



TO BUY OR NOT TO BUY?!

Ein Ratgeber für schlaues Konsumieren

INHALT

VORWORT:

**Mit kritischem Konsum
die Welt verändern?!** 4

HAUSHALT & BÜRO 44

Körperpflege
und Gesundheit 46
Putzen und Reinigen 48
Bürobedarf 50
Papier und Verpackungen 52

FREIZEIT 80

Sport 82
Essen gehen und Ausgehen 84
Private Feiern 86
Geschenke 88
Ehrenamt und Engagement 90
Reisen 92

ERNÄHRUNG 6

Obst und Gemüse 10
Backwaren 12
Fleisch 14
Fisch und Meeresfrüchte 16
Molkereiprodukte 18
Eier 24
Fertigprodukte 26
Süßes, Saures, Salziges 28
Getränke 30
Wenn ich es
nicht mehr brauche ... 32



MOBILITÄT 94

Einzelne Fahrten 96
Pendeln 98
PKW anschaffen
und fahren 100
Transport 102



KLEIDUNG	34
Kleidung allgemein	36
Outdoor-, Sport- und Funktionskleidung	38
Schuhe	40
Wenn ich es nicht mehr brauche ...	42

TECHNIK 54

Handy und Smartphone	56
Laptop und PC	58
Drucker	60
Unterhaltungselektronik	62
Haushaltsgeräte	64
Wenn ich es nicht mehr brauche ...	66

WOHNEN 68

Einrichten	70
Beleuchtung	72
Strom	74
Heizen	76
Bauen und Sanieren	78



MEHR ZUM THEMA

Glossar	104
Weiterführende Links	107
Impressum	109

Mit Kritischem Konsum die Welt verändern?!

Kleidung, die von Menschen unter fairen Bedingungen hergestellt wird; Landwirtschaft ohne Überdüngung; Fleisch von glücklichen Tieren; faire IT und Elektronik – all das klingt nach lauter Zukunftsmusik!

Aber Moment – es gibt doch bereits zahlreiche gute Ideen und Ansätze: Produkte, die nicht nur die KonsumentInnen im Blick haben, sondern Fragen nach den Lebens- und Arbeitsbedingungen der ProduzentInnen stellen. Faire Kleidung gibt es bereits in großen Handelsketten. Regionale oder Bio-Lebensmittel findet man in jedem Supermarkt. Doch es gibt noch viel zu tun. Faire IT steckt z. B. noch in den Kinderschuhen. Und auch wenn die Nachfrage an nachhaltigen Produkten wächst, ist kritischer Konsum längst nicht selbstverständlich und die Ausbeutung durch konventionelle Produktion dauert an.

Viele Menschen würden gerne bewusster konsumieren. Aber es gibt Hürden, die uns häufig daran hindern: Manchmal scheint nachhaltiger Konsum deutlich teurer, dabei zahlen nur andere für uns den Preis. Ein Siegel für Nachhaltigkeit ist für manche ein „must have“ – aber das hält manchmal weniger, als es verspricht. Und manchmal ist schon die Entscheidung zwischen Bio und Fair eine große Herausforderung. Dies sind komplexe Fragen, auf die wir mit diesem Konsumratgeber einfache Antworten geben wollen. Im Inhaltsverzeichnis findest du einen Überblick über die Produkte, mit denen wir uns beschäftigt haben. Schlägst du dann eine Seite auf, bekommst du Infos darüber, was ein bestimmtes Produkt nachhaltiger macht.

Du erfährst auch, woran du es erkennst (an bestimmten ausgewählten Siegeln) und wo du es bekommst. Außerdem kannst du nachschlagen, wie du ein Produkt am besten entsorgst, wenn du es nicht mehr brauchst. Auch die Fragen, womit wir uns in unserer Freizeit beschäftigen, wie wir reisen und welche Dienstleistungen wir nutzen, beschäftigen uns. Zu diesen und anderen Themen erfährst du auf den nächsten Seiten, welche nachhaltigen Alternativen es gibt. Außerdem gibt es zu jedem Kapitel eine Link mit weiterführenden Infos.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren und freuen uns über Fragen, Anregungen und Ideen.

Der Bundesarbeitskreis Umwelt der Katholischen Landjugendbewegung Deutschlands



BAKU
Katholische
Landjugendbewegung
Bundesarbeitskreis Umwelt



ERNÄHRUNG



Unsere Ernährung ist ein besonders wichtiges Thema, wenn es darum geht, nachhaltig zu konsumieren. Zum einen müssen wir uns jeden Tag damit auseinandersetzen, weil wir ja auch jeden Tag etwas essen wollen. Zum anderen betrifft es uns auch besonders, da uns nichts so nah kommt, wie unsere Nahrung. Deshalb empfiehlt es sich, die Tipps auf den folgenden Seiten zu beachten.

Weitere Informationen gibt es unter:
www.kljb.org/konsum/ernaehrung

ERNÄHRUNG



- **Kaufe vorausschauend ein** – was brauchst du wirklich?
Ist doch mal etwas übrig, teile es mit anderen.
- Viele **Produktverpackungen sind unnötig**.
Kaufe Lebensmittel ganz ohne Verpackung oder mit Mehrweg-Verpackungen (z. B. Milch und Jogurt im Glas statt Plastik).
Das spart Müll und schont Ressourcen.
- Koche und backe **selbst**. Das spart Emissionen, Geld, macht Spaß und ist oftmals gesünder.
- Kaufe vorwiegend **regionale** und **saisonale** Produkte.
- Achte auf die verschiedenen **Siegel**.
- Über Portale wie **Foodsharing*** kannst du herausfinden, ob es in deiner Nähe z. B. einen **Lebensmittelverteiler*** gibt.
Du brauchst nicht immer alles kaufen.
- Das **Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Verbrauchsdatum**.
Prüfe deine Lebensmittel auf Genießbarkeit, bevor du sie entsorgst.



* siehe Glossar



WO GIBT'S DAS?

- Bioladen, Supermarkt
- Wochenmärkte, Hofladen
- www.avocadostore.de
- www.aid.de/inhalt/app-saisonkalender-3131.html

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



OBST UND GEMÜSE



- Kaufe **regional** und **saisonal**. Das kommt nicht nur der Umwelt zugute. Auch die lokalen Landwirte und Landwirtinnen – und vor allem deine Geschmacksknospen – können profitieren.
- Bevorzuge regionale Produkte vor **Bio-Produkten**, denn der Transport fällt bei der CO₂-Bilanz ganz schön ins Gewicht. Außerdem kannst du dir bei regionalen Produkten einfacher ein eigenes Bild vom Anbau machen.
- Informiere dich über die richtige **Lagerung** der gekauften Produkte (z. B. halten sich Möhren besser, wenn sie noch ein bisschen schmutzig, kühl und dunkel gelagert werden).
- Fällt in der Erntezeit zu viel Gemüse oder Obst an, lässt es sich durch unterschiedliche Verfahren und Rezepte lange **haltbar machen** (z. B. Einkochen, Dünsten, Einfrieren).
- Versuche **Tropenfrüchte nur selten** zu kaufen. Oft gibt es heimische Alternativen. Was von Übersee kommt, sollte zumindest „fair“ sein.





WO GIBT'S DAS?

- **Selbst anbauen** ist immer möglich:
z. B. im Garten oder in Balkonkübeln.
- Kaufe im **Hofladen** oder auf dem **Wochenmarkt** ein.
- In jedem Bioladen oder gut sortierten Supermarkt gibt es **regionale** und **Bio-Ware**.
- Du willst wissen, was die unterschiedlichen Siegel bedeuten?
Dann schau dir die Siegelcheck-App an:
siegelcheck.nabu.de
- Die „**Abo-Kiste**“ oder auch die **Solidarischen Landwirtschaften** sind auch in vielen Städten und Gemeinden einfache und mittlerweile gängige Alternativen zum Wochenmarkt. Hier bekommst du z. B. jede Woche eine Kiste Bio-Gemüse aus der Region.

