Lebensmittel aus ökologischem Landbau, inklusive Fische aus Aquakulturen
Verbandsrichtlinien schließen die soziale Verantwortung ein, der Verband unterstützt vor allem Kleinbauernfamilien und fördert ökologischen Anbau weltweit. www.naturland.de

ökologisch
sozial

Gäa – Lebensmittel aus ökologischem Landbau
Die Zertifizierung wird durch eine Anerkennungskommission geprüft, die aus verschiedenen Interessengruppen zusammengesetzt ist. www.gaea.de

ökologisch
sozial

ökologisch
sozial

Biopark – Lebensmittel aus ökologischem Landbau
„Qualität statt Quantität“ heißt der oberste Grundsatz des Verbandes, dem fast 700 Mitgliedsbetriebe angehören. Auf Initiative dieses Verbandes wurde die erste gentechnikfreie Region in Deutschland gegründet.
www.biopark.de

Produktgruppenspezifische Kennzeichen

ökologisch
sozial

EcoVin – Wein aus ökologischem Landbau
Zu den Grundsätzen des ökologischen Weinbaus gehören nach den Richtlinien des Bundesverbandes ökologischer Weinbau e. V. unter anderem die Erhaltung und Steigerung der natürlichen Bodenfruchtbarkeit, die Förderung der Artenvielfalt und auch die Schaffung einer sicheren Existenz auf der Basis befriedigender Lebensbedingungen. www.ecovin.de

ökologisch
sozial

Fairtrade
Dieses Siegel zeichnet Produkte mit Mindestpreisen oberhalb des Weltmarktniveaus aus, die den Produzentenfamilien zugutekommen. Die Einhaltung der Anforderungen wird durch unabhängige Kontrollen überprüft. Das Fairtrade-Label berücksichtigt neben sozialen auch ökologische Kriterien. Es gibt einen ökologischen Mindeststandard und einen fortgeschrittenen Standard mit strengeren ökologischen Kriterien, der den Betrieben eine Annäherung an biologische Landwirtschaft ermöglicht. Dieses Siegel gibt es für Lebensmittel, Textilien und Blumen. www.Fairtrade-deutschland.de

ökologisch
sozial

Marine Stewardship Council (MSC) – Fische aus bestandserhaltender Fischereiwirtschaft
Um die globalen Fischbestände langfristig zu sichern, hat der MSC zusammen mit Fischereiexperten und Umweltschutzorganisationen Standards für eine nachhaltige Fischerei erarbeitet. www.msc.org/de

ökologisch
sozial

Rainforest Alliance – Kakao, Kaffee, Tee, Zitrusfrüchte, Bananen, Grünpflanzen und Blumen, die unter Berücksichtigung ökologischer und sozialer Anforderungen angebaut werden
Zu den Zielen der Rainforest Alliance gehören der Erhalt der Artenvielfalt, die nachhaltige Sicherung des Lebensunterhalts sowie die Veränderung von Anbaumethoden und Managementpraktiken.
www.rainforest-alliance.de

Regionale Bio-Kennzeichen

ökologisch
sozial

Biokreis – Lebensmittel aus ökologischem Landbau aus der Region Ostbayern
Ziel dieses Anbauverbandes ist es, Netzwerke zwischen Biobauern und ökologischen Lebensmittelverarbeitern zu fördern und die bäuerliche Landwirtschaft auf der Basis des Öko-Landbaus zu erhalten.
www.biokreis.de

ökologisch
sozial

Ökoqualität garantiert – Lebensmittel aus ökologischem Landbau aus Bayern
Neben hohen Anforderungen an die ökologische Erzeugung ist für diesen Verband die regionale Herkunft der Produkte aus Bayern wichtiges Kriterium.
www.oeko-qualitaet.bayern.de

Regionalsiegel

Lebensmittel, die in einer bestimmten Region hergestellt wurden
Regionalsiegel helfen bei der Auswahl von Lebensmitteln aus der jeweiligen Region. Informieren Sie sich über Kennzeichen regional erzeugter Lebensmittel in Ihrer Region.

Regionalfenster
Seit Anfang 2014 ist das Regionalfenster eine deutsche Kennzeichnung regionaler Produkte. Auf den Produkten wird die kontrollierte und eindeutige Region des Produktes angegeben. Auch muss die angegebene Hauptzutat des Produktes mehr als die Hälfte des Gesamtgewichts ausmachen und vollständig aus der angegebenen Region stammen. Zusätzlich gibt die Herkunftsbezeichnung den Ort der Verarbeitung und die Kontrollstelle an.

Kurze Wege – ohne Auto!

Beim nachhaltigen Konsum geht es nicht nur darum, was wir einkaufen, sondern auch, wie wir zum Einkauf kommen. Der Autoverkehr verursacht rund 20 Prozent aller CO_2-Emissionen in Deutschland. Dazu kommen Feinstaub, Stickoxide, bodennahes Ozon, Lärm, Flächenverbrauch für Straßenbau und Parkplätze sowie Verkehrsunfälle und Verkehrstote. Wir benutzen das Auto überwiegend in unserer Freizeit und für Einkäufe. Fahrten für berufliche Zwecke schlagen nur mit 35 Prozent zu Buche. Etwa ein Drittel der Autofahrten sind kürzer als zehn Kilometer und 23 Prozent sogar kürzer als zwei Kilometer – und das, obwohl das Fahrrad bei Wegstrecken unter drei Kilometern in der Stadt das schnellere Fortbewegungsmittel ist.

?

Gute Frage

Was ist günstiger: Carsharing oder der eigene Pkw?
Carsharing gilt als teuer – und dies häufig zu Unrecht.
FAUSTREGEL
Wenn Sie bis zu 10.000 Kilometer pro Jahr fahren und nicht jeden Tag ein Auto benötigen, ist Carsharing günstiger als ein eigener Pkw.

Wenn wir darüber nachdenken, für welche Strecken wir wirklich ein eigenes Auto brauchen, zeigt sich, dass es für viele Wege umweltfreundliche Alternativen gibt:

- den öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV), Angebote im Regional- und Fernverkehr,
- Carsharing, Auto mieten, Ökotaxi fahren,
- Fahrgemeinschaften und Mitfahrzentralen,
- Fahrrad fahren oder
- zu Fuß gehen.

Wer kein eigenes Auto besitzt, kann für jede Wegstrecke das optimale Verkehrsmittel wählen – unter wirtschaftlichen, ökologischen und Gesichtspunkten der Zeitersparnis. Ein echter Zugewinn an Freiheit! Bei der Planung längerer Wegstrecken hilft der Routenplaner www.ecopassenger.org des Instituts für Entsorgung und Umwelttechnik (ifeu). Dort können Sie sich den Energieverbrauch, die CO_2-Emissionen und

die Feinstaub-Emissionen sowie den Ausstoß weiterer Luftschadstoffe für die gleiche Strecke mit dem Auto, dem Flugzeug oder der Bahn berechnen lassen – bei fairem Vergleich des Zeitaufwandes von Tür zu Tür! [Siehe auch: Das eigene Auto – klimabewusst fahren]

Entspannt ankommen – öffentlicher Personennahverkehr

Schöpfen Sie für den Weg zur Arbeit oder in die Stadt Angebote des öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) aus. In vielen Städten und Ballungsräumen sorgen gute Anbindungen und enge Taktung für ein attraktives Angebot. Wer keine direkte Anbindung an den ÖPNV hat, für den bieten Park & Ride-Systeme, Fahrgemeinschaften mit Nachbarn und Mitfahrzentralen eine Alternative zur einsamen Fahrt mit dem eigenen Auto bis ins Stadtzentrum.

Ein Auto, viele Fahrer – Carsharing

Autobesitzer nutzen ihren Wagen im Durchschnitt eine Stunde am Tag, die restlichen 23 Stunden steht das Auto ungenutzt herum. Für alle, die nur gelegentlich ein Auto benötigen, ist Carsharing eine gute Alternative. Immer mehr Anbieter drängen in den Carsharing-Markt. Prüfen Sie in Ihrem Wohnort, welche Angebote Sie nutzen können. Eine Linkliste zu Carsharing-Angeboten finden Sie unter www.nachhaltiger-warenkorb.de. Für gelegentliche Fahrten können sich auch Mietwagen oder Taxifahrten rechnen.

Schneller ans Ziel – mit dem Fahrrad

Insbesondere in Städten sind Fahrräder gegenüber dem Auto oder dem ÖPNV die schnellere Alternative, die zugleich körperliche Bewegung bringt. Nützliches Zubehör – von wetterfester Kleidung bis hin zum Anhänger – macht das Fahrrad für alle Jahreszeiten und für viele Anlässe einsetzbar. Beachten Sie beim Kauf eines Fahrrades die Langlebigkeit und Reparaturfähigkeit. Ein finanzieller Mehraufwand gleicht sich in der Regel durch höhere Haltbarkeit und Verkehrssicherheit aus. Und bei kleinerem Geldbeutel: Nutzen Sie Secondhandangebote von Fahrradläden, die überholte Fahrräder mit Garantie verkaufen. Auch gibt es in vielen Städten die Möglichkeit, ein Rad zu leihen.

Die ganz kurzen Wege – natürlich zu Fuß

Gehen Sie zu Fuß zum Supermarkt oder zum Bäcker – das ist des Menschen natürliche Fortbewegung. Mit einer halben Stunde per pedes an der frischen Luft tun Sie etwas für Ihre Gesundheit. Wer zu Fuß geht, nimmt außerdem seine direkte Umgebung intensiver wahr und kann computergeplagte Augen in die Ferne schweifen lassen.

!

Das richtige Fahrrad auswählen
Eine Übersicht über wartungsarme, sichere und zugleich komfortable Fahrräder, die universell für den Einsatz in der Stadt und für Radtouren auf dem Land, in der Ebene oder in leicht hügeligem Gelände geeignet sind, bietet das Informationsportal EcoTopTen.
www.ecotopten.de

Textilien – fair kleiden, gut aussehen

Mit der Kleidung zeigen wir ein Stück unserer Persönlichkeit. Bevor wir ein neues Kleidungsstück kaufen, prüfen wir – sorgfältig oder unbewusst –, ob es zu unserem individuellen Kleidungsstil passt und ob wir den neuen Modetrend mitmachen wollen. Egal ob wir uns schlicht oder ausgefallen, bunt oder grau kleiden – die Kleidung nimmt einen besonderen Stellenwert bei unseren Kaufentscheidungen ein.

Wie die Materialien, aus denen unsere Kleidung hergestellt wird, unsere Umwelt und unsere Gesundheit belasten, wo die Textilien herkommen und wer sie unter welchen sozialen Bedingungen genäht hat – das lässt sich auf den ersten Blick nicht erkennen.

Achten Sie beim Einkaufen von Kleidung auf

- Bio-Rohstoffe wie Bio-Baumwolle, Bio-Hanf, Bio-Leinen und Recyclingfasern,
- Fairtrade,
- gute Verarbeitung und langlebiges Design,
- Secondhandangebote, z. B. auf Flohmärkten oder in Secondhandläden oder im Tauschzirkel im Bekanntenkreis.

Bio-Baumwolle – gut für Haut und Umwelt

Baumwolle ist weltweit die beliebteste Naturfaser zur Herstellung von Textilien. Rund die Hälfte aller Kleidung wird daraus gefertigt. Allerdings birgt der Anbau von Baumwolle Gefahren für Gesundheit und Umwelt. Es werden riesige Mengen an Pflanzenschutz- und Düngemitteln verwendet. Nirgendwo werden mehr Pestizide eingesetzt als auf Baumwollfeldern. Der Chemieeinsatz ist etwa achtmal so hoch

wie beim Anbau von Nahrungsmitteln. Ein weiteres Problem ist der hohe Wasserverbrauch auf Baumwollplantagen. Um die Baumwolle, egal ob aus kontrolliert biologischem oder konventionellem Anbau, für ein T-Shirt zu produzieren, werden Tausende Liter Wasser benötigt. Die Folge: Flüsse und Seen in den Anbaugebieten versiegen, Produktionsabfälle und besonders Farbreststoffe kontaminieren Fließgewässer.

Bio-Rohstoffe für die Textilindustrie werden ohne Einsatz von Dünger und Pestiziden angebaut. Durch biologischen Anbau gelangen keine Schadstoffe in den Boden; die Gewässer in der Umgebung und die Gesundheit der Arbeiter auf den Plantagen werden geschont. Allerdings sagt die Anbaumethode noch nichts über die eingesetzten Färbemittel aus. Deshalb sollten Sie grundsätzlich jedes Kleidungsstück vor dem ersten Tragen ein- oder zweimal waschen, um Färberückstände auszuwaschen. Grundsätzlich sind dunkle Textilien aufwendiger im Herstellungsprozess, benötigen mehrere Färbegänge und damit mehr Ressourcen. Und: Je „älter“ eine neue Jeans beim Kauf aussieht, desto ressourcenintensiver ist ihre Herstellung.

Fairtrade-Textilien – gut aussehen und Gutes tun

Ein Großteil der in Deutschland verkauften Textilien wird in Niedriglohnländern wie beispielsweise China, Pakistan, Bangladesch, Indonesien, Vietnam oder in Mittelamerika hergestellt. Dort können die Einhaltung existenzsichernder Löhne, ausreichende Maßnahmen zur Arbeitssicherheit sowie Verzicht auf Kinderarbeit nicht immer gewährleistet werden. Bei fair produzierter Kleidung und Fertigung in Europa ist die Einhaltung sozialer Mindeststandards garantiert.

Ausrüstung – in jeder Hinsicht ein Thema

Egal ob ein Kleidungsstück aus Natur- oder Kunstfasern besteht, allein die Verarbeitung kann erhebliche Folgen für die Umwelt und die Gesundheit haben. Heute wird immer mehr von der Kleidung verlangt. Der Trend zu sogenannten Funktionstextilien vor allem im Sport- und Freizeitbereich macht eine zusätzliche Ausrüstung nötig. Insgesamt werden über 10.000 Chemikalien und Farbstoffe in der Textilindustrie verwendet. Kleidung tragen wir oft direkt auf der Haut, sodass sich ein direkter Kontakt mit den im Verarbeitungsprozess eingesetzten Chemikalien nicht ausschließen lässt. Bei schadstoffgeprüften Textilien ist sichergestellt, dass keine problematischen Stoffe in der Kleidung vorhanden sind.

!

Fair hergestellte Kleidung – chic und trendy

Kleider, Hosen, Röcke oder Jacken aus Bio-Baumwolle, umweltfreundlich und fair produziert, erobern mittlerweile die Laufstege. Einige Modelabels setzen auf eine umwelt- und sozialfreundliche Produktion ihrer Kleidung, leider manchmal ohne eine Auszeichnung mit gängigen Produktkennzeichen. Informieren Sie sich und fragen Sie nach.

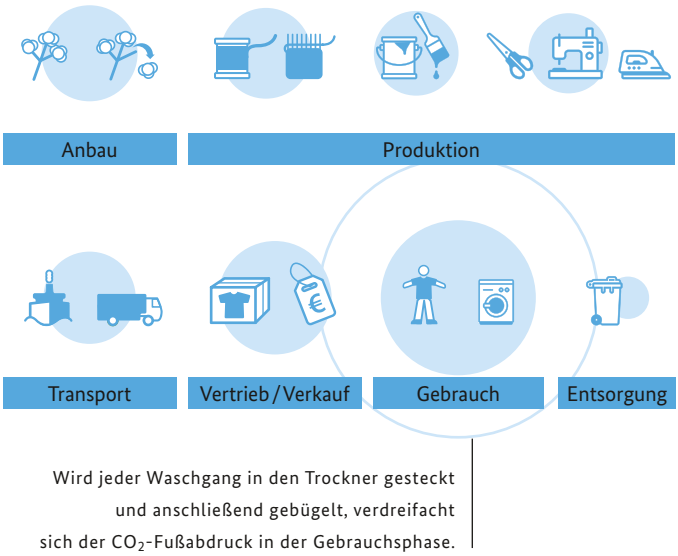
!

Produktgeschichte

Ökologische und soziale Auswirkungen bei der Herstellung eines T-Shirts

Von der Baumwollplantage bis zum Kleiderschrank legt ein T-Shirt einen weiten Weg zurück. Die ökologischen und sozialen Auswirkungen unterscheiden sich auf den Stationen seines Produktlebens erheblich. So ist der Wasserverbrauch bei der Fasergewinnung, in der Spinnerei und bei der Textilveredelung viel höher als der Wasserverbrauch, der bei der Nutzung des T-Shirts durch das Waschen entsteht. CO_2-Emissionen, die durch lange Lieferwege zwischen Baumwollplantage, Spinnerei, Fabrik, Handel, Haushalt und bei der Entsorgung z. B. durch eine Kleidersammlung entstehen, tragen ebenfalls zur Umweltbelastung bei. In der Produktgeschichte eines T-Shirts können zudem wichtige soziale Themen eine Rolle spielen, wie z. B. gesundheitsschädliche, unfaire Arbeitsbedingungen bis hin zu Kinderarbeit. Leider ist es ziemlich schwierig zu erfahren, ob ein Unternehmen soziale und ökologische Verantwortung in seiner Lieferkette wahrnimmt. Weiterhelfen können CSR-Tests der Stiftung Warentest, grüne Apps und ein Blick in die Nachhaltigkeitsberichte der Hersteller.

Exemplarischer CO_2-Fußabdruck für ein weißes Damen-Longshirt aus Baumwolle, hergestellt in Asien



Quelle: Systain (2009)

Qualität statt Masse – einfach chic

Neben der Qualität des verarbeiteten Materials gilt: Kaufen Sie gut verarbeitete Kleidung, die Ihnen so gut gefällt, dass Sie sie möglichst häufig und über einen langen Zeitraum tragen. Langlebigkeit verbessert die Umweltbilanz und schont die Nerven.

Secondhand – schont Umwelt und Geldbeutel

Kleidung, die Ihnen nicht mehr passt oder nicht mehr gefällt, können Sie auf Flohmärkten, über das Internet oder im Secondhandladen weiterverkaufen. Dort finden Sie vielleicht auch selbst ein neues Lieblingsstück.

Vielerorts gibt es auch Kleiderkammern von Kirchen, Caritas und kommunalen Initiativen, die gebrauchte Kleidung an Menschen mit geringem Einkommen kostenlos oder zu einem geringen Preis abgeben. Damit helfen Sie direkt Ihren Mitmenschen.

Fairwertung

Mehr als 750.000 Tonnen Gebrauchtkleidung werden pro Jahr in Deutschland gesammelt. Oft ist aber nicht zu durchschauen, wer hinter einer Kleidersammlung steckt und was mit der gesammelten Kleidung geschieht. Der Dachverband FairWertung hat Standards für ein faires Sammeln und Verwerten von Gebrauchttextilien entwickelt. Die Sammlungen sind am Zeichen „FairWertung“ auf Sammelzetteln und Containern zu erkennen. Mehr Informationen finden Sie unter:
www.fairwertung.de

Nein zu Pelzen

Noch immer steigt der weltweite Umsatz mit Pelzen. Über 80 Prozent der Felle stammen aus industriellen Pelzfarmen, auf denen die Tiere nicht artgerecht gehalten werden. Kaufen und tragen Sie keine Kleidungsstücke oder Accessoires mit Pelzbesatz oder geben Sie sie bei Fehlkauf wieder zurück.

Cotton made in Africa
Das Siegel steht für konventionell angebaute Baumwolle aus Afrika, die unter bestimmten ökologischen und sozialen Kriterien produziert wurde. Der dahinter stehende Standard wird von der Aid by Trade Foundation vergeben, die die Baumwollbauern anhand einer Reihe von Nachhaltigkeitskriterien zertifiziert. Dazu gehören u. a. landwirtschaftliche Schulungen, Infrastrukturprojekte und Frauenförderprogramme sowie die Kriterien der ILO zum Zertifizierungsprogramm. www.cottonmadeinafrica.org

!

Wichtige Produktkennzeichnungen und Siegel

ökologisch
sozial

IVN zertifiziert NATURTEXTIL
Das blaue Label NATURTEXTIL IVN zertifiziert BEST kennzeichnet Textilien aus Naturfasern, die nach hohen Standards des Internationalen Verbands der Naturtextilwirtschaft e.V. (IVN) umweltschonend, sozial verträglich und ohne Ausrüstungsstoffe produziert werden. Die ökologischen und sozialen Kriterien beziehen sich auf die gesamte Produktionskette. Zusätzlich gibt es das Label NATURLEDER IVN zertifiziert. www.naturtextil.com

ökologisch
sozial

Global Organic Textile Standard (GOTS)
Das GOTS-Label ist ein internationaler Standard für ökologisch und sozial verträgliche Herstellung von Textilien. GOTS zeichnet textile Produkte aus, die innerhalb des gesamten Herstellungsprozesses strenge ökologische und soziale Richtlinien entlang der gesamten textilen Kette berücksichtigen. www.global-standard.org

ökologisch
sozial

Textiles Vertrauen (nach Öko-Tex Standard 100)
Der Öko-Tex Standard 100 ist eine Schadstoffprüfung am Endprodukt und kennzeichnet Textilien, die bestimmte Schadstoffgrenzwerte einhalten und in umwelt- und sozial verträglichen Betriebsstätten produziert wurden. www.oeko-tex.com

ökologisch
sozial

Europäisches Umweltzeichen
Kennzeichnet Textilien aus natürlichen und aus künstlichen Fasern sowie Schuhe, die im Vergleich zu konventionellen Produkten geringere Umweltauswirkungen haben. Weitere Informationen zum Europäischen Umweltzeichen finden Sie im Abschnitt „Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden“ auf Seite 66. www.eu-ecolabel.de

ökologisch
sozial

Fairtrade
Kennzeichnet Textilien aus Baumwolle, deren Produzenten einen fairen und stabilen Preis für ihre Baumwolle erhalten. Dieses Label erweitert das Fairtrade-Angebot um Produkte wie Jeans, Kleider, Röcke, Handtücher, Wattepads oder Socken. Ohne den Zusatz „Certified Cotton“ bezieht sich das Siegel nur auf den Anbau der Baumwolle, nicht die Verarbeitung. Das Fairtrade-Siegel wird im Abschnitt „Lebensmittel – gesund und lecker“ auf Seite 22 beschrieben. www.Fairtrade-deutschland.de

Fair Wear Foundation

Die Fair Wear Foundation beschreibt soziale Anforderungen für den Herstellungsprozess von Textilien in 15 Produktionsländern in Asien, Afrika und Europa. Im Fokus steht der Verarbeitungsprozess der Rohstoffe, nicht deren Gewinnung. www.fairwear.org

ökologisch

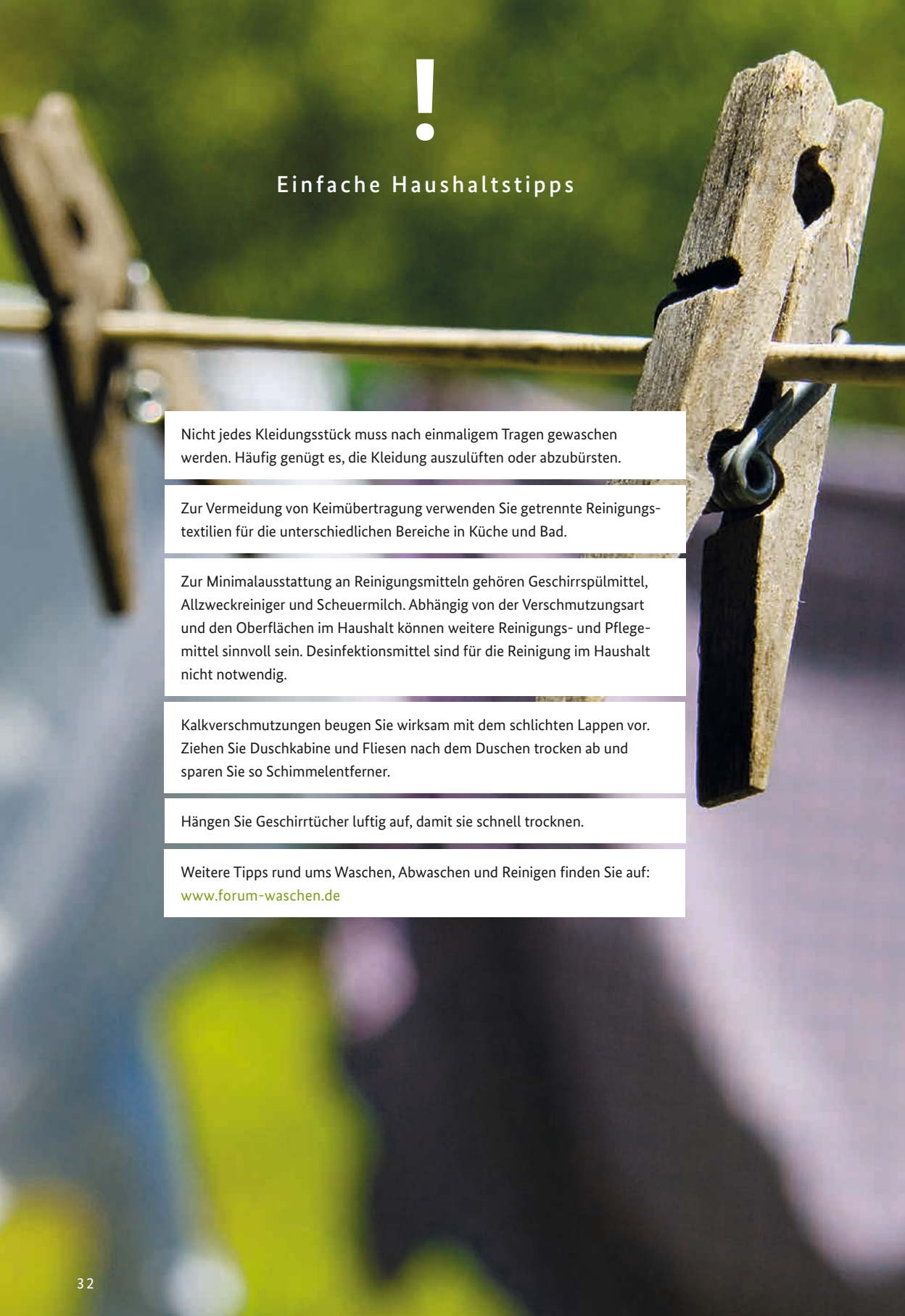
sozial

Der Blaue Engel

Der Blaue Engel kennzeichnet Schuhe und Textilien, die besonders umweltschonend sind und bei deren Herstellung die Kernarbeitsnormen der ILO eingehalten werden. Nähere Informationen zum Blauen Engel finden Sie im Abschnitt „Nützliche Dinge im Haushalt – energieeffizient und abfallarm“ auf Seite 46.

ökologisch

sozial



Einfache Haushaltstipps

Nicht jedes Kleidungsstück muss nach einmaligem Tragen gewaschen werden. Häufig genügt es, die Kleidung auszulüften oder abzubürsten.

Zur Vermeidung von Keimübertragung verwenden Sie getrennte Reinigungstextilien für die unterschiedlichen Bereiche in Küche und Bad.

Zur Minimalausstattung an Reinigungsmitteln gehören Geschirrspülmittel, Allzweckreiniger und Scheuermilch. Abhängig von der Verschmutzungsart und den Oberflächen im Haushalt können weitere Reinigungs- und Pflegemittel sinnvoll sein. Desinfektionsmittel sind für die Reinigung im Haushalt nicht notwendig.

Kalkverschmutzungen beugen Sie wirksam mit dem schlichten Lappen vor. Ziehen Sie Duschkabine und Fliesen nach dem Duschen trocken ab und sparen Sie so Schimmelentferner.

Hängen Sie Geschirrtücher luftig auf, damit sie schnell trocknen.

Weitere Tipps rund ums Waschen, Abwaschen und Reinigen finden Sie auf: www.forum-waschen.de

Waschen und Reinigen – umweltbewusst zahlt sich aus

Etwa 640.000 Tonnen Waschmittel werden jährlich in Deutschland verbraucht. Pro Einwohner und Jahr sind das fast 8 kg. Wer Wasch-, Spül- und Reinigungsmittel schonend verwendet und Haushaltsgeräte zweckmäßig einsetzt, spart Energie, Chemikalien und Wasser und entlastet damit die Umwelt und den Geldbeutel. Es lohnt sich, die eigenen Gewohnheiten beim Waschen und Reinigen in einigen Punkten zu überdenken und zu verändern:

- Programm- und Temperaturwahl bei Wasch- und Spülmaschine,
- Auswahl und Dosierung von Wasch-, Spül- und Reinigungsmitteln,
- Anwendung einfacher Haushaltstipps.

Energiesparend waschen, trocknen und spülen

Wählen Sie eine möglichst geringe Waschtemperatur. Schon eine regelmäßige Temperaturreduzierung um eine Stufe, z. B. von 60 auf 40° C, spart nicht nur Geld, sondern auch bis zu 33 kg CO_2 im Jahr in einem 2-Personen-Haushalt. Eine Maximaltemperatur von 60° C ist ausreichend. Eine Vorwäsche ist in der Regel nicht erforderlich. Hygienische Reinheit, z. B. bei Baby-Wäsche, lässt sich mit 60° C erzielen. Um eine übermäßige Keimbildung in der Waschmaschine zu verhindern, ist es sinnvoll, mindestens einmal im Monat über 60° C zu waschen. Weitere Energiespareffekte erreichen Sie, wenn Sie die Sparprogramme Ihrer Maschine konsequent nutzen. Starten Sie einen Waschgang nur dann, wenn die Maschine voll beladen ist.

Ausnahme: Feinwäsche oder empfindliche Textilien wie Wolle oder Seide sollten Sie bei geringerer Beladung waschen. Wenn möglich, trocknen Sie Ihre Wäsche auf der Leine an der frischen Luft oder auf dem Wäscheständer in einem unbeheizten Raum. Für das Trocknen

?

Gute Frage

Sind Bio-Waschmittel besser?

In Bioläden und -supermärkten gibt es Bio-Waschmittel. Sind diese Produkte umweltverträglicher als andere Waschmittel?

FAUSTREGEL

Sowohl Bio-Waschmittel als auch moderne Kompaktwaschmittel sind eine gute Wahl. Ausschlaggebend für die Umweltverträglichkeit von Waschmitteln sind vor allem die Dosierung und Ihre eigene Sorgfalt bei der Nutzung von Waschmitteln und beim Waschen. Finger weg von Waschnüssen – durch die gestiegene Nachfrage hierzulande verknappt sich das Angebot in ärmeren Ländern, wo sie traditionell als Waschmittel verwendet werden.

im Wäschetrockner gilt: die Wäsche vorher mit mindestens 1400 Umdrehungen pro Minute schleudern. Dadurch reduzieren Sie den Energiebedarf beim Trocknen.

Beim Spülen in der Maschine sollte die Maschine möglichst nur voll beladen eingeschaltet werden, Spülprogramm und -temperatur sollten Sie nach Art des Geschirrs und Verschmutzungsgrad auswählen. Das Vorspülen per Hand ist nicht notwendig. Entfernen Sie nur die groben Speisereste, bevor Sie das Geschirr in die Maschine stellen. Beim Spülen per Hand nie unter fließendem Wasser reinigen, sondern in einem halb vollen Becken mit heißem Wasser. Vermeiden Sie zu starke Schaumbildung und wechseln Sie Ihr Spültuch spätestens nach einer Woche.

Wasch- und Reinigungsmittel – wie viel ist genug?

Baukastensysteme sind eine sinnvolle Alternative zu bereits gemischten Waschmitteln, da man die einzelnen Bestandteile (Basiswaschmittel, Bleichmittel und Wasserenthärter) nach Bedarf kombinieren und dosieren kann. Baukastensysteme und superkompakte Waschmittel haben die beste Ökobilanz. Flüssigwaschmittel schneiden dagegen schlechter ab.

Benutzen Sie anstelle der großen Waschmittelpakete (Kompaktwaschmittel) die sogenannten Superkompaktate, möglichst im Nachfüllpack. Diese bieten viele Vorteile: sparsamere Dosierung, weniger Abwasserbelastung, geringeres Volumen, leichterer Transport und weniger Verpackungsmaterial. Beide Arten von Waschpulver bieten die gleiche Waschleistung. Da sie jedoch unterschiedlich konzentriert sind, müssen sie auch unterschiedlich dosiert werden. Die richtige Dosierung des Waschmittels hängt vom Verschmutzungsgrad der Wäsche und vom Härtegrad des Wassers ab, den Sie bei Ihrem Wasserwerk erfragen können. Eine Überdosierung bringt kein besseres Waschergebnis, sondern nur höhere Kosten und Umweltbelastung. Achten Sie auf die Angaben zur Dosierung auf der Verpackung und fordern Sie bei geänderter Dosierung eine neue Dosierhilfe an. Es gibt sie in Drogeriemärkten und beim Hersteller.

Charter Nachhaltiges Waschen und Reinigen
Unternehmen, die an der Charter teilnehmen, verpflichten sich anhand festgelegter Kriterien zu immer nachhaltigerem Handeln. Die Nachhaltigkeitskriterien beziehen sich dabei auf den gesamten Produktlebenszyklus und umfassen z. B. Verringerung der CO_2-Emissionen sowie Energie- und Wasserverbräuche in der Produktion; Optimierung von Verpackungsmaterialien; Schutz der Gesundheit von Mitarbeitern, Verbrauchern und der Umwelt. Teilnehmende Unternehmen können ihre Produkte mit dem blauen Logo kenntlich machen. Produkte mit der grünen Schleife erfüllen zusätzlich ein spezifisches, erweitertes Nachhaltigkeitsprofil für die jeweilige Produktkategorie.
de.cleanright.eu

Wichtige Produktkennzeichnungen und Siegel

Wichtige Siegel und Produktkennzeichen im Bereich Waschen und Reinigen. Beim Waschen, Spülen und Reinigen kommt es vor allem auf die Dosierung des jeweiligen Mittels und auf das individuelle Verhalten an. Weitere Anhaltspunkte geben Ihnen die folgenden Siegel und Produktkennzeichen.

Wasch-, Reinigungs- und Geschirrspülmittel

Europäisches Umweltzeichen

Einige in Deutschland erhältliche Allzweckreiniger, Hand- und Maschinengeschirrspülmittel, Seifen und Waschmittel mit einer geringen Umweltbelastung sind mit dem Europäischen Umweltzeichen ausgezeichnet. Das Europäische Umweltzeichen wird im Abschnitt „Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden“ auf Seite 66 genauer vorgestellt.

ökologisch
sozial

Reinigungsdienstleistungen

Der Blaue Engel

Der Blaue Engel kennzeichnet Reinigungsdienstleistungen (Nassreinigung und Kohlendioxidreinigung), die besonders umweltfreundlich sind. Nähere Informationen zum Blauen Engel finden Sie im Abschnitt „Nützliche Dinge im Haushalt – energieeffizient und abfallarm“ auf Seite 46.

ökologisch
sozial

Legende

ökologisch		sozial
	umfassende Kriterien	
	grundlegende Kriterien	
	minimale/keine Kriterien	
	Kriterien variieren je nach Produktgruppe	

Kosmetik und Pflege – weniger ist mehr

Der Markt für Kosmetik- und Pflegeprodukte wächst mit zweistelligen Raten. Cremes, Lotionen, Peelings, Düfte, Pflegemasken und Haarkuren sollen uns zu mehr Attraktivität, einem jüngeren Aussehen, zu gesunder, glatter Haut verhelfen.

Kosmetikprodukte nach Pflege- und Schutzfunktion auswählen und bewusst dosieren

Kosmetikprodukte sollten je nach Hauttyp ausgewählt und dosiert werden. Vermeiden Sie Fehlkäufe, indem Sie Proben erfragen und erst einmal testen.

Manche kosmetischen Mittel können Hautreizungen hervorrufen, und manche Inhaltsstoffe sind schlecht oder überhaupt nicht biologisch abbaubar. Überdenken Sie die Menge der Kosmetika, die Sie verwenden. Weniger ist mehr – schnell erkennbar in Flaschen und Flakons in Ihrem Badezimmer. Wenn die Haut juckt und schuppt, ist das etwa ein Indiz, dass der Säureschutzmantel der Haut aus der Balance geraten ist. Lassen Sie sich in dem Fall professionell beraten.

Sparsamkeit bei Produkten, die eine Schutzfunktion erfüllen, wie z. B. Sonnencreme, ist dagegen nicht ratsam. Tragen Sie Sonnencreme rechtzeitig auf und nehmen Sie genügend Creme, um sie gleichmäßig auf alle Stellen zu verteilen, die nicht durch Kleidung vor der UV-Strahlung geschützt sind. Der beste Sonnenschutz ist allerdings ein Aufenthalt im Schatten. Die Mittagssonne sollten Sie generell meiden.

Beachten Sie auch die Packungsgröße. Kaufen Sie nur Produkte, von denen Sie wissen, dass Sie sie aufbrauchen können, bevor die Halt-

!

Sonne – sicher genießen
Wählen Sie den richtigen Lichtschutzfaktor (LSF) für Ihren Hauttyp aus. Je heller die Haut, umso höher sollte der LSF sein. Am Anfang der Saison sollten Sie mindestens einen LSF von 15 wählen. Mehr Informationen und Tipps gibt es unter: www.tag-des-sonnenschutzes.de

barkeit abgelaufen ist. Unangenehmer Geruch, Verfärbung oder eine Veränderung der Konsistenz können Zeichen dafür sein, dass ein Kosmetikprodukt verdorben ist. Die Packungsgröße ist auch ausschlaggebend für die Abfallmenge, die bei der Verwendung von Körperpflegemitteln entsteht. Viele kleine Verpackungen verursachen mehr Abfall als eine größere. Nachfüllpacks sind auch ökonomisch eine günstige Wahl.

Inhaltsstoffe

Rund 8000 natürliche und synthetische Substanzen werden derzeit zur Herstellung von Kosmetikprodukten verwendet. Einige dieser Inhaltsstoffe können Allergien auslösen. Die Anfälligkeit für Allergien hängt vom eigenen Hauttyp ab. Vor allem Menschen, die eine empfindliche Haut haben, sollten neue Kosmetikprodukte auf einer kleinen Hautfläche ausprobieren, bevor sie sie das erste Mal großflächig anwenden.

Ein gutes Informationsportal rund um Kosmetik ist: www.haut.de

Stiftung Warentest und Öko-Test

Testergebnisse von Stiftung Warentest oder Öko-Test bieten Orientierung beim Kauf von Kosmetika und Körperpflegemitteln. Das Produkturteil der Stiftung Warentest schließt die Bewertung von Leistung, ökologischer Verträglichkeit und Allergiepotenzial ein. Achten Sie jedoch darauf, was bei einem Produkt getestet wurde. Ein Testergebnis bezieht sich nicht immer auf das gesamte Produkt.
www.test.de und www.oekotest.de

?

Gute Frage

Welche Kosmetikprodukte sollte man besser nicht benutzen?

FAUSTREGEL
Vertrauen Sie auf Ihre Nase. Ein Produkt, das einen unangenehmen Geruch hat, sollten Sie lieber nicht kaufen bzw. nicht mehr verwenden.

!