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



BACKWAREN



- **Selber Backen** ist wieder voll im Trend und du kannst selbst bestimmen, was in dein Brot kommt.
- **Vermeide Fertigbackmischungen.** Oft enthalten sie viele unnötige Zusatzstoffe.
- Kaufe in der **örtlichen (Bio-)Bäckerei** ein, die noch selbst backt und keiner großen Kette angehört.
- Einige Bäckereien legen besonderen Wert auf **regionale und biologische Rohstoffe.** Dort kannst du bedenkenlos einkaufen.
- **Vermeide Aufbackwaren** und **Backautomaten im Discounter.** Oft sind darin nur minderwertige Produkte verarbeitet.
- Achte auch beim Kauf von **Mehl** auf dessen Herkunft, Produktionsweise und Qualität.





WO GIBT'S DAS?

- Backe selbst oder mit Freunden.
- In der örtlichen (Bio-)Bäckerei.
- Bevorzuge kleine Bäckereien statt großer Ketten.

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



FLEISCH



Fleisch ist ein besonders hochwertiges, ressourcenintensives Lebensmittel, das seinen Preis hat. Deshalb gilt immer:
Esse **weniger, aber bewusst und mit Genuss**.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt pro Woche 300 g Fleisch für Frauen und 600 g für Männer.

- Kaufe **Wild** vom Förster oder der FörsterIn oder Fleisch aus **Weide- oder Freilandhaltung**.
- Bei allen tierischen Nahrungsmitteln, insbesondere Fleisch, solltest du dich immer über die **Tierhaltung** informieren. Die verschiedenen **Bio-Siegel** und **Verbände** haben unterschiedliche Kriterien im Hinblick auf artgerechte Haltungsbedingungen. Beachte deshalb die unterschiedlichen Siegel.
- Beachte, dass die Haltung unterschiedlicher Tierarten unterschiedlich **klimawirksam** ist. Die Geflügelproduktion ist am „klimafreundlichsten“ danach kommt Schwein und dann Rind.

Treibhausgasausstoß in Tonnen je Kilogramm Fleisch

	Konventionelle Haltung	Ökologische Haltung
Rind (tiefgekühlt)	14,3	12,4
Rind	13,3	11,8
Geflügel (tiefgekühlt)	4,5	4,1
Geflügel	3,5	3,0
Schwein (tiefgekühlt)	4,2	4,1
Schwein	3,2	3,0

Verändert nach www.bmub-bund.de





WO GIBT'S DAS?

- Kaufe **regionales Fleisch** bei der Fleischerei/Metzgerei/Schlachtereier oder am besten gleich bei LandwirtIn oder JägerIn.
- Frage in der örtlichen Fleischerei/Metzgerei/Schlachtereier, wo das Fleisch herkommt und wie die **Haltungsbedingungen** waren.
- Am Logo des Fleischerhandwerks erkennst du, dass es sich um ein Fleischer-Fachgeschäft mit eigener handwerklicher Produktion handelt.



Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



FISCH & MEERESFRÜCHTE



Die meisten Speisefische sind heute vom Aussterben bedroht und auch Fischzucht hat häufig schädliche Auswirkungen auf Mensch, Umwelt und natürliche Fischbestände. Deshalb gilt immer: Esse **weniger Fisch, aber bewusst und mit Genuss**.

- Kaufe keinen Fisch, der mit Grundschieppnetzen gefangen wurde (die **Fangart** kannst du auf den Produkten selbst finden oder an der Fischtheke erfragen).
- Nur der **Karpfen** ist bedenkenlos empfehlenswert.
- Recht bedenkenlos kannst du Hering und Makrele kaufen.
- Kaufe Fisch aus **Angelrutenfischerei** – das vermeidet unerwünschten Beifang.

Achte auf die speziellen Fisch-**Siegel**:

- Generell sind Bio-Siegel hier immer gut, aber die gibt es nur auf Zuchtfisch.
- MSC (nur nachhaltiger Fischfang, verhindert keine Grundnetzschiepperei)
- ASC-Siegel bei Zuchtfischen





WO GIBT'S DAS?

- Mache einen **Angelschein** und fange dein Abendessen selbst.
- Kaufe direkt beim **Fischhandel** ein.
- An der **Fischtheke** im Supermarkt kannst du auch erfragen, wo der Fisch herkommt und wie er gehalten bzw. gefangen wurde.
- **Followfish** verkauft Fisch in unterschiedlichsten Formen: Vom Fischfilet bis zur Meeresfrüchtepizza ist alles aus **Angelrutenfischerei** (www.followfish.de).

Fischratgeber-Apps:

- www.greenpeace.de/themen/meere/app-fuer-nachhaltigen-fisch
- www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/vernuenftig-einkaufen/einkaufsratgeber-fisch/der-einkaufsratgeber-jetzt-auch-kostenlos-fuer-ihr-smartphone

Beifangrechner:

- www.wwf.de/beifangrechner/popup.html

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



MOLKEREIPRODUKTE



- Wähle **Weidemilch** oder **Heumilch** – wenn das drauf steht, muss es auch drin sein.
- Bei Milchprodukten kannst du an den **Siegeln** auch viel über die **Haltungsbedingungen** ablesen. Was hinter den verschiedenen Siegeln steckt, erfährst du auf den nächsten Seiten.
- Achte beim Kauf auf **gentechnikfreie** Milchprodukte – diese erkennst du am Bio-Siegel und am „Ohne-Gentechnik-Siegel“.
- Bevorzuge **regionale Produkte**.
- Viele Molkereiprodukte gibt es in **Glasflaschen** oder **Gläsern** – das sind Mehrwegverpackungen, die zudem einfacher zu recyceln sind als Tetra Paks.
- Probiere auch **alternative Milchprodukte**, z. B. aus Hafer, Dinkel, Hanf oder Reis.
- Achte bei „Milchersatzprodukten“ aus Soja auf das Cert ID-Siegel für **nachhaltigen Sojaanbau**.
- Wer lieber **Margarine** mag als Butter, sollte darauf achten, dass sie **palmölfrei** ist. **Sonnenblumenöl** und **Rapsöl** sind gute Alternativen.





WO GIBT'S DAS?

- Kaufe Molkereiprodukte **direkt bei LandwirtInnen** oder in einem **Hofladen**. So kannst du eventuell sogar sehen, wie und wo die Milch erzeugt wird. Mancherorts gibt es auch Milchautomaten zum Selbstabfüllen (z. B. hier: www.milchtankstellen.com).
- Jeder gut sortierte Supermarkt bietet neben den „Billigprodukten“ die **regionalen Marken** sowie **„Bio“-Milchprodukte** an.
- Alternative Milchprodukte gibt es in **Bioläden** oder auch in einigen **Supermärkten**.

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



VERGLEICH VON BIO-MILCHMARKEN

Bio-Anbauverbände	Leben im Stall?	Frisches Grünfutter?
DEMETER		
<ul style="list-style-type: none"> • Berchtesgadener Land • Bio-Alpenmilch • dennree • Gläserne Molkerei • Ökodorf BRODOWIN • SCHROZBERGER Milchbauern • SÖBBEKE 	<ul style="list-style-type: none"> • Laufstall (mit Ausnahmeregel)¹ • mit ganzjährig zugänglichem Laufhof oder Sommerweide 	<ul style="list-style-type: none"> • hoher Grün- und Raufutteranteil
BIOLAND		
<ul style="list-style-type: none"> • ALNATURA • ANDECHSER NATUR • Gläserne Molkerei • Schwarzwaldmilch • FREIBURG Frische Bio-Milch • SÖBBEKE • UPLÄNDER BAUERN MOLKEREI • VON HIER Bio-Milch (Feneberg) 	<ul style="list-style-type: none"> • Laufstall (mit Ausnahmeregel)¹ • mit ganzjährig zugänglichem Laufhof oder Sommerweide 	<ul style="list-style-type: none"> • hoher Grün- und Raufutteranteil
NATURLAND		
<ul style="list-style-type: none"> • Berchtesgadener Land • Bio-Alpenmilch • dennree • Gläserne Molkerei • REWE Bio • TERRA Naturkost • BioGreno 	<ul style="list-style-type: none"> • Laufstall (mit Ausnahmeregel)¹ • mit ganzjährig zugänglichem Laufhof oder Sommerweide 	<ul style="list-style-type: none"> • hoher Grün- und Raufutteranteil

¹ kein vollständiges Verbot der Anbindehaltung/seit 2014: Bio-Kleinbetrieben erlaubt (bis zu max. 20 oder 35 Kühen – je nach Bundesland), wenn Sommerweide und 2x wöchentlicher Auslauf für mind. 1h im Winter gewährleistet sind



Enthornungen?	Familienglück?	Bewertung
<ul style="list-style-type: none">• nicht zulässig• Verbot genetisch hornloser Rinder	<ul style="list-style-type: none">• keine Vorgaben (ca. 5 Prozent alternative Aufzuchtformen)	
<ul style="list-style-type: none">• nur mit Ausnahmegenehmigung möglich• lokale Betäubung und Schmerzbehandlung durch einen Tierarzt• Empfehlung genetisch hornloser Rinder	<ul style="list-style-type: none">• Kälber sollen mind. 1 Tag bei der Mutter bleiben/Trennung innerhalb der ersten Woche (ca. 4 bis 5 Prozent alternative Aufzuchtformen)	
<ul style="list-style-type: none">• nur mit Ausnahmegenehmigung möglich• lokale Betäubung und Schmerzbehandlung durch einen Tierarzt	<ul style="list-style-type: none">• Empfehlung: Kälber saugen in den ersten Tagen bei der Mutter/Trennung innerhalb der ersten Woche (ca. 5 Prozent alternative Aufzuchtformen)	

(verändert nach: Welttierschutzgesellschaft e. V. (2014): Milchratgeber)

VERGLEICH VON BIO-MILCHMARKEN

Bio-Anbauverbände	Leben im Stall?	Frisches Grünfutter?
BIO-MARKEN² MIT EIGENEN VORGABEN		
<ul style="list-style-type: none"> • Arla Bio-Weidemilch 	<ul style="list-style-type: none"> • Laufstall mind. 120 Tage Weidepflicht pro Jahr für mind. 6 Stunden täglich 	<ul style="list-style-type: none"> • hoher Grünfutteranteil
BIO-MARKEN² MIT BIO-SIEGEL		
<ul style="list-style-type: none"> • MUH BIO-Milch • Heirler Bio-Milch • BioBio (Netto) • BIO SONNE (NORMA) • Biotrend (Lidl) • Edeka BIO • enerBIO (Rossmann) • K-Bio (Kaufland) • Naturkind (Tengelmann, Kaiser's) • real,-BIO • REWE Bio • Schwarzwälder BIO-Milch 	<ul style="list-style-type: none"> • Laufstall (mit Ausnahmeregel)¹ • mit ganzjährig zugänglichem Laufhof oder Sommerweide 	<ul style="list-style-type: none"> • hoher Raufutteranteil

¹ kein vollständiges Verbot der Anbindehaltung/seit 2014: Bio-Kleinbetrieben erlaubt (bis zu max. 20 oder 35 Kühen – je nach Bundesland), wenn Sommerweide und 2x wöchentlicher Auslauf für mind. 1h im Winter gewährleistet sind

² nach EU-Öko-Verordnung



Enthornungen?	Familienglück?	Bewertung
<ul style="list-style-type: none">• nur mit Ausnahme-genehmigung möglich• Betäubung und/oder Schmerzmittel	<ul style="list-style-type: none">• keine Vorgaben	
<ul style="list-style-type: none">• nur mit Ausnahme-genehmigung möglich• Betäubung und/oder Schmerzmittel	<ul style="list-style-type: none">• keine Vorgaben	

(verändert nach: Welttierschutzgesellschaft e. V. (2014): Milchratgeber)

EIER



Kaufe am besten **regional produzierte** Eier;
beachte **Codierung** und **Bio-Siegel** der Eier.

Bedeutung der Codierung:

Beispiel: 0-DE-0212341

0,1,2,3 **Haltungsform**

- 0 = ökologische Erzeugung
- 1 = Freilandhaltung
- 2 = Bodenhaltung
- 3 = Kleingruppenhaltung

Der Rest der Buchstaben-Zahlen-Kombination informiert dich darüber, **wo** das Huhn gehalten wurde.

- DE: **Herkunftsland**, z. B. hier Deutschland
- 02: Bundesland, z. B. hier Hamburg
- 1234: Betriebsnummer
- 1: Stall des Betriebs

Die meisten Eier in Fertigprodukten stammen aus Kleingruppenhaltung, weshalb du Fertigprodukte vermeiden solltest.

Die Bundeslandnummern im Überblick:

- 01=Schleswig Holstein | 02=Hamburg | 03=Niedersachsen | 04=Bremen |
- 05=Nordrhein-Westfalen | 06=Hessen | 07=Rheinland-Pfalz | 08=Baden-Württemberg |
- 09=Bayern | 10=Saarland | 11=Berlin | 12=Brandenburg | 13=Mecklenburg-Vorpommern |
- 14=Sachsen | 15=Sachsen-Anhalt | 16 = Thüringen



WO GIBT'S DAS?

- Kaufe direkt beim **Landwirt**/bei der **Landwirtin** deines Vertrauens.
Achtung: Hier sind Eier nicht immer codiert.
- „Gute“ Eier gibt es meist auch auf dem **Wochenmarkt** und im **Bioladen**.
- Achte besonders im Supermarkt auf die **Codierung** und **Herkunft**.
- **„Was steht auf dem Ei?“** ist eine App, die dir die Codierung übersetzt: www.was-steht-auf-dem-ei.de/home/aktuelles/einzelsicht/article/neue-app/

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



FERTIGPRODUKTE



Tiefkühlware und Konserven sind in der Regel aufwändig verpackt. Mit dem Kauf produzierst du automatisch unnötigen Müll. Die Tiefkühlagerung verbraucht zudem viel Strom.

- **Probiere dich aus und koche selbst!** Das schmeckt meist besser und ist häufig gesünder.
- **Tausche Rezepte** und treffe dich mit Freundinnen und Freunden zum Kochen. Das bringt Laune in Kopf und Magen und schmeckt mit ein bisschen Übung immer besser als die i. d. R. teureren Fertigprodukte!
- Insbesondere bei konservierten Nahrungsmitteln und Tiefkühlware ist zu bedenken, dass das **Mindesthaltbarkeitsdatum kein Ablaufdatum** ist.
- Statt Konserven kannst du auch **Gläser** kaufen. Diese können besser recycelt werden. Der Inhalt ist aber bei beiden meist nahezu unbegrenzt haltbar. Gläser kann man nach Gebrauch auch meist noch für andere Dinge verwenden.
- Auf Konserven, Gläsern und Tiefkühlware kannst du auch verschiedene **Siegel** finden.
- Achte darauf, dass Fertigprodukte **kein Palmöl** enthalten, denn für die Produktion werden Regenwälder abgeholzt.