Wichtige Produktkennzeichnungen und Siegel

ökologisch
sozial

BDIH Kontrollierte Natur-Kosmetik
Das Siegel des Bundesverbands Deutscher Industrie- und Handelsunternehmen (BDIH) wird für Naturkosmetik-Produkte von Mitgliedsunternehmen des BDIH vergeben. Die ausgezeichneten Produkte sind ohne synthetische Farb-, Duft- und naturfremde Konservierungsstoffe hergestellt. Pflanzliche Rohstoffe sollen möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) stammen. Der Standard beschreibt außerdem, wie die Kosmetikrohstoffe gewonnen und verarbeitet werden müssen.
www.kontrollierte-naturkosmetik.de

ökologisch
sozial

NaTrue
NaTrue ist ein Standard für Naturkosmetik-Produkte. Die Zertifizierung ist in drei Stufen gestaffelt, sichtbar gemacht mit ein bis drei Sternen: Naturkosmetik, Naturkosmetik mit Bio-Anteil und Biokosmetik. Dabei ist die Stufe „Naturkosmetik“ die Basis für die beiden weiteren Stufen, da dort die erlaubten Inhaltsstoffe definiert sind. Nur Inhaltsstoffe aus natürlichen, naturidentischen und naturnahen Rohstoffen sind zugelassen, die bei Naturkosmetik mit Bio-Anteil zu min. 70 Prozent aus biologischem Anbau stammen müssen, bei Biokosmetik zu min. 95 Prozent.
www.natrue.org/de

ökologisch
sozial

Fairtrade
Kennzeichnet Kosmetikprodukte, bei denen alle Inhaltsstoffe, die es als Fairtrade-Rohstoff gibt, auch Fairtrade-zertifiziert sind. Aufgrund des hohen Wassergehalts in Kosmetik gilt: min. fünf Prozent Anteil an Fairtrade-zertifizierten Inhaltsstoffen für auf der Haut bleibende Produkte (Cremes, Lippenstift etc.) und min. zwei Prozent für abwaschbare Produkte (Seife, Shampoos etc.). Zur besseren Transparenz muss auf der Rückseite angegeben werden, welche Inhaltsstoffe zertifiziert sind und wie viel Prozent diese ausmachen. Mehr zum Fairtrade-Siegel finden Sie auf Seite 22.
www.Fairtrade-deutschland.de

Legende

ökologisch		sozial
	umfassende Kriterien	
	grundlegende Kriterien	
	minimale/keine Kriterien	
	Kriterien variieren je nach Produktgruppe	

Spielzeug – Fair Play ist angesagt!

Wenn wir Spielzeug für die eigenen Kinder, für Nichten und Neffen oder für die Enkel kaufen, haben wir leuchtende Augen und Kinderlachen im Sinn. Damit die Freude möglichst umfassend und dauerhaft ist, kaufen Sie Spielzeug, das

- keine giftigen Inhaltsstoffe enthält,
- unter fairen Arbeitsbedingungen produziert wurde,
- wertvoll für die Entwicklung des Kindes und
- langlebig ist.

Vorsicht, Gift – Puppen und Autos bewusst auswählen

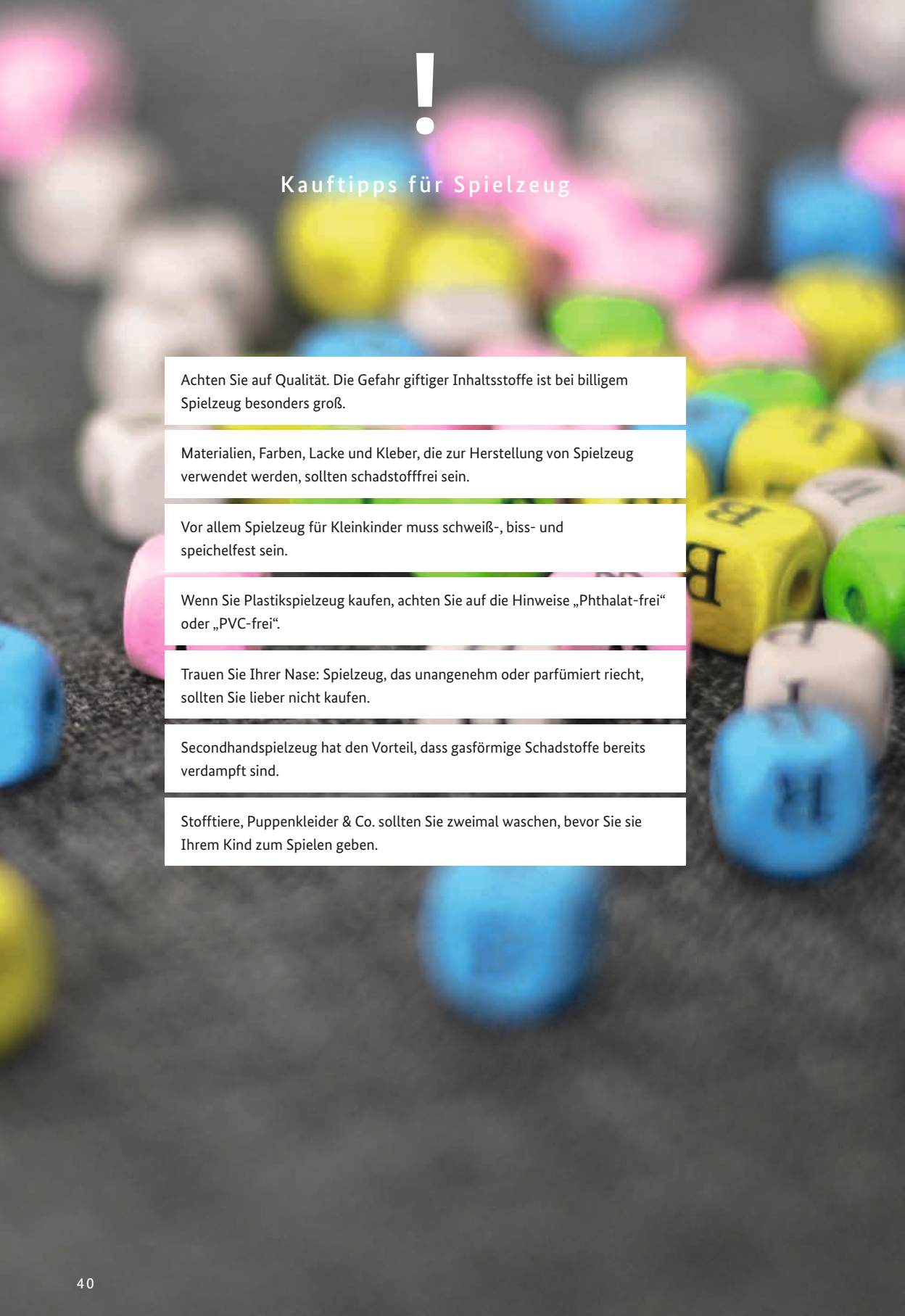
Spielzeugautos und Puppen, die mit Weichmachern oder mit Schwermetallen belastet sind – eine Horrorvorstellung für alle Eltern. Im Folgenden finden Sie ein paar Tipps, wie Sie giftiges Spielzeug aus dem Kinderzimmer fernhalten.

Spielzeug im Test

Von Barbie und Bobbycar über Knetmasse, Plüschtiere und Planschbecken bis hin zu Wachsmalstiften – über problematische Inhaltsstoffe informieren Testergebnisse, z. B. von Stiftung Warentest und Öko-Test. Die Stiftung Warentest thematisiert in ihren Untersuchungen auch die unternehmerische Verantwortung bei Spielzeugherstellern.
www.test.de und www.oekotest.de

Fair Play – auch bei den Herstellern

Der überwiegende Teil des Spielzeugs, das in Deutschland verkauft wird, wird in Entwicklungs- und Schwellenländern produziert. Im Jahr 2006 stammten 70 Prozent der hier verkauften Spielwaren aus dem Ausland, zwei Drittel davon aus China oder Hongkong. Gerechte



Kauftipps für Spielzeug

Achten Sie auf Qualität. Die Gefahr giftiger Inhaltsstoffe ist bei billigem Spielzeug besonders groß.

Materialien, Farben, Lacke und Kleber, die zur Herstellung von Spielzeug verwendet werden, sollten schadstofffrei sein.

Vor allem Spielzeug für Kleinkinder muss schweiß-, biss- und speichelfest sein.

Wenn Sie Plastikspielzeug kaufen, achten Sie auf die Hinweise „Phthalat-frei“ oder „PVC-frei“.

Trauen Sie Ihrer Nase: Spielzeug, das unangenehm oder parfümiert riecht, sollten Sie lieber nicht kaufen.

Secondhandspielzeug hat den Vorteil, dass gasförmige Schadstoffe bereits verdampft sind.

Stofftiere, Puppenkleider & Co. sollten Sie zweimal waschen, bevor Sie sie Ihrem Kind zum Spielen geben.

Arbeitsbedingungen und Umweltschutz finden nicht überall, wo unser Spielzeug hergestellt wird, genügend Beachtung. Die Mindestanforderungen an Arbeits- und Sozialstandards, z. B. beim Arbeitsschutz, sind in diesen Ländern häufig niedriger als bei uns. International anerkannte Standards wie die Kernarbeitsnormen der internationalen Arbeitsorganisation ILO spielen eine untergeordnete Rolle. Durch unsere Nachfrage an Spielsachen aus Billiglohnländern bestimmen wir mit über die teilweise schlechten Arbeitsbedingungen in Spielzeugfabriken und über produktionsbedingte Umweltschäden.

Aktion „fair spielt“

Die von MISEREOR und der Werkstatt Ökonomie getragene Aktion „fair spielt“ setzt sich für sozial verträgliche Regeln in der Spielzeugproduktion ein. Mehr Informationen und eine aktuelle Liste von Unternehmen, die sich an der Kampagne beteiligen, erhalten Sie unter: www.fair-spielt.de

Beim Spielen lernen und Persönlichkeit entwickeln

Spielzeug sollte die Fantasie der Kinder anregen, sie zu unterschiedlichen Spielen einladen und Anknüpfungsmöglichkeiten an ihre alltägliche Erfahrungswelt bieten. Für die Menge gilt: Kaufen Sie lieber wenig Spielzeug in guter Qualität als viele billige Produkte. Wenn Kinder mit ihrem Lieblingsspielzeug über Jahre hinweg spielen, bauen sie eine stärkere Verbindung dazu auf. Sie lernen, die lieb gewonnenen Dinge sorgsam zu behandeln, anstatt Spielzeug, das wenig benutzt wurde, wegzuwerfen. In vielen Kinderzimmern türmt sich das Spielzeug so hoch, dass es kaum mehr in Regale und Schubladen passt. Gemeinsamer Spaß beim Toben, Vorlesen und Basteln ist für die Kinder wichtiger als hohe Spielzeugberge. Wählen Sie in diesem Sinne auch Geschenke sorgfältig aus. „Zeit statt Zeug“ ist ein wichtiges Motto im Zusammenleben mit Kindern, das allen guttut.

Einen ganz besonderen Wert kann Spielzeug haben, das gemeinsam hergestellt wurde, wie zum Beispiel Puppen oder Stofftiere. Große Kartons können Kinder auf Wochen faszinieren und verwandeln sich vom Kartonzug in ein Hexenhaus; sie können bemalt und dann ohne Reue ausrangiert werden. In fantasievollem Spiel erfinden und erschaffen sich Kinder – wenn nötig mit ein wenig Unterstützung – ihre Spielwelten selbst.

!

Spiel gut
Hinweise auf einen positiven Spielwert sowie eine gute Funktion und Verarbeitung
www.spielgut.de

Spielfreude, die länger hält

Belastbarkeit und Langlebigkeit sind Qualitätskriterien für Spielsachen. Achten Sie auf robustes Material, das nicht gleich kaputtgeht.

Bauklötze, Eisenbahnwaggons oder Tierfiguren aus dem Naturmaterial Holz sind haltbare Spielzeuge, die über mehrere Generationen für Spielspaß sorgen können. Ein weiteres Plus ist es, wenn das Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammt. Entsprechende Siegel finden Sie in der Label-Übersicht im Abschnitt „Nützliche Dinge im Haushalt“.

Langlebiges, strapazierfähiges Spielzeug kann vielen Kindern Freude bereiten. Spielzeugbörsen, Flohmärkte oder Secondhandläden kaufen oft gut erhaltene Spielsachen an. Gleichzeitig bieten sie eine mögliche Quelle, um gutes Spielzeug günstig einzukaufen.

Nützliche Dinge im Haushalt – energieeffizient und abfallarm

Batterien, Geschenkpapier, Schnittblumen, Textmarker, Wäscheklammern und Zahnbürsten – bei vielen kleinen Dingen, die Sie für Ihren Haushalt kaufen, haben Sie die Möglichkeit, vor allem ökologische Aspekte zu berücksichtigen.

Zugegeben: Bei den kleinen Haushaltsanschaffungen lassen sich nicht die großen Effekte für die Umwelt erzielen. Aber auch hier sollten Sie bewusste Kaufentscheidungen treffen. In der Summe können Sie damit einiges erreichen.

Auch bei der Entsorgung verdienen manche Haushaltsartikel besondere Aufmerksamkeit. Batterien, Farben, aggressive Haushaltsreiniger, Spraydosen, Schädlingsbekämpfungsmittel und Medikamente gehören auf keinen Fall in den Hausmüll. Eine fachgerechte Entsorgung ist über die Recyclinghöfe der Kommunen und in haushaltsüblichen Mengen teilweise über den Handel möglich. In den Abfallfibeln Ihrer kommunalen Versorger erhalten Sie darüber hinaus Tipps für den richtigen Umgang mit Problemmüll.

Die richtige Beleuchtung

Seit dem EU-Handelsverbot für ineffiziente Glühbirnen 2009 stellt sich die Frage der richtigen Beleuchtung im Haushalt. Ein 2-Personen-Haushalt verbraucht jährlich über 300 kWh Strom für Beleuchtung, etwa zehn Prozent der Gesamtstromkosten. Im Vergleich zur Glühlampe werden durch LED-Lampen bis zu 85 Prozent Energiekosten eingespart. Die Energiesparlampe schafft nur 70 Prozent. Unter den Gesichtspunkten Effizienz, Langlebigkeit und Entsorgung ist die Licht emittierende Diode (LED) klar im Vorteil. Die hohen Anschaffungskosten bei LED-Lampen rechnen sich durch den geringen Energieverbrauch schon nach drei Jahren.

Wichtig: Alte Energiesparlampen zurückbringen! Sie gehören wegen des enthaltenen Quecksilbers auf keinen Fall in den Hausmüll. LED-Lampen sind Elektroschrott. Die nächstgelegene Entsorgungsstelle kennt Ihr Fachhändler oder Sie finden sie unter: www.lightcycle.de. Sollte eine Energiesparlampe im Haushalt zerbrechen, sorgen Sie für gute Durchlüftung und entsorgen Sie den Staubsaugerbeutel nach der Reinigung.

CDs und DVDs richtig entsorgt

Alte CDs und DVDs eignen sich gut zum Recycling. Sie bestehen zu einem großen Teil aus Polycarbonat, einem hochwertigen Kunststoff. Informationen zu Sammelstellen für alte CDs und DVDs erhalten Sie unter: www.blueboxx.info und www.remedia.de

!

Die Initiative Pro Recyclingpapier informiert rund um das Thema Recyclingpapier und stellt einen Nachhaltigkeitsrechner für Büropapier zur Verfügung, der den Rohstoff-, Wasser- und Energieverbrauch sowie die CO_2-Emissionen berechnet, die bei der Produktion einer bestimmten Papiermenge entstehen.
www.papiernetz.de

IPR – Initiative *Pro* Recyclingpapier

Hier geht's rund: Papier im Kreislauf

Moderne Recyclingpapiere gibt es in sehr guten Qualitäten, die optisch überzeugen und unter Umweltgesichtspunkten die beste Wahl sind – auch gegenüber zertifizierten Frischfaserpapieren. Helfen Sie mit, indem Sie Papier separat in Altpapiercontainern oder Altpapiersammlungen entsorgen. Nicht nur zu Hause, sondern auch am Arbeitsplatz ist ein verschwenderischer Umgang mit Papierprodukten zu vermeiden. Gerade im modernen Büroalltag ist der Papierverbrauch trotz der Möglichkeiten der Kommunikationstechnologie teilweise extrem hoch. Der Papierverbrauch lässt sich schon dadurch halbieren, dass das Papier doppelseitig bedruckt wird. Alternativ können Sie nicht mehr benötigte Ausdrucke als Schmierpapier verwenden. Eine Alternative ist auch das Direktrecycling. Briefumschläge und Ähnliches werden direkt aus Altpapier neu hergestellt, sodass anders als beim herkömmlichen Recycling weder Wasser noch Chemikalien benötigt werden. Entsprechende Anbieter können Sie im Internet finden.

Besser bepflanzt – ohne Torf

Jährlich werden an private und gewerbliche Verbraucher rund 2,5 Mio. Kubikmeter Torf als Blumenerde verkauft, die diese im Garten oder bei der Bepflanzung im Haus verwenden. Zierpflanzen werden in Deutschland zunehmend wie Wegwerfprodukte behandelt, die man kurzerhand entsorgt. Aber Blumenerde aus Torf ist eine Klima-Schleuder. Moore sind kurzfristig nicht oder nur sehr eingeschränkt regenerierbar. Torf gehört daher nicht in den Topf, sondern ins Moor. Der Raubbau ist international. Achten Sie beim Kauf auf „torffreie" Blumenerde, zum Beispiel auf Basis von Kompost oder Holzprodukten. Kokos in Blumenerde erhöht dagegen durch den langen Transportweg die CO_2-Emissionen. Torf- und kokosfreie Blumenerde finden Sie in fast jedem Baumarkt. Nähere Informationen finden Sie bei den Umweltverbänden Nabu und BUND:
www.nabu.de/themen/moorschutz/ und www.bund.net/themen_und_projekte/naturschutz/moore/torf_abbau_und_verwendung/

Zur Bodenverbesserung besser geeignet ist Kompost. Wer Komposterde mit zwei Dritteln Fertig-Substrat vermengt, hat eine gute Mischung. Um nicht unnötig viel Erde zu kaufen, lautet die Faustregel: Für einen 40 Zentimeter langen Balkonkasten werden etwa 12 Liter Erde benötigt. Bei einem Blumenkübel mit 46 Zentimetern Durchmesser braucht man etwa 40 Liter Erde.

Wichtige Produktkennzeichnungen und Siegel

Wichtige Produktkennzeichnungen und Siegel

ökologisch

sozial

Der Blaue Engel steht seit 1978 für zahlreiche große und kleine nützliche Dinge im Haushalt, die sich durch die Einhaltung ökologischer Kriterien von vergleichbaren Produkten unterscheiden. Die Palette der ausgezeichneten Produkte reicht von Kopier- und Druckerpapier über Batterien, Trinkwassersprudler und Babyfone bis hin zu Ladegeräten, Milchaufschäumern und Zahnbürsten. Auf der Homepage finden Sie eine umfangreiche Liste der Produkte und Dienstleistungen, die mit dem Blauen Engel ausgezeichnet sind. Dort finden Sie auch die jeweilige Vergabegrundlage mit den Anforderungen, die ein Produkt erfüllen muss, um den Blauen Engel zu erhalten. Die unabhängige Jury Umweltzeichen entscheidet über die Produkte und Dienstleistungen, die mit dem Blauen Engel gekennzeichnet werden sollen. Die Anforderungen sind für verschiedene Produkte unterschiedlich streng und beziehen sich bei manchen Produkten auf den gesamten Produktlebenszyklus von der Rohstoffgewinnung über die Produktion und die Nutzung bis hin zur Entsorgung, teilweise steht die Nutzungsphase im Vordergrund. Je nachdem, welches der insgesamt vier Schutzziele die Kriterien primär abdecken, erhält das Siegel einen entsprechenden Zusatz: „schützt Umwelt und Gesundheit“, „schützt die Ressourcen“, „schützt das Wasser“ und „schützt das Klima“.
www.blauer-engel.de

Die Kennzeichen **Forest Stewardship Council (FSC)**, **Europäisches Umweltzeichen** und **Programme for the Endorsement of Forest Certification Schemes (PEFC)** werden für viele Produkte aus Papier und Zellstoff vergeben:

- Schreibblöcke, Hefte …
- Kopier- und Druckerpapier
- Briefumschläge
- Hefter, Mappen, Ordner
- Haftnotizen, Etiketten
- Kalender
- Geschenkpapier
- Kartons, Verpackungen
- Küchenrolle, Hygienepapier, Filterpapier
- Servietten

Die Siegel FSC und PEFC werden darüber hinaus für Kleinprodukte aus Holz vergeben, wie z. B. Kleiderbügel, Wäscheklammern oder Holzspielzeug.
Die Siegel FSC, Europäisches Umweltzeichen und PEFC werden im Abschnitt „Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden“ ab Seite 66 beschrieben.