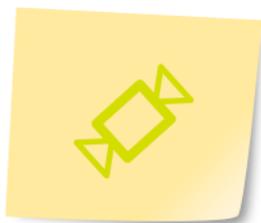
WO GIBT'S DAS?

- In jedem Bioladen und Supermarkt.
- Was drin ist, erfährst du mit der Codecheck App:
www.codecheck.info

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



SÜSSES, SAURES UND SALZIGES



- Bei **Schokolade** sind **Bio- und Fairtrade-Siegel** inzwischen sehr verbreitet.
- Auch bei **Knabberien** und **Keks** findest du verschiedene Siegel.
- Mit dem Kauf von öko-fairen Süßigkeiten verhinderst du, dass Menschen und Ressourcen ausgebeutet werden. Deshalb **traue dich**, auch mal neue Süßigkeiten **auszuprobieren**.
- **Vermeide Produkte mit Palmöl**, denn durch den Anbau in Monokulturen wird die Artenvielfalt in den Anbaugebieten stark beeinträchtigt.
- Im Internet findest du auch viele Rezepte zum **Selbstbacken** von sehr schmackhaften Keksen und Kuchen.





WO GIBT'S DAS?

- In gut sortierten Supermärkten und vor allem in Bioläden.
- Faires findest du besonders in Weltläden:
www.weltladen.de
- Kekse, Kuchen und Desserts kannst du auch leicht selbst herstellen.
- Die GEPA produziert besonders faire Produkte.
www.gepa-shop.de

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



GETRÄNKE



- In Deutschland kannst du **Leitungswasser** problemlos trinken. Mit ein bisschen frischem Obst wird es noch schmackhafter.
- Wenn es Getränke aus der Flasche sein sollen, dann wähle **Glasflaschen** und **Mehrwegpfand** (hierfür zahlst du 8 oder 15 Cent Pfand) anstelle von Getränkedosen und Einwegpfand (das sind die für 25 Cent).
- Viele **regionale Anbieter** haben Alternativen für Coca-Cola, Nestlé und Co. im Angebot. Wenn du kleine Unternehmen unterstützt, trägst du zum Erhalt eines vielfältigen Angebots bei.
- Wenn du Bier und Wein trinken möchtest, teste regionale Produkte, denn sie verraten viel über die jeweilige Region.
- Brühe losen Tee mit einem **Teesieb** statt Einmal-Teebeuteln auf.
- Auch auf Einweg-Kaffeefilter kann man verzichten, wenn man z. B. eine **Kaffeesocke**, eine **Espressokanne** oder einen **Mehrwegfilter** verwendet.
- Aus kaltem Tee kannst du mit ein bisschen Zucker und ein paar Gewürzen sehr leckere **Limonade** herstellen.





WO GIBT'S DAS?

- Der örtliche Getränkehändler und viele Supermärkte haben eine große Auswahl an (regionalen) Marken.
- Limo und Tee kannst du aus Früchten oder frischen Kräutern selbst herstellen.
- Viele „Un-Kräuter“ vom Wegesrand heißen zu Unrecht so, denn sie lassen sich nach gründlichem Waschen z. B. als Tee aufbrühen. Hier erfährst du, welche Kräuter sich eignen und worauf du sonst noch achten solltest: www.hausgarten.net/kraeuter-und-gewuerze/tee/tee-kraeuter-sammeln-und-trocknen.html

Shops und Marken:

- www.gepa-shop.de
- www.tatico.de
- im Weltladen
- in vielen (Bio-)Supermärkten

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:





WENN ICH ES NICHT MEHR BRAUCHE ...

Ist es noch genießbar?

- Was du nicht aufbrauchen kannst, kannst du **verschenken** oder Freunde und Freundinnen zum Essen **einladen**.
- Vieles lässt sich gut **einmachen** oder **einfrieren**, bevor es schlecht wird.
- Bring es zu einem **Fairteiler*** in deiner Nähe oder biete es bei „**Free your Stuff**“ (www.free-your-stuff.com/de) an.
- Älteres Brot kannst du **toasten** und in eine Suppe oder über einen Salat streuen.
- Alte Brötchen kannst du trocknen und **Semmelbrösel** bzw. Paniermehl daraus machen.
- Bevor Fisch und Fleisch schlecht werden, kannst du sie **einfrieren**, falls sie noch nicht eingefroren waren.
- Es gibt viele leckere Rezepte, um Milchprodukte zu verwerten und **aufzubreuchen** (z. B. Milchreis).
- Butter lässt sich gut einfrieren.
- **Käse** kannst du **reiben**, in einer Box mit verschiedenen Käsesorten **einfrieren** und auf die nächste Pizza streuen.
- Nutze Eier für Pfannkuchen oder beim **Backen**.

* siehe Glossar



- Getränke wirst du am besten los, wenn du ein **Fest** feierst.
- Tee kannst du **öfter aufgießen**.
- Nudelwasser kannst du z. B. für Pesto oder Pizza verwenden. Hier gibt es noch mehr Tipps:
www.genialetricks.de/zu-gut-fuer-den-ausguss.
- Rezepte zum **Reste verwerten** findest du unter:
www.zugutfuerdietonne.de/praktische-helfer/app



Ist es hinüber?

- Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist kein Verfallsdatum: **Schau, rieche und schmecke** erst, bevor du etwas wegwirfst.
- Lebensmittel-Abfälle gehören auf den **Kompost** oder in die **Bio-Tonne** (ohne Plastik!). Falls du unsicher bist oder es bei euch so etwas nicht gibt, kannst du verdorbene Lebensmittel auch im Restmüll entsorgen – **nie in die Toilette** geben.
- **Tee- und Kaffeesatz** kannst du auch auf dem Kompost entsorgen oder Kaffeesatz im Abfluss herunterspülen und diesen damit reinigen.
- **Gläser** kann man super zum Einkochen von Marmelade oder als Lunchbox verwenden.
- Konserven und Gläser (wenn sie nicht mehr brauchbar sind) solltest du auf jeden Fall **recyceln** lassen - Konserven in den Gelben Sack bzw. in die Gelbe Tonne oder in den Dosencontainer und Gläser in den Altglascontainer.



KLEIDUNG

Kleidung dient heute nicht weiter nur dem Zweck, sich zu bedecken, um den Launen der Natur zu trotzen. Selbstverwirklichung und Mode spielen eine große Rolle in dem, wie wir uns kleiden. Die Produktionsbedingungen für den schnelllebigen Modemarkt (Fast Fashion) sind hinreichend bekannt und sollten uns dazu bewegen, das eigene Konsumverhalten und dessen Folgen zu hinterfragen. Auch die Bekleidungsindustrie hat bereits damit begonnen, und es gibt immer mehr Marken, die Wert auf gute Arbeitsbedingungen bei der Herstellung ihrer Produkte legen. Zeit also, sich danach umzusehen.