Energiesparlampen

Europäisches Energielabel
Energiesparlampen werden mit dem Energieverbrauchsetikett ausgezeichnet. Das Europäische Energielabel wird im Abschnitt „Haushaltsgeräte – klimafreundlich kühlen, waschen und kochen“ auf Seite 54 vorgestellt.

ökologisch
sozial

ökologisch | sozial | Legende

- umfassende Kriterien
- grundlegende Kriterien
- minimale/keine Kriterien
- Kriterien variieren je nach Produktgruppe

Die seltenen Einkäufe –

die Suche nach Informationen lohnt sich

Was wir nicht täglich verbrauchen, kaufen wir auch nicht täglich ein. Kühlschränke, Computer, Kleiderschränke und Reisen sind keine „Verbrauchsgegenstände“. Ihre Anschaffung wird von uns meistens gründlicher überlegt als die der kleinen Dinge des täglichen Lebens. Die typischen Fragen, die wir uns stellen, lauten:

- Brauche ich das tatsächlich?
- Gibt es gravierende Qualitätsunterschiede?
- Wie hoch sind die Anschaffungskosten?
- Kommen weitere Unterhaltskosten auf mich zu?
- Muss ich über Reparaturen und die spätere Entsorgung nachdenken?
- Wo bekomme ich das, was ich will, am preiswertesten?
- Welche nachhaltigen Produktalternativen gibt es für meinen Bedarf?

Nachhaltige Produkte sollen eine lange Lebensdauer haben und damit einen hohen Gebrauchsnutzen bieten. Sie sollen von guter Qualität sein, möglichst geringe Unterhaltskosten (z. B. Energieverbrauchskosten) haben und reparaturfähig sein. Nachhaltige Produkte verzichten auf ökologisch bedenkliche Inhaltsstoffe und Materialien und sind unter sozial akzeptablen Bedingungen hergestellt. Bei den seltenen Einkäufen lohnt die Suche nach Informationen fast immer!

Haushaltsgeräte – klimafreundlich kühlen, waschen und kochen

Kühlschrank, Waschmaschine und Elektroherd, das sind treue und langjährige Begleiter im Haushalt, die uns viel Arbeit abnehmen. Strom sparen lohnt sich bei Haushaltsgroßgeräten besonders. Waschmaschine, Elektroherd, Geschirrspüler, Wäschetrockner, Kühl- und Gefrierschränke sowie Klimageräte verbrauchen rund die Hälfte des Haushaltsstroms. Die Kühl- und Gefriergeräte haben mit knapp 20 Prozent den größten Anteil. Wenn Sie den Ressourcenverbrauch Ihrer Geräte im Blick behalten, schonen Sie das Klima und sparen bares Geld.

Das A und O beim Kauf von Haushaltsgeräten: Achten Sie auf einen geringen Energieverbrauch

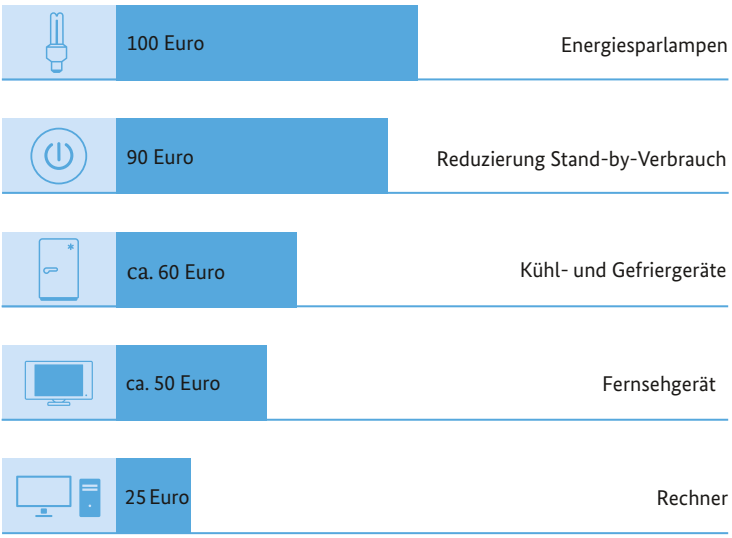
Ob ein Gerät preiswert ist, hängt nicht nur vom Preis im Laden ab, sondern auch von den Betriebskosten während der Nutzungsphase. So verbraucht ein sparsames Kühlgerät der Effizienzklasse A+++ während der gesamten Nutzungsdauer Strom für rund 200 Euro. Ein vergleichbares Gerät der Klasse B kostet im Betrieb mehr als dreimal so viel. Die Anschaffungskosten für den neuen energieeffizienten Kühlschrank rentieren sich also schon in wenigen Jahren. Sie möchten genauer wissen, wie hoch die Verbrauchskosten bei einem A+++-Kühlschrank im Vergleich zu Ihrem aktuellen Gerät sind? Oder Sie möchten die Kosten zweier möglicher neuer Geräte miteinander vergleichen? Machen Sie den Kosten-Check unter www.stromeffizienz.de oder www.co2online.de. Dort finden Sie auch viele praktische Tipps und Instrumente für Einsparmöglichkeiten für die Nutzungsphase.

Verbraucher erkennen energiesparende Elektrogroßgeräte an dem EU-Energielabel. Der bunte Aufkleber mit Angaben über Strom- und Wasserverbrauch informiert auch über Eigenschaften wie die

Innengröße des Kühlschranks, die Füllmenge der Waschmaschine oder deren Reinigungs- und Trockenwirkung. Bei Haushaltsgroßgeräten ist die Auszeichnung der Energieeffizienzklassen vorgeschrieben. Falls Sie im Handel nicht ausgezeichnete Geräte entdecken, fragen Sie nach.

Und am Ende der Nutzungsphase? Fragen Sie Ihren Kundendienst, ob er in Ihre hochwertige Wasch- oder Spülmaschine eine neue Steuerung einbauen kann. Damit schafft es Ihr Gerät technisch wieder auf die Höhe der Zeit!

Jährlich über 300 Euro Stromkosten sparen: mit effizienten Geräten und einfachen Tipps



Details zu den Einsparungen finden Sie unter: www.stromeffizienz.de
Quelle: Initiative EnergieEffizienz, dena

Weitere Informationen und Entscheidungshilfen erhalten Sie bei der Stiftung Warentest, EcoTopTen und der Initiative EnergieEffizienz. Dort gibt es z.B. Listen mit sparsamen Kühl- und Gefriergeräten, Geschirrspülern und Waschmaschinen.
www.test.de www.ecotopten.de www.stromeffizienz.de

!

Und was noch?

Die Größe des Geräts spielt eine wichtige Rolle beim Energieverbrauch. Für einen Singlehaushalt sind kleine Geräte, z. B. eine 3-kg-Waschmaschine, ausreichend.

Kühler als 7° C braucht es im Kühlschrank in der Regel nicht zu sein. Bei besonders leicht verderblichen Lebensmitteln wie frischem Fleisch empfiehlt es sich, kurzfristig die Kühltemperatur auf 4° C zu senken.

Im Kühlschrank befinden sich unterschiedliche Kühlzonen, die Sie zur optimalen Lagerung von Lebensmitteln nutzen können. Im oberen Fach, der wärmsten Kühlzone (5 – 8° C), können am besten Käse, Eingemachtes und Marmelade gelagert werden – das kommt auch ihrem Geschmack zugute. Im mittleren Fach können Sie gut Kochfett, das streichfähig bleiben, aber nicht ranzig werden sollte, Soßen, Senf und Speisereste aufbewahren. Direkt über dem Gemüsefach ist die kälteste Zone (2° C). Sie ist für alle leicht verderblichen Waren wie Fleisch, Wurst, Fisch und leicht verderbliche Molkereiprodukte wie Joghurt bestens geeignet. Im Gemüsefach sind die Temperaturen etwas höher (10° C). Es eignet sich, wie der Name schon sagt, für Gemüse und Salat. In der Kühlschranktür herrschen die mildesten Temperaturen, bei denen Sie Butter, Getränke und Eier adäquat kühlen können.

Tauen Sie ab! Eisberge im Eisfach vergrößern die Kühlfläche und treiben den Energiebedarf in die Höhe. Wenn Ihr Kühlschrank relativ leer ist, füllen Sie ihn mit Getränken auf. Sie eignen sich als Kühlspeicher, bis wieder mehr Kühlgut eingelagert werden muss. Dadurch verringert sich das Volumen warmer Luft, das mit jedem Türöffnen in den Kühlschrank gelangt und wieder heruntergekühlt werden muss.

Ein Herd muss nie vorgeheizt werden. Verwenden Sie beim Kochen die zur Größe der Töpfe passenden Deckel und Herdplatten und nutzen Sie die Restwärme. Weitere Tipps finden Sie im Abschnitt „Waschen und Reinigen – umweltbewusst zahlt sich aus“ ab Seite 32.

Oberes Fach — Käse, große Südfrüchte, Eingemachtes, Marmelade — 5 – 8° C

Tür — Eier, Saucen, Zitronen, Butter, Ketchup, Eingemachtes, Getränke — 10 – 15° C

Mittleres Fach — Kochfett, Feinkost und fertig Zubereitetes, Getränke — 4 – 5° C

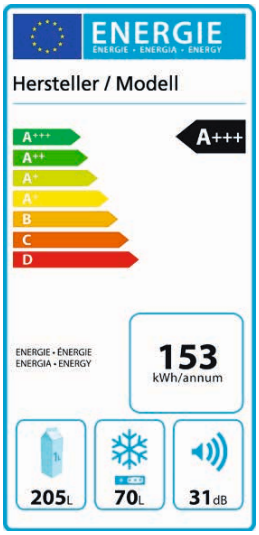
Unteres Fach — Fisch, Fleisch, Wurst, Milchprodukte — 2° C

Gemüsefach — Salat, Gemüse — 10° C

Wichtige Produktkennzeichnung und Siegel

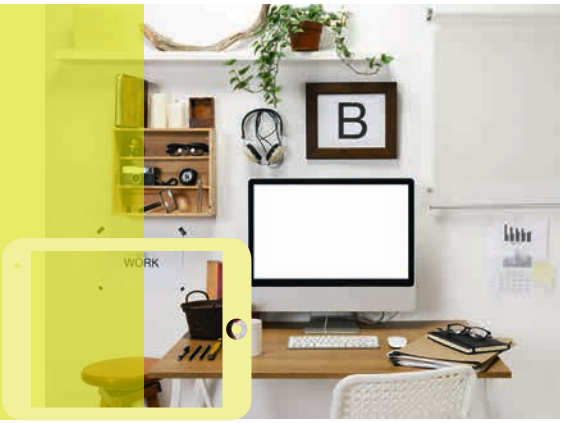
ökologisch

sozial



EU-Energielabel
Das EU-Energielabel teilt Geräte in sieben Energieeffizienzklassen von A (sehr sparsam) bis D und teilweise G (extrem hoher Verbrauch) ein. Das EU-Energielabel gibt es für Kühl- und Gefriergeräte, Waschmaschinen, Wäschetrockner, Geschirrspüler, Elektro-Backöfen, Raumklimageräte, Lampen, Fernseher und Autoreifen. Bei vielen Geräten kennzeichnet die Energieeffizienzklasse A+++ den sparsamsten Verbrauch, bei manchen ist weiter A die Königsklasse der Sparsamkeit. Das Label sieht für jedes Elektrogerät anders aus.
www.stromeffizienz.de/energielabel

Fernsehen, Computer & Co. – natürlich stromsparend



Der Fernseher läuft hierzulande im Durchschnitt vier Stunden pro Tag. Etwa die Hälfte des dadurch verursachten Stromverbrauchs ist unnötig, da viele das Gerät nur nebenbei laufen lassen. Achten Sie beim Kauf auf die richtige und auf Ihren Bedarf angepasste Technik. Flachbildfernseher mit LCD-Monitoren, die mit roten, grünen und blauen Leuchtdioden, sogenannten RGB-LEDs, beleuchtet werden, sind unter den Gesichtspunkten Bildqualität und Effizienz überzeugend.

Die CO_2-Emissionen, die in Deutschland durch die Nutzung von Geräten der Informations- und Kommunikationstechnologie pro Jahr entstehen, sind vergleichbar mit denen des Luftverkehrs. Überdenken Sie Ihre eigenen Gewohnheiten bei der Nutzung von Fernsehgerät, Computer und Smartphone. Prüfen Sie auch die voreingestellten Funktionen bei Smartphone, Handy & Co. – selten sind Displaybeleuchtung und Anwendungen, die Sie „always online“ halten, auf Ihren Bedarf geschweige denn Energiesparen optimiert. Das verbraucht viel Strom und verkürzt die Lebensdauer des Akkus.

Laut einer Studie des Öko-Instituts können Verbraucher bis zu 76 Prozent Strom einsparen, wenn sie ihre herkömmlichen Geräte gegen effizientere eintauschen. Wichtige Stichpunkte für den umwelt- und sozial verträglichen Umgang mit Geräten der Unterhaltungselektronik sind

- der Stromverbrauch im Betrieb und im Stand-by-Modus,
- die Entsorgung alter Geräte und
- die Arbeitsbedingungen bei der Herstellung.

Es gibt Labels, Kennzeichen und Informationsplattformen, die Ihnen auf der Suche nach dem für Ihre Nutzungsgewohnheiten und Bedarfe optimalen Gerät helfen.

!

Ökologische Suchmaschinen
Eine Suchanfrage bei Google verbraucht so viel CO_2 wie eine Energiesparlampe in einer Stunde. Eine Alternative zu herkömmlichen Suchmaschinen ist z. B. www.ecosia.de. Der Anbieter spendet pro Sucheintrag Geld für ein ökologisches Projekt.

Nur aus ist wirklich aus

In Büros und Haushalten werden durch Leerlaufverluste bei Audio-, Video- und Computeranlagen mehr als 22 Mrd. Kilowattstunden Strom pro Jahr verschwendet. Das entspricht der jährlich erzeugten Strommenge von ca. drei Kernkraftwerken. Der unnötige Stromverbrauch kostet die Verbraucher mehr als 4 Mrd. Euro.

Trennen Sie ungenutzte Geräte, Ladegeräte und -stationen vom Netz. Verwenden Sie entweder abschaltbare Steckdosenleisten oder ziehen Sie den Stecker. Rund 70 Euro im Jahr können Sie sparen, wenn Sie Hi-Fi-Anlage, PC mit Monitor und Drucker, Fernseher und DVD-Recorder konsequent ausschalten. Um den Stromverbrauch Ihres Computers auch während kurzer Arbeitspausen zu reduzieren, schalten Sie ihn auf Stand-by oder aktivieren Sie die Energiesparfunktion Ihres Rechners.

Gebrauchte Geräte in den Kreislauf geben

Achten Sie unbedingt darauf, dass ausgediente Computer, Fernseher oder Handys nicht im Hausmüll landen. Die Geräte enthalten viele giftige Stoffe wie z. B. Blei, Quecksilber, PVC und Weichmacher. Es gibt findige Tüftler, die Ihr Gerät reparieren oder zur weiteren Nutzung aufbereiten oder als Rohstofflager verwenden können. Seit 2006 können Sie sie laut Elektro- und Elektronikgeräte-Gesetz (ElektroG) auch kostenlos bei kommunalen Wertstoffsammelstellen abgeben. Dort werden verschiedene Elektronikgeräte getrennt gesammelt. Dadurch können Wertstoffe wie Metalle und Kunststoffe aus dem Elektroschrott wiederverwertet und die Schadstoffe umweltgerecht entsorgt werden. Achten Sie unbedingt darauf, dass sämtliche persönlichen Daten gelöscht und mehrfach überschrieben sind, damit sie nicht in unbefugte Hände geraten!

Einige Umweltorganisationen wie NABU (Naturschutzbund) oder DUH (Deutsche Umwelthilfe) haben Sammelstellen für alte Mobiltelefone eingerichtet. Dort können Sie Ihr altes Handy abgeben und gleichzeitig einen Beitrag zum Natur- und Umweltschutz leisten. Diese Initiativen beruhen auf der Zusammenarbeit zwischen Umweltorganisationen und Mobilfunkanbietern. Für jedes gesammelte Gerät erhalten die Umweltorganisationen einen Geldbetrag. Auch Recyclingunternehmen, Telekommunikationsanbieter und die Post steigen ins Handysammeln ein.

Computer-Direktrecycling

Wenn Sie möchten, dass Ihr gebrauchter Computer wieder zum Leben erweckt und weiter genutzt wird, können Sie ihn Vereinen geben, die Datenreste entfernen, die Geräte reparieren und dann wieder einsatzfähige Computer weitergeben.

Lange Nutzung für eine bessere Gesamtbilanz

Grundsätzlich gilt: Je länger ein Handy, ein Computer oder ein anderes Elektronikgerät genutzt wird, umso besser. Schauen Sie, ob Sie mithilfe eines Reparaturdienstes Ihr Gerät noch einmal in Schwung bringen oder es über das Internet verkaufen können.

Wenn Sie Ihre elektronischen Geräte lange nutzen, können Sie damit dem Handel mit hochgiftigem Elektroschrott entgegenwirken. Leidtragende dieser Geschäfte sind diejenigen, die auf Müllbergen in Entwicklungsländern ohne Schutz die gesundheitsschädlichen Stoffe sortieren.

Arbeitsbedingungen bei der Produktion von Elektronikgeräten

Die gesundheitsschädigenden Stoffe, die eine getrennte Entsorgung elektronischer Geräte notwendig machen, sind bereits während der Herstellung problematisch. In vielen Produktionsstätten sind die Arbeitsbedingungen unakzeptabel. Lange Arbeitszeiten, niedrige Löhne, mangelnder Schutz beim Umgang mit Chemikalien sowie unsichere bzw. fehlende Arbeitsverträge sind in China, Taiwan, Thailand und auf den Philippinen die Regel.

!

Repair Cafés
In immer mehr Städten gibt es Repair Cafés, in denen man u. a. kaputte Geräte gemeinsam mit Fachleuten oder anderen Café-Besuchern reparieren kann. Werkzeug und Material sind für alle möglichen Reparaturen vorhanden.
repaircafe.org/de/

Wichtige Produktkennzeichnungen und Siegel

Elektronische Geräte

Der **Blaue Engel** für Bürogeräte und Computer und das **Europäische Umweltzeichen** für Fernseher werden für Geräte mit geringen Umweltbelastungen vergeben. Weitere Informationen zum Blauen Engel finden Sie im Abschnitt „Nützliche Dinge im Haushalt – energieeffizient und abfallarm“ auf Seite 46. Das Europäische Umweltzeichen zeichnet Notebooks und Tischcomputer aus, die einen geringen Energie- und Ressourcenverbrauch aufweisen. Mehr zum Europäischen Umweltzeichen ist im Abschnitt „Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden“ auf Seite 66 beschrieben.