Informationen und Guides:

- www.saubere-kleidung.de
- www.getchanged.net
- <https://utopia.de/0/produktguide/mode-35>
- www.ecowoman.de/21-mode-kosmetik/1590-ecobikinis-schick-sexy-und-alles-andere-als-langweilig
- www.wegreen.de
- www.detoxcatwalk.de

Hier gibt es weitere Informationen:
www.kljb.org/konsum/kleidung

KLEIDUNG



- Kaufe dir nur, was dir wirklich gefällt, woran du Spaß hast, denn dann wirst du es auch **lange tragen**. Das ist wahrhaft ökologisch.
- Bevor du etwas kaufst, frage dich immer: Sind die Kleidungsstücke ein sehr aktueller, evtl. **flüchtiger Modetrend** oder möchtest du sie auch noch in ein paar Monaten tragen?
- Muss es wirklich etwas Neues sein? **Secondhand?** (Vintage!)
- **Achte auf Qualität** – fühlt es sich haltbar an? Stabile Nähte, angenehmer Stoff? Was sich gut anfühlt, ist meist auch gut.
- **Bevorzuge Naturfasern** (wie z. B. Bio(baum)wolle, Bambus, Hanffasern, Lyocell^{*}). Synthetik benötigt Erdöl und leicht lösliche Fasern belasten die Umwelt (insbesondere Fleece). Wenn's nach Chemie riecht, lass es lieber hängen.
- Achte auf eine geringe **Umweltbelastung und eine gute Ökobilanz** – manche Kleidungsstücke werden aus Recyclingmaterialien hergestellt.
- „Made so nah wie möglich“ – achte auf **Regionalität**, es gibt z. B. Handarbeitsnetzwerke.
- Geht's nicht regional, kaufe **fair gehandelte Kleidung**. Fairer Handel garantiert faire Arbeitsbedingungen. Es lohnt grundsätzlich, sich mit den Marken, die man trägt, auseinanderzusetzen.
- Kleidung kannst du auch **mieten**.

* siehe Glossar



WO GIBT'S DAS?

- Flohmarkt oder Secondhand-Laden
- Kleidertauschpartys mit Freundinnen und Freunden machen Spaß und schonen Ressourcen.
- Planst du sowieso in die Stadt zu fahren? Dann warte mit der Online-Bestellung.
- Wenn du online bestellst, dann nur das, was du auch wirklich tragen willst. Rücksendungen belasten das Weltklima.

Shops und Marken:

- www.avocadostore.de
- www.glore.de
- www.greenality.de
- www.zuendstoff-clothing.de
- www.armedangels.de
- www.kuyichi.com
- www.nudie.com
- www.recyclistworkshop.de
- www.dawanda.com/shop/redesign/



Kleidung mieten:

- www.kleiderlei.com

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:





OUTDOOR-, SPORT- UND FUNKTIONSKLEIDUNG

- Wähle Outdoor-Bekleidung nach dem **Zweck** aus und schau, ob diese auch **für verschiedene Aktivitäten** zu verwenden sind. Benötigst du eine Regenjacke für einen Herbstspaziergang oder für die Himalaya-Überquerung? Das spart in der Regel auch Geld.
- Vermeide synthetische Fasern. Eine ressourcenschonende Alternative ist **Recycling-Polyester**.
- Fleece ist zwar sehr funktionell, verliert aber große Mengen an mikroskopisch kleinen Kunststoffpartikeln beim Waschen. Alternativen sind z. B. Merinowolle; diese hält sehr warm, ist leicht und absorbiert Schweißgeruch.
- Membranen und Imprägnierungen sind häufig stark chemisch belastet (z. B. GoreTex®). Achte auf **PFC-Freiheit** (Per- und polyfluorierte Chemikalien). Alternativen hierzu sind **Wachse** (ecorepell®), Polyester (Sympatex®) Polyurethan (puretex®), Dendrimere (bionic finish eco®), G-1000 (Fjällräven®).
- Natürlich gelten auch hier die Kriterien des Kapitels „**Kleidung**“.





WO GIBT'S DAS?

Leider ist schadstoffarme Produktion noch immer kein Standard bei der Produktion von Outdoor-Bekleidung. Daher sollte beim Einzelstück auf Siegel, die ökologische und faire Produktionsstandards garantieren, geachtet werden. Unternehmen, die heute schon versuchen Verantwortung zu übernehmen, findet man unter: www.fairwearfoundation.com

Marken, die u. a. Recyclingpolyester verwenden:

- www.klattermusen.com
- www.bleed-clothing.com
- eu.patagonia.com
- www.vaude.com

Informationen zum Thema PFC:

- www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/gp_outdoor_report_2012_fol_final_neu_03_es_01_0.pdf

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



SCHUHE



- Hinterfrage die **Herstellungsbedingungen**. Leder wird häufig unter desaströsen Zuständen für Mensch und Umwelt hergestellt.
- Achte aufs **Material!** Vermeide Kunststoffe in Sohle und Obermaterial. Wähle natürliche Alternativen aus zertifizierter Produktion wie Bio-Baumwolle, Leinen, chromfrei-, pflanzlich gegerbtes Bio-Leder, Naturkautschuk (Sohlen).
- **Tierschonende Alternativen** zu Leder sind: Piña-TEX (Ananasblätter), Kork, Recycling-Synthetik.
- Kann man die Schuhe auch **reparieren**? Der Schusterladen um die Ecke hilft dir bestimmt weiter.
- **Pflege** ist wichtig, um lange Freude an deinen Lieblingsschuhen zu haben. Leder ist bei guter Pflege ein äußerst langlebiges Material. Natürlich sollten auch Pflegematerialien umweltverträglich sein.





WO GIBT'S DAS?

Shops und Marken:

- www.thinkshoes.com/de
- www.eknfootwear.com
- www.veja-store.com
- www.w4tler.at/gea-produkte/schuhe
- www.ethletic.com
- www.goodguys.bigcartel.com
- www.elnaturalista.com/de

Schuhpflege:

- www.manufactum.de/schuhpflege
- www.tapir.de

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:





WENN ICH ES NICHT MEHR BRAUCHE ...

- **Verschenke** doch mal etwas! Nimm an einer **Kleidertauschparty** teil oder organisiere selbst eine.
- Auch **Secondhand**-Läden, Tausch-/Schenkgruppen in sozialen Netzwerken und Flohmärkte bieten sich an:
 - www.free-your-stuff.com/de
 - www.fairmondo.de
 - www.kleiderkreisel.de
- Einige Herstellerfirmen nehmen Altkleider und Schuhe in ihren Läden zurück oder **reparieren** sie (z. B. Patagonia).
- Secondhand-Handel ist besonders bei Outdoorbekleidung sinnvoll, da die Textilien besonders langlebig und robust produziert sind.
- Manche Herstellerfirmen haben einen eigenen Second-Use-Markt (z. B. www.ebay.de/rpp/vaude).
- Beschädigtes kannst du vielleicht selbst reparieren oder von einer Schneiderei flicken lassen.
- Manches kannst du anderweitig nutzen, z. B. als Putzlappen, Kissenbezug (Patchwork), Rohstoff zum Nähen ... ?
- Was völlig zerschlissen oder verdreckt ist, kannst du im Restmüll entsorgen.



KLEIDUNG SPENDEN LEICHT GEMACHT

Wenn du sicher gehen willst, dass deine Kleiderspende wirklich einem „guten Zweck“ zukommt, solltest du auf folgendes achten:

- Gesammelt werden saubere Bekleidung, paarweise gebündelte Schuhe sowie Bett- und Haushaltswäsche.
- Achte auf das Zeichen „FairWertung“ auf Sammelaufrufen oder Containern – das zeigt dir, dass die Organisatoren nach verbindlichen Kriterien im Sinne einer fairen Sammlung und Vermarktung von Gebrauchtkleidung handeln.
- Abgabestellen findest du unter: www.fairwertung.de
- Sei skeptisch, wenn mit sehr emotionalen Botschaften oder Vereinsnamen geworben wird – das sind meist gewerbliche Sammlungen, die man häufig daran erkennt, dass nur eine Handy-Nummer angegeben ist, unter der in der Regel niemand erreichbar ist. Häufig nutzen diese auch Tonnen und Körbe.



Capsule wardrobe experiment:

Dein Kleiderschrank quillt über und du hast trotzdem **nichts zum Anziehen?**



Vielleicht ist dann dieses Experiment etwas für dich! Miste deinen Kleiderschrank aus und **begrenze die Auswahl** auf maximal 40 Teile pro Saison (inkl. Schuhe).

Das verringert die Anhäufung von überflüssigem Zeug, **schont Ressourcen** und **vermeidet Abfälle**.



HAUSHALT UND BÜRO



Die deutsche Bevölkerung gilt häufig als Recycling-Weltmeisterin, besonders wenn es um Altpapier geht. Doch während der Papierverbrauch zunimmt, nimmt der Anteil von Recyclingpapier ab. Dabei ist es beim Papier wirklich leicht, kritisch zu konsumieren: Der Preis ist ähnlich und es sieht identisch aus (zumindest, wenn man nicht bewusst das schwach gebleichte Papier nutzt). Und im Haushalt und Büro gibt es noch zahlreiche andere Möglichkeiten, nachhaltig zu konsumieren. Was du selbst tun kannst, erfährst du auf den nächsten Seiten.

Weitere Informationen gibt es unter:
www.kljb.org/konsum/haushalt

KÖRPERPFLEGE UND GESUNDHEIT



- **Dusche** anstatt zu Baden – das spart Wasser und Energie, besonders, wenn du zwischendurch das Wasser abdreht.
- Bevorzuge **Mikroplastik*-freie Kosmetik** (alles, was bei den Inhaltsstoffen mit „Poly“ beginnt, lässt du besser im Geschäft).
- Wähle **verpackungsarme** Produkte.
- Nutze **aluminiumfreies Deo**.
- Kaufe am besten Produkte **ohne Palmöl**.
- **Kontrollierte Naturkosmetik** bietet dir naturreine Rohstoffe, optimale Umweltverträglichkeit der Wirkstoffe sowie nur natürliche und naturidentische Konservierungsstoffe und verzichtet auf synthetische Duft- und Farbstoffe sowie Silikone.
- Der „Hase mit schützender Hand“ zeigt dir, wenn ein Produkt **tierversuchsfrei** entwickelt wurde.
- Wenn du Kosmetikprodukte **selbst machst**, weißt du, was drin ist.
- Nutze **Recycling-Toilettenpapier** – Bäume sind zu schade, um sie die Toilette hinunter zu spülen.
- Teste **Stofftaschentücher** – die kann man waschen und mehrfach verwenden.
- **Wattepads** kann man auch **aus Stoff** kaufen oder selbst machen und mehrfach nutzen.
- Vielleicht sind auch **alternative Damen-Hygieneartikel** etwas für dich – es gibt z. B. Stoffbinden und Silikontassen.

* siehe Glossar



WO GIBT'S DAS?

Kontrollierte Naturkosmetik:

- Bio-Supermarkt
- Drogeriemarkt
- www.avocadostore.de
- www.grueneerde.com
- www.waschbaer.de



Verpackungsarme Produkte:

- de.lush.com

Mikroplastik-freie Kosmetik:

- www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/bund-einkaufsratgeber-mikroplastik/

Unbedenkliche Produkte:

- Die „Codecheck“-App verrät dir, was in den Produkten drin ist:
www.codecheck.info

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



PUTZEN UND REINIGEN



- Durch **regelmäßiges Reinigen** kannst du auf Chemiekeulen verzichten (jeden Morgen kurz durchs Wasserbecken wischen etc.).
- Nutze **Schwämme und Lappen** statt Küchenrolle – das spart Ressourcen.
- Mit Mikrofasertüchern kannst du **auf Reinigungsmittel verzichten** (ACHTUNG: Greifen manche Oberflächen an!).
- Wasche **Spüllappen und Trockentücher regelmäßig**, dann kannst du sie sehr lange nutzen.
- Mit **Nachfüllpackungen, Produktkonzentraten oder Großpackungen** kannst du Verpackungsmaterial einsparen.
- Mit verdünnter **Zitronensäure** entfernst du spielend leicht Kalk – mit Essigessenz geht das auch, die greift die Oberflächen aber mehr an.
- Wenn du **Bio-Putz-, Spül- und Waschmittel** (v. a. in Pulverform) verwendest, wird das Wasser weniger belastet.
- Wenn du 5-8 Kastanien kleinhackst und 15 Min. in 300 ml Wasser köcheln lässt, bekommst du ein **pflanzliches Waschmittel** für einmal Waschen. Alternativ kannst du auch Waschnüsse ausprobieren; die sollten aber wegen der Anbaubedingungen nur gelegentlich eingesetzt werden.
- **Vermeide Desinfektionsmittel** – die sind überflüssig und ungesund.



WO GIBT'S DAS?

- (Bio-)Supermarkt
- Drogeriemarkt
- www.waschbaer.de/shop
- www.ecoshopper.de
- www.memolife.de
- www.ecover.com
- www.frosch.de
- www.waschkampagne.de



Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



BÜROBEDARF



- **Unbedruckte Holzbleistifte** sind die umweltverträglichste Art zu schreiben; sonst Stifte aus Recyclingmaterial oder wiederbefüllbare Stifte verwenden.
- Bevorzuge **Produkte aus Holz und Metall** gegenüber solchen aus Kunststoffprodukten.
- Nutze **Radiergummis ohne Weichmacher** – die rötlichen mit der rauen Oberfläche sind z. B. aus Naturkautschuk.
- Achte beim Kauf auf **Qualität und Langlebigkeit**.
- Fasermaler sind sehr umweltschädlich.
Bevorzuge Buntstifte, Wachsmalstifte, Füller und wiederbefüllbare Kugelschreiber.
- Ordner, Schutzhüllen sollten aus Pappe bzw. Papier oder zumindest aus Recycling-Kunststoff sein. Du kannst diese Sachen **mehrfach verwenden**.
- **Klarsichthüllen** gibt es auch aus **Papier**. Die sind zwar teurer, aber dann benutzt du nur so viele, wie du wirklich brauchst.
- **Tipp-Ex** ist umweltverträglicher als ein Tintenkiller.



WO GIBT'S DAS?

- www.memolife.de
- www.heiserholt-thode.de
- www.organicstyle.de/produktguide
- www.fairmondo.de
- www.viking.de/a/bb/Viking-Shop/Green-Shop/N=2+914736/



Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



PAPIER UND VERPACKUNGEN



- Verwende **Recyclingpapier** mit dem „Blauen Engel“ – auch bei Notizblöcken und Briefumschlägen.
- Briefumschläge und Notizblöcke gibt es auch von **Direktrecycling.de**.
- Nutze **Notizzettel** anstelle von Post-its – der Kleber schadet beim Recycling.
- Wenn du **Jute-/Hanf-/Baumwollbeutel** statt Plastiktüten verwendest, kannst du sie bei Bedarf waschen und beinahe unbegrenzt nutzen.
- Gebrauchte Versandkartons kannst du **mehrfach verwenden**.
- Manche Versandhändler bieten Mehrwegboxen (z. B. Memo) an oder man kann wählen, ob man auch **gebrauchte Verpackungsmaterialien** bekommen möchte.
- Eine Menge Verpackungsmaterial kannst du auch sparen, wenn du **Thermobecher** und **Brot Dosen** statt Pappbecher und Butterbrotpapier verwendest.
- Aluminium- und Frischhaltefolie solltest du vermeiden. Nutze anstelle dessen Waschtücher. Wenn es gar nicht anders geht verwende Recyclingalufolie aus dem Biosupermarkt.
- Auch Papiertüten aus der Bäckerei und Plastiktüten für Obst und Gemüse kann man mehrfach verwenden.



WO GIBT'S DAS?