ökologisch
sozial

TCO-Label
Bildschirme, Notebooks, Drucker und Tastaturen, die nach Stand der Technik besondere Voraussetzungen in Bezug auf Umweltmanagement in Herstellerbetrieben, Stromverbrauch, Ergonomie, Umweltverträglichkeit und Wiederverwertbarkeit von Einzelteilen erfüllen, werden mit dem TCO-Label ausgezeichnet. Die zweistellige Zahl gibt Auskunft über das Jahr, aus dem die Prüfkriterien stammen. www.tcodevelopment.com

ökologisch
sozial

Energy Star
Der Energy Star kennzeichnet energiesparende Bürogeräte: PCs, Bildschirme, Drucker, Faxgeräte, Kopierer, Scanner und Multifunktionsgeräte. Die neuen seit 2007 gültigen Kriterien stellen Anforderungen an die Leistungsaufnahme im Ruhezustand, im Stand-by- und im Leerlauf-Modus.
www.eu-energystar.org

Legende

ökologisch		sozial
	umfassende Kriterien	
	grundlegende Kriterien	
	minimale/keine Kriterien	
	Kriterien variieren je nach Produktgruppe	

Reisen – erholen und Neues entdecken

Im Urlaub wollen wir es uns so richtig gut gehen lassen. Die einen zieht es im Sommer an den Strand, die anderen genießen lieber den Winter in den Bergen, die einen möchten aktiv sein, die anderen suchen vor allem Ruhe und Entspannung. Seit Jahren sind die Deutschen Weltmeister im Reisen. Viele sind dauernd geschäftlich unterwegs.

Bei jeder Reiseplanung, die nicht zulasten der Umwelt oder der Menschen am Zielort geht, helfen ein paar Tipps:

- Wählen Sie als Verkehrsmittel möglichst den Bus oder die Bahn.
- Entdecken Sie eines der vielen schönen, nahe gelegenen Reiseziele.
- Verhalten Sie sich am Urlaubsort respektvoll gegenüber Menschen und Natur.

Von A nach B – wie lange, wie weit und womit?

Die Schattenseite von Urlaubsreisen sind die Treibhausgase, die vor allem durch An- und Abreise entstehen und den Klimawandel beschleunigen. Die Wahl des Verkehrsmittels ist ausschlaggebend für die Klimabelastung und den Klima-Fußabdruck, den wir mit unserer Reise hinterlassen. Bei Flugreisen ist der CO_2-Verbrauch besonders hoch. Prüfen Sie die Möglichkeit einer Bahnfahrt, bevor Sie den Pkw oder das Flugzeug für längere Strecken wählen. Beispielsweise ermöglichen Nachtzüge gute Verbindungen zwischen einer Vielzahl deutscher und europäischer Städte. Oder nutzen Sie den Autoreisezug. Auf diese Weise legen Sie lange Strecken stressfrei und umweltfreundlich zurück und sind an Ihrem Reiseziel uneingeschränkt mobil.

Für Strecken innerhalb Deutschlands ist die Bahn die bessere Wahl. Ein besonderes Erlebnis bietet die Reise mit dem Fahrrad zu nahe gelege-

?

Gute Frage

Kann man noch guten Gewissens fliegen?

FAUSTREGEL

Ja. Wichtig ist, dass Sie das Flugzeug nur nutzen, wenn es absolut nicht anders geht. Wenn Sie auf den Flug nicht verzichten möchten, können Sie als Ausgleich für die Klimagase, die dadurch entstehen, für Klimaschutzprojekte spenden – ein Service, den manche Fluggesellschaften sowie die Flughäfen Stuttgart und Hamburg schon bei der Buchung anbieten.

www.atmosfair.de
www.myclimate.org

Kleiner Klima-Fußabdruck

Beispiel Fahrrad- oder Wanderreise

Mit dem Fahrrad oder zu Fuß sind Sie nicht nur umweltfreundlich unterwegs, sondern auch sportlich aktiv. Zudem haben Sie Kontakt zu Land und Leuten. Für die Anreise eignet sich jeweils die Bahn.

- Ideen und Tipps für die Tourenplanung finden Sie unter: www.adfc.de und www.wanderkompass.de
- Achten Sie bei der Wahl der Unterkünfte auf die Kennzeichnungen „Viabono“ oder „Bio-Hotels“. Beim Campen können Sie auf das Logo von ECOCAMPING achten, der Verein zeichnet Campingplätze aus, die eine nachhaltige Strategie verfolgen und Verbesserungen in ökologischen, sozialen und ökonomischen Bereichen anstreben. www.ecocamping.net

Mittelgroßer Klima-Fußabdruck

Beispiel Skispaß in Österreich*

Wintersport bedeutet viel Bewegung an der frischen Luft. Beliebte Reiseziele in Österreich, der Schweiz und in Deutschland sind bequem mit der Bahn erreichbar.

- Probieren Sie auch umwelt- und klimaschonende Sportarten wie Schneeschuhwandern oder Langlauf aus.
- Achten Sie bei der Wahl der Unterkünfte auf die Kennzeichnungen „Viabono“ oder „Bio-Hotels“.
- Nutzen Sie Skibusse für die Mobilität vor Ort.

Großer Klima-Fußabdruck

Beispiel Fernreise nach Mexiko

Ferne Reiseziele locken mit Exotik und Abenteuer. Wenn Sie in eine fremde Kultur eintauchen und ganz neue Eindrücke gewinnen wollen, beherzigen Sie folgende Ratschläge:

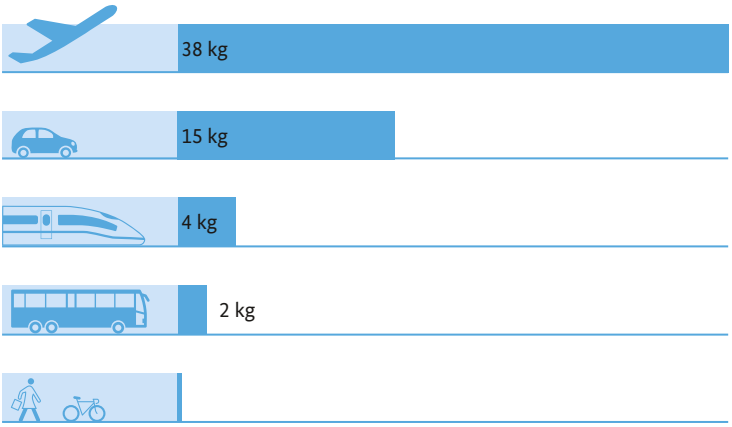
- Suchen Sie auch hier nachhaltige Tourismusanbieter.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit, um das fremde Land und seine Bewohner wirklich kennenzulernen.
- Nehmen Sie Rücksicht auf die Menschen und die Natur an Ihrem Urlaubsort.
- Zahlen Sie einen Ausgleich für die Klimagase, die bei Ihrem Flug entstehen.

* Drei Beispiele für Urlaubsreisen mit unterschiedlich großem Klima-Fußabdruck zeigen, wie hoch der CO_2-Ausstoß einzuschätzen ist, der bei einer vergleichbaren Reise entsteht. Mehr Informationen zum Klima-Fußabdruck von Urlaubsreisen finden Sie in der WWF-Broschüre „Der touristische Klima-Fußabdruck“. Dort werden die CO_2-Emissionen für unterschiedliche Reisen genau berechnet. www.wwf.de

nen Urlaubsorten oder auch die Kombination von Bahn und Rad. Wer Zeit sparen möchte und deshalb das Flugzeug als Verkehrsmittel auch auf kurzen Strecken bevorzugt, sollte ehrlich rechnen, wie viel Zeit die unterschiedlichen Reisearten von Tür zu Tür kosten. Die Zeitersparnis beim Fliegen kurzer Strecken wird oft durch lange Wartezeiten und den Anfahrtsweg aufgehoben.

Außerdem sollten Sie die Wahl des Verkehrsmittels und des Urlaubsziels von der Dauer Ihrer Reise abhängig machen. Für eine Flugreise sollten Sie sich am Urlaubsort mindestens zwei Wochen aufhalten. Wenn Sie nur ein paar Tage Urlaub haben, suchen Sie sich lieber ein nahe gelegenes Ziel aus.

Auf 100 km verursacht das Flugzeug pro Person die meisten CO_2-Emissionen.*



2011, www.co2-emissionen-vergleichen.de/verkehr/CO2-PKW-Bus-Bahn.html

* Zudem gibt es einen Unsicherheitsfaktor bezüglich der Wirkung der CO_2-Emissionen des Flugzeugs. Man nimmt einen höheren Wirkungsgrad an, da die Schadstoffe direkt in höhere Schichten der Atmosphäre gelangen.

Gehen Sie in Deutschland auf Entdeckungsreise

Erholung, spannende Erlebnisse und Abenteuer finden Sie nicht nur auf Fernreisen. Verbringen Sie Ihren Urlaub doch mal wieder in Deutschland oder den Nachbarländern und entdecken Sie viel Neues. Natursportarten garantieren schöne Urlaubserinnerungen. Waren Sie z. B. schon einmal mit einem Paddelboot auf Entdeckungstour auf Deutschlands Flüssen und Seen? Und haben Sie jemals auf Langlaufskiern verschneite Landschaften erkundet? Oder sind an Deutschlands Küste mit dem Segelboot von Insel zu Insel gefahren? Auch für Fahrradreisen und Wanderurlaube bieten Deutschland und die angrenzenden Länder zahlreiche schöne Reiseziele.

Am Urlaubsort – mit Respekt für Menschen und Natur

Verhalten Sie sich am Urlaubsort verantwortungsvoll gegenüber den dort lebenden Menschen. Nehmen Sie Rücksicht auf die in anderen Ländern herrschenden Sitten und Moralvorstellungen. Eine Reise macht mehr Spaß, wenn man sich auf die Kultur des Gastlandes einlässt. Achten Sie auch auf eine „faire“ Bezahlung der in Anspruch genommenen Dienstleistungen.

Eine intakte Natur und Umwelt am Urlaubsort sind Voraussetzungen für eine erholsame Reise. Achten Sie deshalb schon bei der Planung auf eine Unterkunft mit geringem Energie- und Wasserverbrauch. Mittlerweile gibt es zahlreiche ökologisch ausgerichtete und ausgezeichnete Hotels und Pensionen. Informieren Sie sich auch über die Umweltauswirkungen von Sportarten. Wählen Sie Sportarten, die wenig Wasser und Energie verbrauchen – vor allem, wenn Sie in trockene Regionen reisen. Wer beispielsweise einen Golfurlaub plant, sollte bei der Wahl des Urlaubsortes bedenken, dass die Bewässerung eines Golfplatzes in trockenen Gebieten, wie z. B. in Südspanien, kritischer zu bewerten ist als in Mitteleuropa.

Umweltfreundlich unterwegs – auch auf Geschäftsreisen

Für Geschäftsreisen gilt: Erste Wahl ist es, persönliche Treffen durch die Nutzung moderner Kommunikationsmittel wie Telefon-, Video- oder Internetkonferenzen zu ersetzen. Lässt sich eine Geschäftsreise nicht vermeiden, wählen Sie das umweltfreundlichste Verkehrsmittel. Legen Sie den Veranstaltungsort für ein Treffen so fest, dass er für die Teilnehmer möglichst verkehrsgünstig liegt. Viele Tipps für Geschäftsreisen, die die Umwelt wenig belasten, enthält der VCD-Leitfaden „Geschäftsreisen“.
www.vcd.org/geschaeftsreisen

Für längere Strecken, die Sie regelmäßig fahren, hat die Bahn viele Vorteile. Berufspendler kommen mit der Bahn entspannter ans Ziel und können die Fahrzeit produktiv nutzen. Zudem lohnt es sich, die Kosten zu vergleichen. Oftmals ist das Bahnfahren günstiger, wenn man alle Kosten für das Auto einrechnet.
[Siehe auch: Das eigene Auto – klimabewusst fahren]

!

Wichtige Produktkennzeichnungen und Siegel

Viabono
Reiseportal für umweltverträglichen und qualitativ hochwertigen Tourismus. In den Küchen der Viabono-Unterkünfte werden regionale Produkte und Bio-Gemüse aus dem eigenen Garten verwendet. Die Architektur der Gasthäuser ist umweltgerecht. www.viabono.de

ökologisch
sozial

Bio-Hotels
Die zertifizierten Hotels verpflichten sich, grundsätzlich Produkte aus zertifizierter, biologischer Landwirtschaft zu verwenden. Zusätzlich sind nachhaltiges Wirtschaften, regionaler Einkauf und umweltfreundliche Energie- und Abfallkreisläufe für alle Bio-Hoteliers verpflichtend. www.biohotels.info

ökologisch
sozial

Europäisches Umweltzeichen
Auszeichnung von Unterkünften und Campingplätzen, die ihren Energie- und Wasserverbrauch sowie die Abfallmenge begrenzen, Umweltbildung und -kommunikation fördern und bevorzugt erneuerbare Rohstoffe und umweltschonende Substanzen verwenden. Weitere Informationen zum EU-Umweltzeichen finden Sie in der Labelübersicht im Abschnitt „Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden“ auf Seite 66.

ökologisch
sozial

The Gold Standard – Qualitätsstandard für CO_2-Kompensationsprojekte
Ziel des Gold Standards ist es sicherzustellen, dass Kompensationsprojekte tatsächlich zu einer Reduktion von Treibhausgasen führen. Außerdem wird überprüft, inwiefern diese Projekte dazu beitragen, eine nachhaltige Entwicklung der jeweiligen Länder zu fördern. www.goldstandard.org

ökologisch
sozial

TourCert – CSR-zertifizierte Tourismusunternehmen
Es gibt Tourismusunternehmen, die in der Geschäftspraxis ihre unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung (Corporate Social Responsibility, CSR) wahrnehmen. Wenn ein Unternehmen ein Nachhaltigkeitsmanagement etabliert, kann es sich von TourCert überprüfen und zertifizieren lassen. Das Siegel wird in verschiedenen Sektoren vergeben. Für Reiseveranstalter, Reisebüros und Unterkünfte gelten jeweils spezifische Anforderungen und Kriterien an die Zertifizierung. CSR-zertifizierte Tourismusunternehmen finden Sie auf: www.tourcert.org

ökologisch
sozial

Legende

ökologisch		sozial
	umfassende Kriterien	
	grundlegende Kriterien	
	minimale/keine Kriterien	
	Kriterien variieren je nach Produktgruppe	

Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden

Ausdünstungen von Schadstoffen in Farben und Lacken, Teppichen und Tapeten können zu Reizungen von Augen, Nase und Haut führen. Um ein gutes Raumklima zu erreichen, hilft es, regelmäßig zu lüften und bereits beim Renovieren auf umwelt- und gesundheitsverträgliche Produkte zu achten. Dazu zählen

- emissionsarme Wandfarben und Lacke,
- Tapeten aus Altpapier sowie
- gesundheitlich unbedenkliche Bodenbeläge, die unter fairen Bedingungen hergestellt wurden.

Wählen Sie bei der Wand- und Bodengestaltung ein zeitloses Design, das erspart häufiges Renovieren und schont Umwelt, Geldbeutel und Nerven.

!

Wer eine 100 %ig ökologische Alternative sucht, kann statt der häufig verwendeten Dispersionsfarben für Innenräume auf Kalk-, Leim-, Kasein- oder Silikatfarben zurückgreifen.

Emissionsarm malern – vorteilhaft für Umwelt und Gesundheit

Achten Sie beim Kauf von Wandfarben und Lacken auf emissions- und schadstoffarme Produkte. Mit emissionsarmen Farben und Lacken, die frei von bedenklichen Schadstoffen sind, können Sie etwas für Ihre Gesundheit und die Umwelt tun.

Tapeten aus Recyclingpapier – Ressourcen sparen und gutes Raumklima schaffen

Achten Sie bei Tapeten auf Produkte aus Altpapier und auf chlor- und weichmacherfreie Materialien. Mit Recyclingtapeten können Sie Ressourcen sparen und die mit der Zellstofferzeugung verbundenen Umweltbelastungen reduzieren. Zudem sind insbesondere Raufasertapeten atmungsaktiv und damit gut für das Raumklima.

Tapeten können den Weichmacher PVC enthalten, der sich auch hinter Bezeichnungen wie Vinyl, CV oder VC verbirgt. Wählen Sie Produkte, die ohne Weichmacher und Polyethylen und -propylen (PE/PP) auskommen.

Vliestapeten können eine Alternative zu Papier- und Raufasertapeten sein. Sie bestehen aus Zellstoff- und Textilfasern und sind frei von Formaldehyd, PVC oder anderen Weichmachern.

Teppiche und Bodenbeläge – umweltverträglich und fair

Entscheiden Sie sich für langlebige Bodenbeläge, die gesundheitlich unbedenklich sind und unter Berücksichtigung sozialer Mindeststandards hergestellt wurden. Fliesen, Linoleum, Kork oder Parkettböden aus Holz sind generell langlebiger als Teppichböden. Allerdings ist die Feinstaubbelastung in Räumen mit glatten Böden viermal höher als dort, wo Teppichböden den Staub binden. Grundsätzlich gilt, dass die verwendeten Werkstoffe und Materialien schadstoffarm sein sollten. Darüber hinaus sollten Sie auch soziale Kriterien bei Ihrer Kaufentscheidung berücksichtigen. Ein Label, das für soziale Mindeststandards im Herstellungsprozess steht, ist das GoodWeave-Siegel für handgeknüpfte Teppichböden [siehe Seite 79].

!

Wichtige Produktkennzeichnungen und Siegel

ökologisch
sozial

Der Blaue Engel
Mit dem Blauen Engel werden zahlreiche Produkte rund ums Renovieren ausgezeichnet, z. B. emissionsarme Wandfarben, schadstoffarme Lacke, Tapeten und Raufaser überwiegend aus Papierrecycling, Produkte aus Holz sowie verschiedene Fußbodenbeläge. Weitere Informationen zum Blauen Engel finden Sie im Abschnitt „Nützliche Dinge im Haushalt – energieeffizient und abfallarm“ auf Seite 46.