- Kaufhaus/Supermarkt/Schreibwarengeschäft
- www.direktrecycling.de/Deutschland/
- www.memolife.de
- www.waschbaer.de/shop/
- www.avocadostore.de
- www.heiserholt-thode.de
- www.viking.de/a/bb/Viking-Shop/Green-Shop/N=2+914736/



Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:





TECHNIK



Technik spielt im Alltag vieler eine wichtige Rolle. Für die meisten ist das Smartphone unverzichtbar, ins Internet geht man jeden Tag und auch im Haushalt gibt es viele elektronische Geräte. Doch wer kennt das nicht: Kaum ist die Garantie abgelaufen, gibt das Gerät den Geist auf. Das ist zwar gut für die Wirtschaft, aber es schadet Konsumentinnen und Konsumenten. Darüber hinaus ist die Gewinnung der Rohstoffe, die Herstellung der Produkte sowie deren Entsorgung häufig mit schädlichen Folgen für Mensch und Umwelt verbunden. Deshalb ist es hierbei besonders wichtig, kritisch zu konsumieren. Gleichzeitig gibt es nur wenig Handlungsmöglichkeiten. Wir verraten dir, was du trotzdem tun kannst.

Weitere Informationen zum Thema gibt es unter www.kljb.org/konsum/technik

HANDY & SMARTPHONE



- Verwende dein Handy oder Smartphone so lange wie möglich – mit **Schutzhüllen und -folien** kannst du die Lebensdauer verlängern.
- Ziehe das Netzteil aus der Steckdose, wenn das Handy vollständig geladen ist – das schont den Akku und spart Strom.
- Auch durch **Reparieren** oder den **Austausch des Akkus** kannst du es länger nutzen – Hilfe dabei bekommst du im Repair-Café oder bei ifixit.com.
- **Achte schon beim Kauf darauf**, dass du den Akku austauschen kannst und das Handy reparierbar ist.
- Kaufe am besten ein **gebrauchtes Gerät**.
- Wenn du zwei Telefonnummern brauchst, kannst du ein Smartphone mit **Dual-SIM** nutzen – das spart eine Menge Ressourcen.
- Manche Hersteller legen besonders viel Wert auf **verantwortungsvolle Produktion** (z. B. Shiftphone, Fairphone). Sie vermeiden Konfliktrohstoffe*, wo es geht, und arbeiten daran, Gehälter und Arbeitsbedingungen zu verbessern.
- Um die elektromagnetische Strahlenbelastung möglichst gering zu halten, achte auf einen **niedrigen SAR-Wert**.

* siehe Glossar



WO GIBT'S DAS?

Unterstützung beim Reparieren:

- de.ifixit.com
- www.repaircafe.org/de
- www.offene-werkstaetten.org

Gebrauchte Geräte:

- Repair-Shops verkaufen auch gebrauchte Handys.
- www.rebuy.de
- www.asgoodasnew.com

Marken und Shops:

- www.fairphone.com
- www.shiftphones.com
- www.memolife.de



Geringe Strahlenbelastung:

- www.handywerte.de

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



LAPTOP & PC



- Dein Laptop oder PC ist zu langsam? Wenn du den kompletten Rechner **neuinstallierst**, kannst du wieder das Maximum rausholen. Mit einer **externen Festplatte** schaffst du zusätzlich Platz.
- Wenn möglich, solltest du **defekte Geräte reparieren** bzw. **Einzelteile** wie Akku, Festplatte, Arbeitsspeicher etc. **austauschen**; das spart Geld und schont Ressourcen. (Die Herstellung eines neuen Gerätes benötigt so viel Energie, wie du erst in mehr als 80 Jahren mit diesem Gerät einsparen kannst!)
- Manche Geräte lassen sich auch aufrüsten, z. B. durch eine neue Festplatte oder einen anderen Arbeitsspeicher.
- Wenn es nicht anders geht, **kaufe ein gebrauchtes Gerät** – das ist auch günstiger.
- Trotzdem: Muss es ein Neukauf sein, vergleiche den **Stromverbrauch** verschiedener Geräte – **Laptops** sind grundsätzlich energiesparender als Desktop-PCs.
- Bei „www.murks-nein-danke.de“ kannst du dich über die voraussichtliche **Lebensdauer** von Produkten und Marken informieren.
- Um teure und ressourcenintensive Fehlkäufe zu vermeiden, solltest du dich vorher genau darüber informieren, **was du brauchst** und was das Produkt kann.



WO GIBT'S DAS?

Unterstützung beim Reparieren:

- Frag FreundInnen oder Nachbarn nach Unterstützung beim Reparieren.
- de.ifixit.com
- www.repaircafe.org/de
- www.idoc.eu
- www.offene-werkstaetten.org

Gebrauchte Produkte:

- Second-Hand-Läden
- Kleinanzeigen (online und offline)
- www.asgoodasnew.com
- www.rebuy.de



Shops und Marken:

- IT aus Holz: www.iameco.com
- Faire Computermäuse: www.nager-it.de
- Bessere Arbeitsbedingungen unterstützen: www.shiftphones.com
- www.ecotopten.de/computer-buero/monitore
- Elektro-Fachhandel

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



DRUCKER



- Defekte Drucker kannst du häufig **reparieren lassen** oder sogar **selbst reparieren**. Unterstützung dabei bekommst du im Repair-Café oder bei ifixit.com.
- Wenn du ein **gebrauchtes Gerät** kaufst, schont das Geld und Ressourcen.
- Wenn du ein neues Gerät kaufst, informiere dich z. B. bei „www.murks-nein-danke.de“ über die **voraussichtliche Lebensdauer** von Marke und Produkt.
- Mit einem Drucker, der automatisch **doppelseitig drucken** kann, sparst du eine Menge Papier.
- Toner der Laserdrucker erzeugen Feinstaub, der krebserregend ist; **Tintenstrahldrucker sind besser für die Gesundheit**, sie erzeugen zudem kein bodennahes Ozon.
- Viele Drucker haben auch eine **Toner-Spar-Einstellung** – die bietet sich vor allem bei Bildern an.
- Je nach dem was du druckst, kannst du Papier nutzen, das bereits **von einer Seite bedruckt** ist.
- Nutze nur **Recyclingpapier**, am besten solches, das mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist.



WO GIBT'S DAS?

Unterstützung beim Reparieren:

- Frag FreundInnen oder Nachbarn nach Unterstützung beim Reparieren.
- de.ifixit.com
- www.repaircafe.org/de

Gebrauchte Produkte:

- Second-Hand-Läden
- Kleinanzeigen (online und offline)
- Flohmarkt
- Elektro-Fachhandel
- www.rebuy.de



Shops und Marken:

- www.xerox.de
- www.brother.de

Erfahrungswerte zur Lebensdauer:

- www.murks-nein-danke.de

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



UNTERHALTUNGS- ELEKTRONIK



- **Brauchst du wirklich etwas Neues** oder kannst du das alte Gerät noch weiter nutzen?
- Denk mal drüber nach, ob man das gebrauchte Gerät noch **reparieren** kann. Entweder lässt du es reparieren oder du suchst dir Hilfe, z. B. im Repair-Café oder bei ifixit.com.
- Wenn ein Gerät nicht zu reparieren ist, versuche ein **gebrauchtes** zu finden – das ist auch günstiger als ein neues.
- Achte bei der Auswahl auf den **Stromverbrauch**, insbesondere im Standby-Modus (möglichst weniger als 1 W).
- Informiere dich z. B. bei murks-nein-danke.de über die **voraussichtliche Lebensdauer** von Produkten und Marken.
- Schließe Geräte an eine **schaltbare Steckdosenleiste** an und schalte sie nur bei Gebrauch ein – insbesondere Handy- und Laptop-Ladegeräte.
- Kaufe möglichst **nah produzierte** Produkte – das verringert die Transportwege.





WO GIBT'S DAS?