ökologisch
sozial

natureplus
Das natureplus-Label gibt es für Bodenbeläge, Holz und Holzwerkstoffe sowie für Putze, Wandfarben, Lacke und Lasuren. Darüber hinaus wird es für verschiedene Baustoffe vergeben (z. B. Dachziegel, Dämmstoffe aus nachwachsenden Rohstoffen, Holzwerkstoffplatten). Produkte, die dieses Label tragen, sind für die Gesundheit unbedenklich und umweltgerecht hergestellt (z. B. Minimierung von Energie, Emissionen und Abfällen, möglichst nachhaltige Rohstoffgewinnung, Entsorgungskonzept). Die Kriterien für die Zertifizierung wurden durch unabhängige Experten aus Prüfinstituten sowie Umwelt- und Verbraucherschutzverbänden gemeinsam mit der Wirtschaft entwickelt. www.natureplus.org

ökologisch
sozial

Europäisches Umweltzeichen
Das europäische Umweltzeichen gibt es für harte Bodenbeläge sowie für Farben, Lacke und Lasuren. Darüber hinaus wird es für Textilien und Schuhe, Wasch- und Reinigungsmittel, Haushaltsgeräte sowie Fernseher und Computer vergeben. Die Anforderungen werden auf europäischer Ebene unter Einbeziehung unterschiedlicher Interessengruppen entwickelt. In Deutschland verantworten das Umweltbundesamt sowie die RAL gGmbH die Vergabe. Die Anforderungen, die ein Produkt erfüllen muss, um das Europäische Umweltzeichen zu erhalten, unterscheiden sich je nach Produktgruppe. Teilweise beziehen sie sich auf den gesamten Produktlebenszyklus. Bei manchen Produkten stehen Einzelaspekte im Vordergrund. Die Anforderungen für alle Produktgruppen finden Sie im Internet unter: www.eu-ecolabel.de

ökologisch
sozial

Naturland
Naturland steht für umweltschonend produzierte Holzprodukte. Es gelten strenge ökologische Kriterien, z. B. bezüglich der Holzherkunft und der Verarbeitung. www.naturland.de

eco-INSTITUT

Das eco-Institut-Label zeichnet Holzfußböden, Laminat und Paneele aus, die auf Schadstoffe und Emissionen überprüft und als gesundheitlich unbedenklich eingestuft wurden. Zu den Kriterien zählen u. a. das Verbot bestimmter Gefahrstoffe, Grenzwerte für bestimmte Emissionen (z. B. Formaldehyd) sowie für Geruchsemissionen. Werden Tropenhölzer verwendet, ist ein FSC-Zertifikat vorgeschrieben. www.eco-institut.de

ökologisch
sozial

FSC

Das Siegel des Forest Stewardship Council ist ein internationales Gütesiegel für Holzprodukte aus sozialer und ökologischer Waldbewirtschaftung. Die Bewertung erfolgt anhand überprüfbarer sozialer, ökologischer und ökonomischer Kriterien, die illegale Rodungen und Waldmissbrauch vermeiden helfen. Der im Internet veröffentlichte deutsche FSC-Standard beschreibt die weltweit einheitlichen Prinzipien und Anforderungen an die Waldbewirtschaftung zur Gewinnung von FSC-gesiegelten Holzprodukten. Zertifizierte Betriebe werden einmal jährlich durch eine unabhängige Organisation kontrolliert. www.fsc-deutschland.de

ökologisch
sozial

PEFC

Mit dem Zeichen des Programme for the Endorsement of Forest Certification Schemes (PEFC) werden Holzprodukte aus nachhaltiger Forstwirtschaft gekennzeichnet. Die deutschen PEFC-Standards berücksichtigen besonders die Bedürfnisse der kleinen, oft von Familien geführten forstwirtschaftlichen Betriebe in Deutschland. Mit den ökologischen Standards wird der Zustand des Waldes geprüft. Daraufhin kann ein Betrieb nach Unterzeichnung einer freiwilligen Selbstverpflichtung und Zustimmung zu repräsentativen Kontrollen in der Region das Siegel beantragen. www.pefc.de

ökologisch
sozial

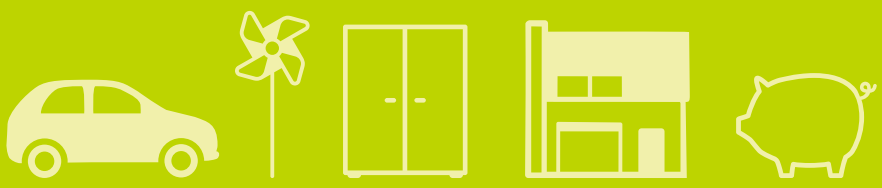
GuT-Signet

Das GuT-Label kennzeichnet Teppiche, die umweltschonend hergestellt wurden, gesundheitsverträglich sind und am Ende der Nutzung möglichst problemlos entsorgt werden können. Anhand der Prüfnummer auf dem Label können Sie weitere Informationen zu dem Teppich finden. Auch die Produktionsstätten werden jährlich geprüft. www.gut-ev.de

ökologisch
sozial

Legende

ökologisch		sozial
	umfassende Kriterien	
	grundlegende Kriterien	
	minimale/keine Kriterien	
	Kriterien variieren je nach Produktgruppe	



Die großen Anschaffungen –

gut überlegt und langfristig gedacht

Ein neues Auto kauft man nicht so nebenbei. Auch die Erneuerung der Heizungsanlage kommt für einen Reihenhausbesitzer nur einmal im Leben vor. Für die großen Anschaffungen muss gespart werden, und das soll sich rechnen. Bei der Heizungsanlage wollen wir ganz genau wissen, nach welchem Zeitraum wir die Kosten wieder „drin“ haben. Beim Auto achten die meisten von uns nur auf den Verbrauch, aber die wirklichen Kosten, die beispielsweise durch Kfz-Versicherung, Reparaturen und durch den Erhalt von Infrastruktur entstehen, spielen bei den Überlegungen eine untergeordnete Rolle.

Nachhaltig zu konsumieren heißt aber auch, die langfristigen Kosten und Verbräuche in Betracht zu ziehen. Bei steigenden Energie- und Wasserpreisen sind Produkte zu bevorzugen, die sich über die gesamte Nutzungsdauer bezahlt machen. Gerade die großen Anschaffungen zeigen, dass nachhaltiger Konsum sich rechnet.

Das eigene Auto – klimabewusst fahren

?

Gute Frage

Strenge Grenzwerte für den CO_2-Ausstoß – ist das Zukunftsmusik?

FAUSTREGEL
Achten Sie beim Autokauf schon heute auf den geringstmöglichen CO_2-Ausstoß, maximal jedoch unter 95 g pro Kilometer, auch wenn dieser Grenzwert noch nicht gesetzlich vorgeschrieben ist. Experten erwarten, dass früher oder später eine solch strenge Obergrenze gesetzt wird. Der Besitz von Autos mit höherem CO_2-Ausstoß kann dann teuer werden.

VCD Verkehrsclub Deutschland

Das Auto nimmt als der Deutschen „liebstes Kind“ einen besonderen Stellenwert im Mobilitäts-Mix ein. Ein Leben ganz ohne Auto – was in der Stadt ein deutlicher Trend ist, ist in vielen ländlichen Gebieten kaum vorstellbar.

Das praktische und individuelle Fortbewegungsmittel hat jedoch eine Schattenseite: In Deutschland werden rund 15 Prozent aller CO_2-Emissionen durch Autoverkehr verursacht. Dazu kommen Feinstaub, Stickoxide, bodennahes Ozon, Lärm, Flächenverbrauch, Verkehrsunfälle und Verkehrstote. Zwei Tipps helfen Ihnen, die Umweltauswirkungen beim Autofahren zu reduzieren:

- Achten Sie auf einen geringen Verbrauch und eine angemessene Größe Ihres Autos.
- Überprüfen Sie Ihr Fahrverhalten und passen Sie es an das Motto „defensiv fahren“ an.

Welches Auto passt zu mir? Sparen Sie Sprit und Geld!

Ein wichtiger Aspekt für klimabewusstes Autofahren ist – ob beim geteilten oder eigenen Auto – die Wahl des richtigen Autos. Mit sparsamen Modellen könnte der CO_2-Ausstoß des gesamten Pkw-Verkehrs in Deutschland bis 2020 um 40 Prozent reduziert werden. Das entspricht 40 Mio. Tonnen CO_2 pro Jahr.

Das seit Dezember 2011 verpflichtend eingeführte EU-Energielabel für Autos gibt Auskunft über die CO_2-Emissionen – allerdings wird das Gewicht des Fahrzeugs bei der Klassifizierung berücksichtigt, was leider den direkten Vergleich unterschiedlicher Fahrzeugklassen erschwert.

Achten Sie deshalb beim Autokauf auf einen geringen Kraftstoffverbrauch. 3-Liter-Autos gibt es schon, 1-Liter-Autos sind möglich. Die aktuelle Auto-Umweltliste des Verkehrsclub Deutschland (VCD) weist familientaugliche Autos aus, die weniger als fünf Liter Benzin verbrauchen und deutlich weniger als 120 g CO_2 pro Kilometer emittieren. Fahrzeuge mit Hybrid- und Elektroantrieb haben noch günstigere Abgas- und Verbrauchswerte.

Entscheidungshilfen beim Autokauf

Die VCD-Auto-Umweltliste nimmt jedes Jahr über 300 aktuelle Pkw-Modelle unter die Lupe und bewertet sie hinsichtlich ihrer Umweltverträglichkeit. Gleichzeitig wird aufgezeigt, welcher Hersteller Umweltaspekte bei der Herstellung seiner Pkw am besten berücksichtigt.
www.vcd.org

Eine gute Marktübersicht über spritsparende und kostengünstige Modelle bietet das Informationsportal EcoTop-Ten, auf dem eine Auswahl an Kleinwagen, Autos der Kompaktklasse, Familienautos oder Minivans mit einem hohen ökologischen Nutzen, einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis und einer hohen Qualität vorgestellt wird.
www.ecotopten.de

Was vielen Autofahrern nicht klar ist: Die Reifen spielen eine wesentliche Rolle beim Kraftstoffverbrauch. Für in der EU verkaufte Reifen wurde im November 2012 das EU-Energielabel verpflichtend eingeführt [siehe Seite 54]. Überprüfen Sie auch regelmäßig den Reifendruck. Ist er zu gering, erhöht sich der Rollwiderstand und damit der Kraftstoffverbrauch.

Das eigene Fahrverhalten hinterfragen

Durch eine bewusste Nutzung und durch sparsames Fahren können jährlich rund 5 Mio. Tonnen CO_2 in Deutschland vermieden werden. Überdenken Sie Ihren Fahrstil, das Motto sollte lauten: vorausschauend fahren. Mit wenigen Tricks reduzieren Sie den Kraftstoffverbrauch, fahren sicherer und sparen Geld.

Die Umweltbilanz Ihres Autos fällt umso positiver aus, je mehr Personen das Auto gemeinschaftlich nutzen. Lassen Sie das Auto öfter mal stehen und nutzen Sie für die kurzen Wege andere Verkehrsmittel. [Siehe auch: Kurze Wege – ohne Auto!] Auch gelegentliche Fahrten mit dem Taxi oder bei längeren Strecken mit der Mitfahrzentrale sind umwelt- und kostengünstige Alternativen zum eigenen Pkw.

Schnelles Schalten und niedertouriges Fahren sind im Stadtverkehr die sparsamste, motorschonendste und umweltfreundlichste Fahrweise. Wer konsequent mit 2000 Umdrehungen pro Minute (U/min) fährt, kann bis zu 30 Prozent Benzin sparen.

Gepäck braucht Sprit: Beispielsweise verursacht ein unbenutzter Ski- oder Fahrradträger einen zusätzlichen Verbrauch von bis zu einem Liter pro 100 Kilometer – wird er abmontiert, sparen Sie im Jahr bis zu 175 Euro. Auch das Mitführen von Ballast im Kofferraum erhöht den Kraftstoffverbrauch.

Auch Breitreifen und eingeschaltete Stromfresser, wie z. B. die Klimaanlage, können den Kraftstoffverbrauch um bis zu 1,8 Liter auf 100 Kilometer erhöhen.

Auch bei der Pflege Ihres Autos können Sie die Umweltauswirkungen minimieren – indem Sie auf den Blauen Engel an Waschanlagen achten.

Ausführliche Tipps zum kraftstoffsparenden Fahren finden Sie beim Verkehrsclub Deutschland (VCD; www.vcd.org) oder beim Umweltbundesamt (www.uba.de). Automobilvereine bieten Fahrtrainings zum umweltbewussten Fahren an.

Ökostrom kaufen – Klima schonen

Mit dem Umstieg auf Ökostrom können Sie Ihre persönliche Klimabilanz ganz schnell entscheidend verbessern. Die Erzeugung einer Kilowattstunde Strom verursacht in Deutschland 530 g CO_2 und 0,001 g radioaktive Abfälle, deren Entsorgung beträchtliche Sicherheitsrisiken birgt. Strom aus erneuerbaren Energien ist in der Erzeugung nahezu CO_2-frei, sodass ein Durchschnittshaushalt durch den Bezug von Ökostrom bis zu 1800 kg CO_2 im Jahr einsparen kann. Zum Vergleich: Ein Jahr Autofahren verursacht im Schnitt 2000 kg CO_2. Ihre Stromrechnung gibt Aufschluss über die Zusammensetzung des Stroms, die damit verbundenen CO_2-Emissionen und radioaktive Abfälle.

Wichtigster Tipp für Ihren Stromkauf – auf Ökolabel achten!

Manche Stromversorger bieten mit ihren Ökoprodukten Strom an, der vor allem in Großwasserkraftwerken im Ausland erzeugt wird. Am deutschen Strom-Mix und damit am CO_2-Ausstoß ändert sich dadurch kaum etwas. Achten Sie deshalb auf die Ökostromlabels. Wenn Sie Strom kaufen, der mit dem „Grüner Strom Label“ oder mit „ok Power“ ausgezeichnet ist, können Sie sicher sein, dass Ihr Anbieter zusätzliche Anlagen zur Nutzung erneuerbarer Energien und der umweltfreundlichen Kraft-Wärme-Kopplung fördert. Der Strom-Mix setzt sich im besten Fall zu unterschiedlichen Teilen aus den Energieträgern Wasser, Wind, Sonnenenergie, Biomasse oder Erdwärme zusammen.

Darüber hinaus gibt es einige Ökostromanbieter, die einen Teil des Stroms aus hocheffizienten, dezentralen Anlagen zur Kraft-Wärme-Kopplung beziehen. Diese werden zwar mit fossilen Brennstoffen betrieben, erzeugen jedoch neben Strom auch Wärme. Eine Beimischung von

!

Machen Sie Ihre Energiewende
Je mehr Verbraucherinnen und Verbraucher auf Ökostrom umsteigen, desto schneller kann der Anteil erneuerbarer Energien am Strom-Mix in Deutschland steigen. Ein Wechsel kostet Sie im Internet fünf Minuten, mit Stift und Papier eine halbe Stunde – den Rest erledigt der Anbieter für Sie. Eine Versorgungslücke brauchen Sie übrigens nicht zu fürchten.

Strom aus Atomkraft oder Kohle ist bei den mit Ökostromlabels ausgezeichneten Angeboten ausgeschlossen.

Und übrigens: Es gibt ausgezeichnete Ökostromangebote, die sogar preiswerter als konventioneller Strom sind. So lassen sich in einigen Regionen durch den Wechsel zu einem Ökostrom-Anbieter für eine vierköpfige Familie bis zu 153 Euro im Jahr sparen. Eine gute Marktübersicht mit konkreten Informationen zum Strom-Mix verschiedener Angebote bietet das Informationsportal www.verivox.de.

Über die Versorgung mit Ökostrom hinaus gilt: Die umweltfreundlichste Form der Energienutzung ist die Nichtnutzung, und das sparsamste Elektrogerät ist das ausgeschaltete Gerät. Sieben Großkraftwerke lassen sich in Deutschland einsparen, wenn jeder Haushalt, jedes Unternehmen konsequent Energie spart.

Wichtige Produktkennzeichnungen und Siegel

Grüner Strom Label (GSL)

Das Grüner Strom Label (GSL) kennzeichnet Strom aus regenerativen Energiequellen und aus Kraft-Wärme-Kopplung. Der Strompreis enthält eine Sonderzahlung von mindestens 1 Cent pro Kilowattstunde zur Förderung von Ökostrom-Anlagen. Das GSL garantiert damit einen nachweisbaren Ausbau der Stromproduktion aus erneuerbaren Energien in Deutschland. Darüber hinaus gelten strenge Kriterien für die Umweltverträglichkeit der Anlagen zur Stromerzeugung. www.gruenerstromlabel.de

ökologisch
sozial

EnergieVision – ok Power

ok Power kennzeichnet Strom aus erneuerbaren Energiequellen oder Kraft-Wärme-Kopplung. Ein weiteres Kriterium ist, dass der Anbieter den Neubau von Ökostrom-Kraftwerken fördert. Ein Anteil des Stroms muss aus Anlagen kommen, die nicht älter als sechs bzw. zwölf Jahre sind und die außerhalb des Erneuerbare-Energien-Gesetzes (EEG) entstanden sind („Händlermodell“). Oder die Kunden fördern durch Zahlung eines Aufpreises auf den üblichen Strompreis den Ausbau erneuerbarer Energien, mit dem die Stromerzeugung in Anlagen außerhalb des EEG gefördert wird („Fondsmodell“). Darüber hinaus gelten strenge Kriterien für die Umweltverträglichkeit der Anlagen zur Stromerzeugung. www.ok-power.de

ökologisch
sozial

Legende

ökologisch		sozial
	umfassende Kriterien	
	grundlegende Kriterien	
	minimale/keine Kriterien	
	Kriterien variieren je nach Produktgruppe	

Spaß am Einrichten – Qualität auf Dauer

Mit der Einrichtung unserer Wohnung gestalten wir unseren Lebensraum. Funktional, schlicht, elegant oder auffällig – damit unser Wohlgefühl nicht durch Schadstoffe und Ausdünstungen getrübt wird, ist es wichtig, beim Kauf von Möbeln und Matratzen ökologische und soziale Kriterien zu berücksichtigen. Die Einrichtungsgegenstände sollten gesundheitlich unbedenklich sein, bei der Produktion, beim Gebrauch und bei der Entsorgung sollten Betten, Schränke, Tische und Stühle die Umwelt und die Natur möglichst wenig belasten. Möbel aus Massivholz haben darüber hinaus einen positiven Einfluss auf das Raumklima und halten lange. Ein umwelt- und gesundheitsverträgliches Wohnumfeld zeichnet sich aus durch

- langlebige, emissionsarme Möbel und Polstermöbel,
- Möbel aus nachwachsenden Rohstoffen und
- schadstoffarme Matratzen.

Möbel – gut für die Gesundheit und gut für die Umwelt

Achten Sie beim Möbelkauf auf Langlebigkeit und gesundheitliche Unbedenklichkeit. Qualitativ hochwertige Möbel zeichnen sich zum Beispiel durch hohen Sitzkomfort, bei Schränken oder Küchenmöbeln durch Langlebigkeit und bei Kindermöbeln durch besonders hohe Stabilität aus. Das dient nicht nur der eigenen Sicherheit. Es werden auch Rohstoffe geschont und Sperrmüll vermieden.

Möbel, die Schadstoffe abgeben, können das Raumklima beeinträchtigen und Allergien auslösen. Vergewissern Sie sich deshalb, dass die Möbel möglichst auf Emissionen und Geruch überprüft wurden. Möbel, die nach ökologischen und sozialen Kriterien hergestellt werden, enthalten keine giftigen Stoffe, und die Entfernungen zwischen

Rohstofferzeugung, Produktion und Möbelgeschäft sind möglichst gering – das verringert den CO_2-Verbrauch. Mit dem Kauf ökologisch und sozial verträglich hergestellter Möbel unterstützen Sie zudem mittelständische Hersteller am Standort Deutschland oder im nahen europäischen Ausland, die ihre unternehmerische Verantwortung häufig sehr ernst nehmen und deren Produkte den europäischen Standards entsprechen müssen. Zunehmend gibt es Upcycling-Projekte, die ausrangierte Möbel aus Massivholz aufarbeiten und kreativ kombinieren.

Der Stoff, aus dem die Möbel sind – nachwachsende Rohstoffe

Geben Sie Möbeln aus nachwachsenden Rohstoffen den Vorzug. Bei Holzmöbeln aus Massivholz können Sie außerdem darauf achten, dass für die Oberflächenbehandlung nur natürliche Materialien verwendet wurden. Ein Qualitätskriterium für Baumwolle, die zum Beispiel zu Bezügen von Sesseln und Sofas verarbeitet wird, ist der Bio-Anbau, für Wolle die biologische Tierhaltung.

[Siehe auch: Textilien – fair anziehen, gut aussehen]

!

Gute Klimabilanz
Möbel aus Holz, die nach ökologischen Kriterien hergestellt sind, haben eine sehr gute Klimabilanz, da bei der Entsorgung nur so viel von dem klimaschädlichen CO_2 entsteht, wie der natürlich gewachsene Rohstoff vorher der Luft entnommen hat.

Schadstoffgeprüfte Matratzen – wie man sich bettet, so liegt man

Kaufen Sie emissionsarme Matratzen, die ohne gesundheitlich bedenkliche Stoffe hergestellt wurden. Bei durchschnittlich sieben Stunden pro Tag im Bett ist es nicht verwunderlich, dass chemische Ausdünstungen aus Matratzen und Kissen zahlreiche gesundheitliche Beschwerden auslösen können, da sie über einen langen Zeitraum einwirken. Durch Emissionen verursachte unangenehme Gerüche können den Schlaf und das allgemeine Wohlbefinden stören.

Vertrauen Sie deshalb auch beim Neukauf von Möbeln Ihrer Nase. Machen sich im Wohnraum Ausdünstungen bemerkbar, lüften Sie Kissen & Co. kräftig aus und platzieren Sie zwei, drei Tage Kaffeepulver in Schränken und Bettkästen. Das bindet den Geruch – oder Sie haben Anlass für eine Reklamation.

!

Wichtige Produktkennzeichnungen und Siegel

ökologisch
sozial

Der Blaue Engel
Mit dem Blauen Engel werden emissionsarme Polstermöbel, schadstoffgeprüfte Matratzen und Produkte aus Holz ausgezeichnet. Weitere Informationen zum Blauen Engel finden Sie im Abschnitt „Nützliche Dinge im Haushalt – energieeffizient und abfallarm“ auf Seite 46.
www.blauer-engel.de

ökologisch
sozial

Europäisches Umweltzeichen
Das europäische Umweltzeichen gibt es für Matratzen. Dieses Siegel ist im Abschnitt „Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden“ auf Seite 66 genauer beschrieben. www.eu-ecolabel.de

ökologisch
sozial

ÖkoControl
Das ÖkoControl-Siegel gibt es für Möbel, Polstermöbel und Matratzen. Zu den Kriterien zählen u. a. die Verwendung von Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft und die Verwendung von Rohfasern, die frei von Pestiziden, Herbiziden und anderen schädlichen Stoffen sind. Verwendung findet das ÖkoControl-Siegel nur innerhalb des Verbandes ökologischer Einrichtungshäuser.
www.oekocontrol.com

ökologisch
sozial

FSC
Mit dem Siegel des Forest Stewardship Council (FSC) sind zahlreiche Einrichtungsgegenstände aus Holz und Holzprodukten ausgezeichnet, die aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung stammen. Weitere Informationen zum FSC-Siegel finden Sie im Abschnitt „Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden“ auf Seite 67.

ökologisch
sozial

PEFC
Das Label des Programme for the Endorsement of Forest Certification Schemes (PEFC) wird für Holzprodukte aus nachhaltiger Waldwirtschaft vergeben. Das PEFC-Siegel ist im Abschnitt „Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden“ auf Seite 67 genauer beschrieben.

ökologisch
sozial

Naturland
Naturland steht für umweltschonend produzierte Holzprodukte. Es gelten strenge ökologische Kriterien, z. B. bezüglich der Holzherkunft und der Verarbeitung. Zudem werden grundlegende soziale Kriterien eingehalten.
www.naturland.de

eco-INSTITUT

Mit dem eco-Institut-Label werden u. a. Matratzen (Latex-, Schaumstoff- und Federkernmatratzen, Bettsysteme und sonstige Matratzenarten) und Möbel (Vollholz, beschichtete und unbeschichtete Holzwerkstoffplatten, Polstermöbel mit textilem Bezug oder Leder) ausgezeichnet. Das eco-Institut-Label ist im Abschnitt „Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden“ auf Seite 67 genauer beschrieben.

ökologisch
sozial

GoodWeave

Das GoodWeave-Siegel zeichnet handgeknüpfte Teppiche aus, die unter Einhaltung sozialer Mindeststandards, wie z. B. Verbot von Kinderarbeit und Zahlung der im Land üblichen gesetzlichen Mindestlöhne, hergestellt wurden. Weiteres Vergabekriterium ist die Akzeptanz unangekündigter Kontrollen.
www.goodweave.net

ökologisch
sozial

Legende

ökologisch		sozial
	umfassende Kriterien	
	grundlegende Kriterien	
	minimale/keine Kriterien	
	Kriterien variieren je nach Produktgruppe	

In den eigenen vier Wänden – dank Klimaschutz Geld sparen

Wer sich den Traum von einer eigenen Wohnung oder einem eigenen Haus verwirklichen möchte, sollte langfristig denken. Wenn beispielsweise die Kinder ausgezogen sind, stehen wieder andere Fragen im Vordergrund, als wenn die junge Familie ein Heim sucht. Dann wird es wichtig, wie weit es zum Arzt, zum Einkaufen, zu Freunden oder zu kulturellen Angeboten ist.

Die Wahl des Wohnortes ist eine grundsätzliche Entscheidung, die klimarelevant ist. Werden die Wege länger, verschlingt die Alltagsmobilität mehr Energie und die Gemeinkosten für Infrastruktur steigen.

Schon jetzt besteht in verschiedenen Regionen Deutschlands durch den demografischen Wandel ein Überangebot an Häusern. Damit rückt die Überlegung, ein bestehendes Haus zu einem günstigen Preis zu kaufen, im Einzelfall wieder stärker in den Vordergrund.

Wichtige Fragen für die energetische Sanierung eines Altbaus und für den Neubau sind:

- Welche Maßnahmen kann ich sofort ergreifen?
- Welche Maßnahmen sind uns mittelfristig wichtig?
- Ist unser Ziel das Niedrigenergie-, das Passiv- oder das Plusenergiehaus?
- Welche Baustoffe, Heiztechnik, Dämmung und Fenster sind am besten?
- Welche Fördermittel gibt es?

Egal ob Sie neu bauen, ein Haus im Bestand kaufen oder Ihr Haus sanieren möchten: Sie sollten das Wissen von Fachleuten in Anspruch nehmen. Für die fachliche Unterstützung gibt es bei der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW; www.kfw.de) Fördermittel. Auch die Deutsche Bundesstiftung Umwelt bietet kostenlose und unverbindliche Energiechecks an (www.sanieren-profitieren.de). Die Adressen anerkannter Experten sind auf verschiedenen Plattformen abrufbar, z. B. unter: www.energie-effizienz-experten.de/expertensuche/ oder www.energie-experten.org

Die Heizkosten in den eigenen vier Wänden sind ein zentraler Ansatzpunkt für Klimaschutz und Geldbeutel. Haus- und Wohnungseigentümer haben gute Aussichten, für zusätzliche Dämmung, eine Solaranlage oder für die Umsetzung von Niedrigenergiestandards Fördermittel zu erhalten. Auch als Mieter können Sie durch kleinere Modernisierungsmaßnahmen Ressourcen sparen, etwa durch Wasserspartechnik, den Austausch von Thermostaten und Änderung von Gewohnheiten.

Im Neubau

Für Neubauten müssen die Anforderungen der geltenden Energieeinsparverordnung (EnEV) angewendet werden. Bei bestimmten Bauvorhaben haben Planer, Bauherren und Investoren allerdings bereits den Energiestandard im Blick, der zum Zeitpunkt der Bauabnahme gelten wird – und die ist in der politischen Abstimmung. Absehbar sind verschärfte Anforderungen, orientiert an der europäischen Richtlinie für energieeffiziente Gebäude von 2010, die ab 2021 nur noch Passiv- und Nullenergie-Neubauten erlaubt. Dieses Ziel fordert die EU für öffentliche Gebäude bereits ab 2019.

Passivhäuser mit einem maximalen Heizwärmebedarf von 15 kWh (Energiegehalt von etwa 1,5 Liter Heizöl) pro Quadratmeter in einem Jahr erfüllen schon heute diese Standards. Verschiedene Hersteller bieten solche Häuser schlüsselfertig an. www.passiv.de

Wer jetzt schon noch mehr in die Zukunft investieren möchte, kann ein Plusenergiehaus bauen. Das Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung testet in einem Pilotprojekt Häuser an verschiedenen Standorten, die Energie produzieren: www.bmvbs.de/DE/EffizienzhausPlus/effizienzhaus-plus_node.html. In Freiburg wurde bereits 1998 die Solarsiedlung Freiburg GmbH gegründet und mit 50 Häusern 2007 fertiggestellt: www.plusenergiehaus.de

!

Fördermittel
Es gibt 800 Förderprogramme – das richtige zu finden ist nicht leicht. Hier hilft der Förderratgeber von www.co2online.de weiter.
Land und Kommunen geben teilweise Zuschüsse. Informieren Sie sich für Ihren Postleitzahlenbezirk unter: www.energiefoerderung.info

Fachkundige Beratung und Informationen rund ums Wohnen

Mit gedämmten Fenstern, Stoßlüften und intelligentem Heizen können die Heizkosten um 30 bis 40 Prozent reduziert werden. Hier einige Tipps, wie Sie auch als Mieter kurzfristig für behagliche Wärme statt zugiger Kälte sorgen können.

Wo zieht's?

Fenster sollen dicht schließen und möglichst wenig Wärme durchlassen. Finden Sie heraus, welche Stellen im Haus besonders kalt sind. Ob die Fensterrahmen dicht sind, können Sie beispielsweise feststellen, indem Sie die Flamme einer brennenden Kerze am Übergang zwischen Fenster und Rahmen entlangführen.

Was tun?

Durch das Fenster geht nicht nur Wärme verloren, sondern es wird auch zusätzliche Wärme durch Sonneneinstrahlung gewonnen. Nutzen Sie Rollläden, Jalousien und dicke Vorhänge, die in der Heizperiode die Heizkörper frei lassen, um das je nach Jahreszeit erwünschte Raumklima zu erzeugen. Schaumstoffdichtungen aus dem Baumarkt sind eine günstige Möglichkeit, Fenster abzudichten, müssen aber immer wieder erneuert werden. Vielleicht können Sie auch Ihren Vermieter davon überzeugen, neue Fenster einzubauen. Lüften Sie zwei- bis dreimal täglich Ihre Räume per Stoßlüftung, das ist energiesparend und vermeidet Schimmelbildung. Schon nach drei Minuten ist die Raumluft ausgetauscht.

Heiz-Check

Sie möchten wissen, ob Ihre Heizkosten angemessen sind oder ob eine Modernisierung ratsam ist? Hier finden Sie Heiz-Checks und Förderratgeber: www.co2online.de www.energiesparclub.de und www.heizspiegel.de. Auf den Seiten des Bundesverbands Verbraucherschutz www.verbraucherzentrale-energieberatung.de/web können Sie Ihre Fragen direkt online stellen, oder Sie nutzen das Angebot der Deutschen Energie-Agentur GmbH (dena). www.zukunft-haus.info

Im Altbau

Die geltende EnEV sieht auch bei Sanierungsmaßnahmen Mindeststandards vor. Diese wurden in den letzten Jahren kontinuierlich angehoben. Die technische Entwicklung bei den Baustoffen ermöglicht es, auch im Bestand alle Standards, die bei Neubauten gelten, zu erreichen. Das Einsparpotenzial ist in der Regel hoch. Gerade hier ist es aber unerlässlich, sich fachlichen Rat zu holen. Als ersten Schritt sollten Sie sich über die Kosten für Strom, Gas und Heizöl informieren. Sie machen den größten Anteil bei den Nebenkosten aus. Auf dem Portal www.co2online.de/kampagnen-und-projekte/energiespar-ratgeber/heizkosten-im-altbau/index.html können Sie sich Vergleichszahlen ansehen. Lassen Sie sich den Energiepass, und zwar den Bedarfsausweis, zeigen. Der auch zulässige Verbrauchsausweis ist wenig aussagekräftig.

Ein durchschnittlicher Altbau verbraucht etwa dreimal so viel Heizenergie wie ein Neubau. Entsprechend hoch sind die Einsparmöglichkeiten und Wertsteigerungspotenziale der Immobilie durch Sanierungsmaßnahmen. Bis zu 80 Prozent des Energieverbrauchs für Heizung und Warmwasser können durch energetische Sanierung und moderne Gebäudetechnik eingespart werden.

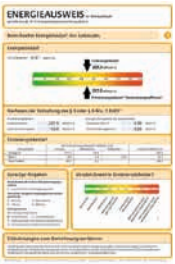
Für alle Maßnahmen gilt, dass sie möglichst gut aufeinander abgestimmt sein und die Baustoffe gut ausgewählt werden sollen. Dazu helfen Zertifikate und Siegel [siehe Abschnitt „Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden“, Seite 66]. Eine fachkundige Beratung ersetzen sie in aller Regel jedoch nicht.

Sind Ihre Nebenkosten eine zweite Miete?

Die durchschnittlichen Kosten für Heizung, Wasser, Müllbeseitigung und weitere Betriebskosten gehen aus dem Betriebskostenspiegel des Deutschen Mieterbundes e.V. hervor. Sowohl für Wohnungssuchende als auch für Mieter bietet der Betriebskostenspiegel eine Vergleichsmöglichkeit. Wenn einzelne Kosten deutlich über dem bundesweiten Durchschnitt liegen, sollten Sie genauer hinsehen und sich gegebenenfalls beraten lassen. www.mieterbund.de

!

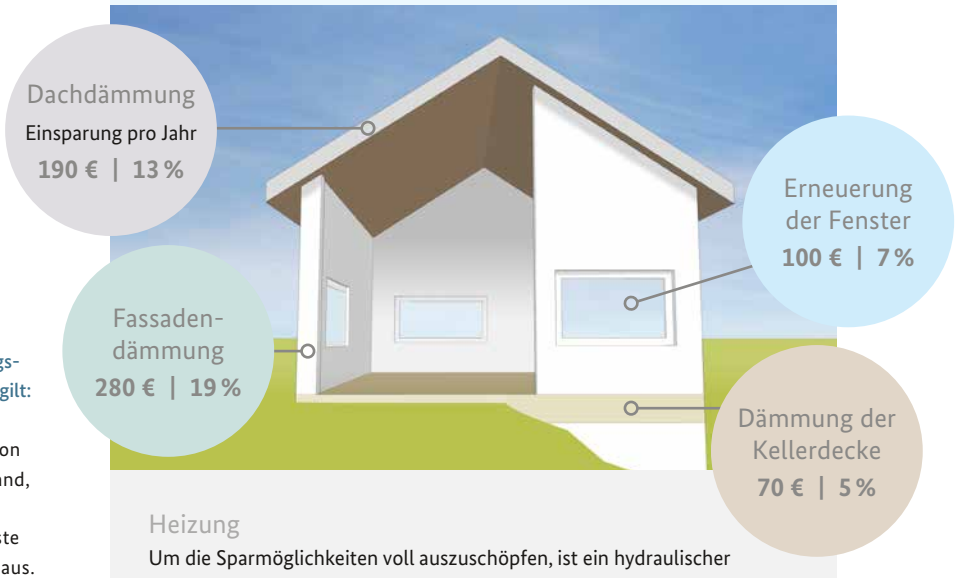
Der Energiepass gibt Auskunft über den Energiebedarf. Kosten für Strom, Gas und Heizöl machen den größten Anteil der Nebenkosten aus. Lassen Sie sich den Energiepass, und zwar den Bedarfsausweis, zeigen, wenn Sie etwas mieten oder kaufen möchten. Der auch zulässige Verbrauchsausweis ist wenig aussagekräftig.



Deutsche Gesellschaft für Nachhaltiges Bauen e. V.

Das DGNB-Zertifikat ist ein Instrument für die Planung und Bewertung nachhaltiger Neubauten. Als Zertifizierungssystem der zweiten Generation basiert es auf einer ganzheitlichen Betrachtung des gesamten Gebäudelebenszyklus. Es kann bislang nur für öffentliche und Bürogebäude erworben werden. www.dgnb.de

Sparpotenzial Gebäudehülle
Einfamilienhaus (1983), 125 m² Wohnfläche, Erdgas,
Jahresverbrauch Heizenergie 18.125 kWh



Heizung
Um die Sparmöglichkeiten voll auszuschöpfen, ist ein hydraulischer Abgleich erforderlich! Er passt die Heizung an den geringeren Energiebedarf des Hauses nach der Dämmung an.

Quelle: co2online gGmbH / Eigene Darstellung

!

Bei Sanierungsmaßnahmen gilt:
Nehmen Sie das Geld schon mal in die Hand, geben Sie es für die neueste Technologie aus. Nur dann sparen Sie richtig und stiften Nutzen für die Umwelt.

Geld anlegen – mit gutem Gewissen Rendite erzielen

Nachhaltige Geldanlagen boomen – aus gutem Grund: Das Vertrauen in die Kapitalmärkte ist geschwunden, Anleger möchten wissen, was mit ihrem Geld passiert und ob es zuverlässig investiert ist. Das Interesse an Anlageprodukten, die nicht nur zuverlässigen finanziellen Erfolg bringen, sondern auch ökologische und soziale Rendite erzeugen, ist in den vergangenen Jahren stark gestiegen. Diese Produkte haben für viele einen Zusatznutzen, der über den wirtschaftlichen Profit hinausgeht. Wer sein Geld nachhaltig anlegen will, sieht sich mit folgenden Fragen konfrontiert:

- Welche nachhaltigen Investmentprodukte gibt es?
- Wo finde ich sie? Wer bietet sie an?
- Worauf muss ich bei der Auswahl achten?

Vielfalt nachhaltiger Finanzprodukte – Sie haben die Wahl

Jeder Anleger, jede Anlegerin kann mittlerweile aus einer Vielzahl von nachhaltigen Finanzprodukten auswählen. Es gibt für jede Anlageform eine nachhaltige bzw. ethische Alternative, z. B.

- nachhaltige Riester-Renten, Aktien- oder Rentenfonds,
- ökologische Lebensversicherungen oder Direktversicherungen,
- Tagesgeldkonten bei Banken, die Nachhaltigkeit im Kerngeschäft verankert haben,
- Fondssparpläne, die sozialethische Investments besparen,
- Direktbeteiligungen und nachhaltige Baubeteiligungen, z. B. Mehrgenerationenhäuser und klimagerechtes Wohnen.

!

Was sind Ihre Kriterien für nachhaltiges Investment?

Note	ökologisch	Note	sozial	Note	ethisch
	Erhaltung der Artenvielfalt		Vereinbarkeit von Familie und Beruf		kein Einsatz von Atom-/Kernenergie
	Erhaltung der natürlichen Lebensräume		Gleichstellung von Mann und Frau		keine Rüstungshersteller
	keine Nutzung von Tropenhölzern		Mitarbeiterförderung		keine Verwendung von Gentechnik
	ressourcenschonender Umgang		sinnvolle Entwicklungshilfe		keine Kinderarbeit
	Umweltmanagementsystem		Arbeitsplatzerhalt		keine Tierversuche
	Forschung nach erneuerbaren Energien		Spenden an soziale Einrichtungen		keine Tabak- oder Alkoholkonzerne
	hohe Energieeffizienz		hohe soziale Absicherung		Vermeidung von Korruption

Das magische Dreieck der Geldanlage

Note		Note		Note	
	Liquidität		Sicherheit		Rendite

Ergänzen Sie ggf. die Tabelle um weitere Beispiele, die Ihnen zu den einzelnen Kriterien einfallen, und vergeben Sie zu jedem Kriterium in der Spalte davor Schulnoten von 1 bis 6.

1 = Ist mir sehr wichtig
2 = Ist mir wichtig
3 = Sollte beachtet werden
4 = Könnte von mir aus beachtet werden
5 = Halte ich nicht für wichtig
6 = Ist mir wirklich unwichtig

Mithilfe dieses Rasters können Sie erkennen, welche Nachhaltigkeitsaspekte von Finanzprodukten Ihnen bei der Geldanlage wirklich wichtig sind. Neben den Nachhaltigkeitskriterien spielen auch die bekannten Aspekte der Geldanlage aus dem magischen Dreieck eine große Rolle.

Halten Sie in dieser Tabelle mit den Schulnoten 1 bis 6 fest, welchen Wert Sie auf einzelne Aspekte legen wollen! Sie haben damit in einem ersten Schritt Ihre Anforderungen an eine Geldanlage priorisiert. Der nächste Schritt ist, die persönlich passende Geldanlage am Markt auszuwählen.

Die Vielfalt an nachhaltigen Finanzprodukten ermöglicht es Anlegern, je nach Risikoneigung und Renditeorientierung auch ihre individuellen ethischen Prinzipien bei der Geldanlage zu verwirklichen.

Anbieter nachhaltiger Geldanlagen

Wichtige Anbieter nachhaltiger Finanzprodukte sind nachhaltigkeitsorientierte oder kirchliche Banken. Fragen Sie Ihr Finanzinstitut, ob es die Anforderungen des Deutschen Nachhaltigkeitskodex erfüllt. Mithilfe dieses einfach handhabbaren Transparenzstandards des Rates für Nachhaltige Entwicklung kann es offenlegen, welchen Stellenwert Nachhaltigkeit in der Geschäftspraxis hat – im täglichen Geschäft und der Zusammenstellung von Finanzprodukten. Unternehmen, die sich an den Kriterien des Nachhaltigkeitskodex orientieren, finden Sie auf: www.nachhaltigkeitskodex.org

Deutscher NACHHALTIGKEITS Kodex

Informationen – kritisch prüfen

Bei der Auswahl von nachhaltigen Finanzprodukten ist es wichtig, kritisch zu prüfen und im Zweifelsfall nachzuhaken, was genau sich hinter den „Öko- oder Ethikfonds“ verbirgt. Befassen Sie sich damit, wie die Unternehmen für einen Fonds ausgewählt und welche Maßstäbe angelegt werden. Unter www.ecoreporter.de, www.nachhaltiges-investment.de und bei den Fondsvergleichen der Stiftung Warentest im Finanztest finden Sie verlässliche Informationen hierzu.

Ein Wegweiser ist das Transparent-Label von EUROSIF, dem europäischen Dachverband für nachhaltiges Investment. Es wird an Fondsgesellschaften verliehen, die umfassend über den Auswahlprozess der Unternehmen, die Kriterien und das Fondsmanagement berichten.

Das „Nachhaltigkeitsprofil“ des Forums Nachhaltige Geldanlagen stellt Kunden und Finanzberatern auf zwei Seiten einen Überblick über die Nachhaltigkeitskriterien nachhaltiger Publikumsfonds vor. Eine Datenbank, die FNG-Matrix, hilft bei der Suche. Hier können die erfassten Angebote nach persönlichen Kriterien und Schwerpunkten gefiltert und sortiert werden. Das Forum Nachhaltige Geldanlagen legt in naher Zukunft auch ein Label für nachhaltige Fonds auf. www.forum-ng.org

Nachhaltiges Wirtschaften – im Kleinen fängt es an

Bewahren Sie sich Spielräume! Dabei helfen ein paar Grundsätze des nachhaltigen Wirtschaftens: Kaufen Sie keine Finanzprodukte, die Sie selbst nicht verstehen und die Ihnen auch ein Berater nicht plausibel erklären kann. Achten Sie darauf, dass Ihre monatlichen Fixkosten insgesamt zwei Drittel Ihres verfügbaren Budgets nicht übersteigen. Und nehmen Sie nur Kredite auf, die Sie in absehbarer Zeit abbezahlen können. Viele wertvolle Tipps zur Vermeidung von Überschuldung finden Sie beispielsweise auf der Seite der Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung unter: www.meine-schulden.de

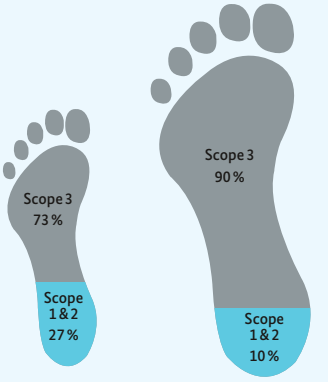
Angesichts des Klimawandels entziehen Investoren CO_2-intensiven Unternehmen und Branchen das Kapital. Da die Menschen ein zunehmendes Unbehagen bei Menschenrechtsverletzungen haben, kann man hier einen ähnlichen Trend erwarten. Fragen Sie Ihre Bank, ob sie ihre Umweltwirkungen kennt, die Investments auf die Einhaltung der Menschenrechte achtet, und prüfen Sie ggf. Ihre Sparprodukte, ob sie zukunftsfest sind und Ihre Werte repräsentieren.

Klimafreundlichkeit von Investments

Beim ökologischen Fußabdruck von Aktienfonds gibt es sehr deutliche Unterschiede (siehe Grafik linke Spalte). Eine gute Bewertung erfasst alle Treibhausgasemissionen in der Lieferkette (Scope 1 bis 3). In der Grafik in der rechten Spalte sind grau die Treibhausgase dargestellt, die in der vor- oder nachgelagerten Wertschöpfungskette entstehen. Hier werden also z. B. die Emissionen im Bereich der Rohstoffgewinnung und bei Zulieferern sowie auch bei der Nutzung und Wertstoffrückgewinnung mit berechnet. Eine Studie mit konkreten Vergleichen finden Sie unter:
www.verbraucherzentrale-bremen.de/nachhaltig-nicht-klimafreundlich

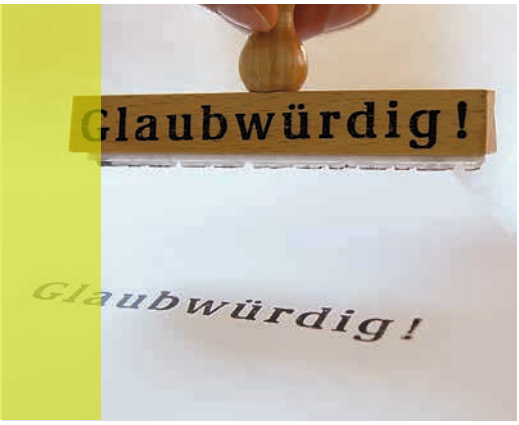
Nachhaltig orientierter INVESTMENTFONDS 1:
163 kg CO_{2e} pro 1.000 € einer nachhaltigen Bank

Gewinnorientierter INVESTMENTFONDS 2:
904 kg CO_{2e} pro 1.000 € einer konventionellen Bank



INVESTMENTFONDS 3 und 4:
Je nach Anlage sind die Treibhausgasemissionen im vor- und nachgelagerten Bereich sehr unterschiedlich. Daher ist eine Erfassung der gesamten Emissionen notwendig.

Glaubwürdige Informationen – jenseits von Modethemen



Damit wir überhaupt nachhaltig konsumieren können, brauchen wir Informationen. Aber: Wir wollen uns nicht den ganzen Tag mit der Suche nach Informationen beschäftigen. Und wir wollen auch nicht erst eine Doktorarbeit zu Öko-Bilanzen lesen, bevor wir einen Apfel kaufen.

Labels und Produktkennzeichen
sind eine wichtige Informationsquelle. Sie informieren über die sozialen oder die ökologischen Bedingungen im Herstellungsprozess. Die Glaubwürdigkeit solcher Zeichen ist abhängig von

- den Anforderungen, die erfüllt sein müssen, damit ein Unternehmen ein bestimmtes Produkt entsprechend auszeichnen darf. Welche ökologischen und welche sozialen Aspekte werden bewertet?
- der Überprüfbarkeit, Transparenz und Nachvollziehbarkeit des Bewertungsprozesses. Waren beispielsweise unabhängige Experten und unterschiedliche Interessengruppen an der Erarbeitung der Kriterien beteiligt und werden auch bei der Bewertung verschiedene Interessen berücksichtigt?
- der Unabhängigkeit der Organisation, die das jeweilige Zeichen vergibt, oder den externen Kontrollstellen, die den Vergabeprozess überprüfen.

In diese Broschüre haben wir Labels und Produktkennzeichen aufgenommen, die dieser Prüfung standgehalten haben und Ihnen häufig im Handel begegnen. Darüber hinaus gibt es noch Hunderte weiterer Label. Auf www.label-online.de finden Sie fast alle, inklusive einer Bewertung der Verbraucher Initiative. Weitere Orientierung finden Sie auf dem Bewertungsportal www.siegelklarheit.de der Bundesregierung, das 2015 mit Textilsiegeln gestartet ist und peu à peu Umwelt- und Sozialsiegel verschiedener Produktgruppen ergänzt.

Einen Standard dafür, welche Kriterien ein Siegel erfüllen muss, um glaubwürdiger Wegweiser zu sein, gibt es bislang nicht. Die Siegel in dieser Broschüre stellen unsere subjektive Auswahl dar, die wir nach einer fachlichen Prüfung getroffen haben. Bedenken Sie auch, dass Zertifizierungen Gebühren kosten, die sich manche Anbieter nicht leisten können oder wollen. Fragen Sie darum nach, was die Kriterien und die Praxis sind, die mit einem Versprechen gegeben werden – und entscheiden Sie selbst, ob Sie den Versprechen glauben.

Testergebnisse

Organisationen wie z. B. Stiftung Warentest oder Öko-Test führen vergleichende Produkttests durch und bewerten die Qualität von Produkten nach unterschiedlichen Kriterien. Was das ethische, soziale und ökologische Verhalten von Unternehmen entlang der Wertschöpfungskette ausmacht, vor welchen Herausforderungen die Unternehmen konkret stehen und wie sie ihnen begegnen, beschreibt die Stiftung Warentest seit 2005 in „CSR-Tests“ zur Corporate Social Responsibility.

Darüber hinaus sind Websites von Umwelt- und Verbraucherorganisationen sowie Internetportale für nachhaltigen Konsum hilfreich. Es gibt mittlerweile eine Reihe „grüner Apps“, die Marken und Produkte unter Nachhaltigkeitsgesichtspunkten bewerten und spielerische Zugänge zu effektivem nachhaltigen Konsum eröffnen.

Entwickeln Sie Faustregeln und bleiben Sie stur

Nicht für alle Produkte gibt es Labels oder eindeutige Produktempfehlungen, die Ihnen wichtige Kriterien abbilden. Entwickeln Sie deshalb einfache Faustregeln. Wir haben an verschiedenen Stellen solche Faustregeln vorgeschlagen. Bleiben Sie am Ball und folgen Sie Ihrem persönlichen roten Faden durch den Konsumdschungel. Nachhaltiger Konsum kann und soll Spaß machen!

Meine Notizen

Checkliste

Gute Vorsätze

Impressum

5., komplett überarbeitete Auflage
© 2015, Stand April 2015
Herausgeber:
Rat für Nachhaltige Entwicklung
Geschäftsstelle
c/o GIZ GmbH
Potsdamer Platz 10
10785 Berlin

Konzeption, Text und Redaktion:
Dr. Anne Gerlach, Lena Hohfeld, Sonja Scharnhorst, Annika Schudak,
Dr. Ingo Schoenheit (imug Institut für Markt-Umwelt-Gesellschaft e. V.),
Yvonne Zwick (Geschäftsstelle des Rates für Nachhaltige Entwicklung)
Lektorat: Petra Thoms

Grafik-Design: Odenthal Design, www.bert-odenthal.de
Druck: Druckerei Lokay e.K., www.lokay.de
Diese beiden Betriebe arbeiten 100 % klimaneutral.
Die Broschüre wurde gedruckt auf 100 % Recyclingpapier EnviroTop.

© Fotos:
Bert Odenthal: Titelbild, S. 36, 53, 89; Photocase: S. 4 Mr. Nico, 6 manun, 14 himberry, 15, 91 u. 92 FloKu., 19 GoodwinDan, 24 k74, 26 derProjektor, 33 aremac, 39 jala, 40, 76 u. 86 complize, 59 chrisroll, 60 particula, 64 fmatte, 70 swopp, 72 krockenmitte, 73 jarts, 82 view7, Klappe: Postkarte Gemüse misterQM, Post-karte Obst Morepoiot; S. 28 freeimages: papaleguas; stock.xchng: S. 32 bizior; iStockphoto: S. 43 izusek, 50 smallfrog; shutterstock: S. 50 BONNINSTUDIO; Fotolia: S. 80 Matthias Buehner; Wikimedia Commons: S. 85 Avij

© Signets bei den jeweiligen Organisationen

Besten Dank an Florian von Bike-Corner Münster für das Fahrrad (Titelfoto).

www.nachhaltiger-warenkorb.de
team@nachhaltiger-warenkorb.de

Saisonkalender & Kleiner Helfer

>>>

Der kleine Helfer für unterwegs

Für den täglichen Einkauf im Supermarkt und die selteneren Anschaffungen in Baumarkt, Möbelhaus & Co. haben wir hier für Sie die Siegel aus dem Nachhaltigen Warenkorb in einer kleinen Übersicht zusammengestellt.
Einfach ausschneiden, zusammenklappen und mitnehmen!

Der tägliche Einkauf

N

Lebensmittel	
Ohne Gentechnik	
Bio-Siegel	

Lebensmittel	
EU-Label Ökologischer Landbau	
Bioland	
Demeter	
Naturland	
gäa	

Biopark	
EcoVin	
Fairtrade	
Marine Stewardship Council (MSC)	
Rainforest Alliance	

Seltene und große Anschaffungen

N

Technik, Einrichten, Renovieren	
Europ. Energielabel	
Der Blaue Engel	
Europäisches Umweltzeichen	
TCO-Zeichen	

Energy Star	
Natureplus	
eco-Institut	
Programme for the Endorsement of Forest Certification Schemes	

www.nachhaltiger-warenkorb.de

Kosmetik

BDIH Kontrollierte Naturkosmetik

NaTrue

Textilien

IVN Naturtextil & IVN Naturleder

Global Organic Textile Standard

Textiles Vertrauen

Fairtrade

Fair Wear

Textilien & Waschen

Europäisches Umweltzeichen

Der Blaue Engel

Waschen

Charter Nachhaltiges Waschen

Nützliche Dinge

Der Blaue Engel

Europäisches Umweltzeichen

Forest Stewardship Council

Programme for the Endorsement of Forest Certification Schemes

Europäisches Energielabel

www.nachhaltiger-warenkorb.de

Technik, Einrichten, Renovieren

Forest Stewardship Council

Naturland

GuT-Signet

ÖkoControl

GoodWeave

Ökostrom

Grüner Strom Label

EnergieVision ok Power

Reisen & CO_2-Kompensation

Viabono

Reisen & CO_2-Kompensation

Bio-Hotels

Europäisches Umweltzeichen

cdm Gold Standard

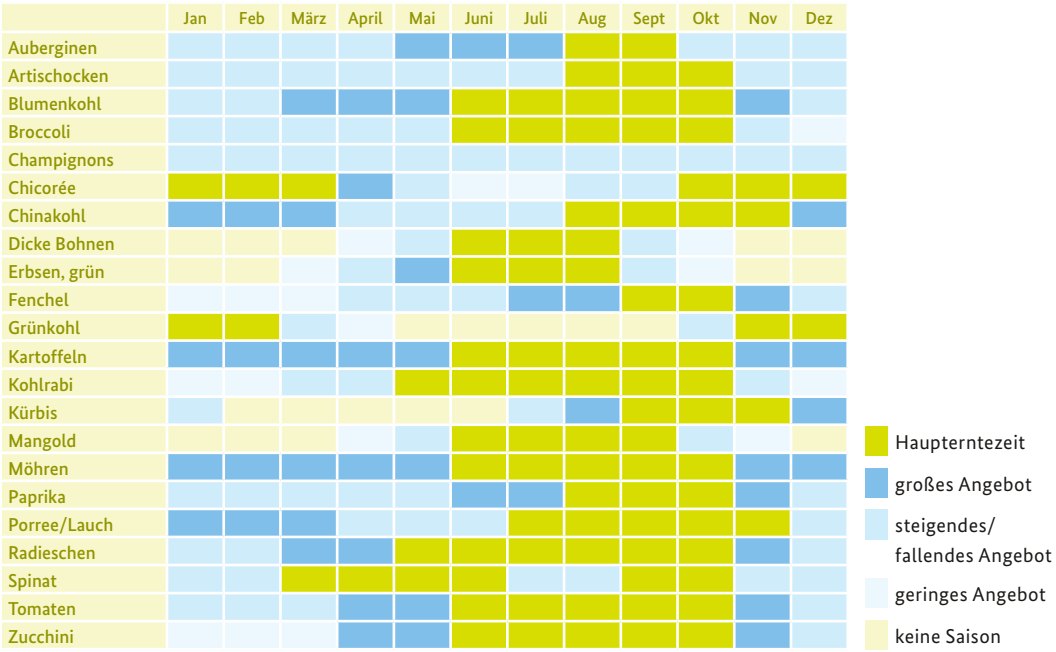
TourCert

www.nachhaltiger-warenkorb.de

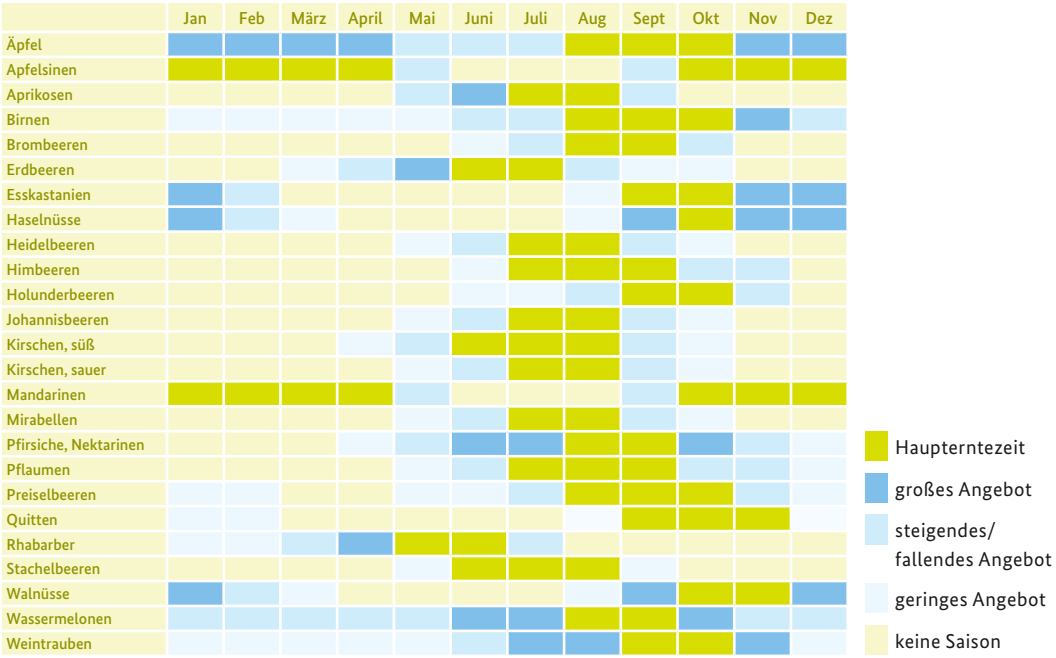
Der Saisonkalender Obst und Gemüse

Die beste Wahl sind Lebensmittel, die sich durch drei Eigenschaften auf einmal auszeichnen: bio, regional und saisonal. Achten Sie darauf, dass mindestens einer der drei Aspekte erfüllt ist. Beim Obst- und Gemüseeinkauf ist die Jahreszeit besonders wichtig. Frisch geerntet sind Obst und Gemüse geschmacksintensiver und besonders günstig. Der Saisonkalender gibt Ihnen Auskunft darüber, welches Obst und Gemüse Sie in welchem Zeitraum besonders frisch genießen können.

Saisonkalender für Gemüsesorten



Saisonkalender für Obstsorten



Lust auf knackiges Gemüse?

Lust auf saftiges Obst?
THE
Hydrangea flower