Unterstützung beim Reparieren:

- Frag FreundInnen oder Nachbarn nach Unterstützung beim Reparieren.
- de.ifixit.com
- www.repaircafe.org/de

Gebrauchte Produkte:

- Second-Hand-Läden
- Kleinanzeigen (online und offline)
- Flohmarkt
- www.asgoodasnew.com
- Elektro-Fachhandel
- www.rebuy.de



Shops und Marken:

- www.ecotopten.de/fernseher/fernsehgeraete

Erfahrungswerte zur Lebensdauer:

- www.murks-nein-danke.de

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



HAUSHALTSGERÄTE



- Nutze **Haushaltsgeräte möglichst lange** – nur den **Kühlschrank solltest du nach zehn Jahren austauschen**; weil er 24 Stunden am Tag läuft, benötigt er besonders viel Strom. Der neue Kühlschrank sollte in die Energieeffizienzklasse A oder besser fallen.
- Viele Haushaltsgeräte lassen sich **reparieren**; manches kann man mit der Hilfe von Repair-Cafés (hierfür kann man ruhig ein paar Kilometer fahren, würde man für ein neues Gerät ja auch) oder mit den Anleitungen von ifixit.com sogar selbst reparieren.
- Wenn du unbedingt ein neues Gerät brauchst, achte auf die **Energieeffizienzklasse**
- Am **Label** erkennst du besonders umweltverträgliche Produkte.
- Auf Geräten wie Mixern und Pürrierstäben findet man häufig eine empfohlene **Nutzungsdauer** (meist ca. fünf Minuten) aufgedruckt – wenn du dich daran hältst und spätestens danach eine Pause einlegst, kannst du die **Lebensdauer deiner Geräte verlängern**.





WO GIBT'S DAS?

Unterstützung beim Reparieren:

- Frag FreundInnen oder Nachbarn nach Unterstützung beim Reparieren.
- de.ifixit.com
- www.repaircafe.org/de

Gebrauchte Produkte:

- Second-Hand-Läden
- Kleinanzeigen (online und offline)
- Flohmarkt
- Elektro-Fachhandel
- www.rebuy.de
- „Spezialgeräte“ brauchst du nicht selbst kaufen – das meiste kannst du von Freunden oder Nachbarn ausleihen.

Shops und Marken:

- www.memolife.de
- www.ecotopten.de

Erfahrungswerte zur Lebensdauer:

- www.murks-nein-danke.de

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:





WENN ICH ES NICHT MEHR BRAUCHE ...

Ist es noch funktionstüchtig?

- Wenn etwas defekt ist, solltest du immer versuchen, es zu **reparieren/reparieren zu lassen**. Hilfe bekommst du bei Freunden/Freundinnen und beim Repair-Café oder unter ifixit.com.
- Wenn du es nicht mehr brauchst, kannst du gebrauchte Geräte in spezielle **Second-Hand-Läden** bringen.
- Vielleicht kann es auch noch jemand von deinen **Freundinnen und Freunden** gebrauchen.
- **Verkaufe** gebrauchte Geräte online oder auf dem Flohmarkt – auch Defektes wird manchmal gekauft, um die **Einzelteile** zu nutzen.
- Gebrauchte Technik kannst du auch spenden:
 - Handys und Smartphone:
www.handysfuerdieumwelt.de
 - Laptops, Tablets, eBook-Reader:
www.labdoo.org/de/content/Labdoo-hubs-DACH
 - PCs:
www.pc-spende.de



Ist es hinüber?

- Bei Ankaufportalen bekommst du Geld für dein Handy, meist auch, wenn es defekt ist:
www.weee-return.de
- Alles, was **kleiner als 25 cm** ist (größte Kantenlänge), kannst du bei jedem **Elektrofachhändler** mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m² abgeben. Größere Geräte müssen die Händlerinnen und Händler nur bei Neukauf zurück nehmen.
- Wenn **online** eingekauft wird, zählt die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte.
- Elektroschrott kannst du auch beim **Wertstoffhof** abgeben.
www.umweltmanager.net/recyclingsuche-app#section-1
- Beachte die **Herstellerangaben** und wirf Elektroaltgeräte **auf keinen Fall in den Hausmüll.**



WOHNEN



Du fragst dich, wie du beim Wohnen kritisch konsumieren kannst? Das ist einfacher, als du vielleicht denkst. Du kannst z. B. Ökostrom beziehen, deine Wände mit schadstoffarmer Farbe streichen oder gebrauchte Möbel kaufen. Manches ist etwas aufwändiger, bringt dafür aber auch besonders viel: z. B. der Austausch der Heizungstechnik oder die Dämmung der Hausfassade. Das lässt sich natürlich nicht immer alles sofort umsetzen und manchmal hat man auch gar keinen Einfluss, aber wenn du es nicht selbst machen kannst, kannst du es trotzdem weitersagen.

Infos: www.kljb.org/konsum/wohnen

EINRICHTEN



- Kaufe **Möbel** am besten **gebraucht**.
- Wenn es doch etwas Neues sein soll, greife zu **Echtholzmöbeln** und achte auf die Siegel.
- Besonders bei **Kissen** und **Matratzen** solltest du darauf achten, dass sie **emissionsarm** sind und keine schädlichen Gerüche ausdünsten.
- Manche Möbel, z. B. Bürostühle, und auch Bodenbeläge wie Teppich und Linoleum gibt es inzwischen auch als **Cradle to Cradle**^{*}-Produkte – dann sind sie endlos recycelbar.
- **Tausche** bei Polstermöbeln den Bezug aus, wenn es notwendig ist.
- **Schadstoffarme** Farben und Tapeten erkennst du am Blauen Engel.

WENN ICH ES NICHT MEHR BRAUCHE ...

- Auf **Mülltrennung** achten (genauso wie daheim: Bauschutt, Holz, Plastik, Glas ...).
- Verpflichtete **HandwerkerInnen** dazu, den Abfall nach den örtlichen Vorschriften zu trennen (und zu entsorgen).

* siehe Glossar



WO GIBT'S DAS?

Gebrauchte Einrichtung:

- Flohmarkt oder Second-Hand-Laden
- www.free-your-stuff.com/de
- www.shpock.com

Shops und Marken:

- www.waschbaer.de/shop
- www.memolife.de



Farben und Tapeten:

- In jedem Baumarkt

Cradle to Cradle-Produkte:

- www.c2c-ev.de/category/produkte
- www.cradlelution.de

Bei Möbeln kann man super seine Kreativität beim **Selbstbauen** ausleben.

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



BELEUCHTUNG



- Verwende **LED-Technik** – die ersetzt mittlerweile jedes herkömmliche Leuchtmittel adäquat und spart eine Menge Strom.
- Es gibt auch LED-Technik in Form von klassischen Glühbirnen.
- Kaufe (LED-)Lampen mit **auswechselbaren Leuchtmitteln**.
- In machen Räumen, z. B. im Eingangsbereich, im Flur oder im WC kann es Sinn machen, **Bewegungsmelder** einzubauen. Am einfachsten ist es, den Schalter auszutauschen (Es gibt auch solche, die man zusätzlich ganz an- oder ausschalten kann.).
- Beachte die **Herstellerangaben** auf der Schachtel, um die versprochene lange Lebensdauer zu erreichen (Die Wärmeableitung an der LED und die Qualität des Netzteils sind entscheidend, vor allem wenn gedimmt wird.).

WENN ICH ES NICHT MEHR BRAUCHE ...

- LED enthält keine Giftstoffe, d. h., es besteht keine Gefahr bei einem Bruch.
- Gib LEDs bei Sammelstellen im Einzelhandel ab.
- Energiesparlampen und Leuchtstoffröhren können beim Wertstoffhof abgegeben werden.
- Mehr Infos findest du unter www.lightcycle.de.



WO GIBT'S DAS?

- LEDs kannst du mittlerweile überall kaufen: im Supermarkt, im Baumarkt, im Elektrofachhandel ... Achte dabei aber auf die **Effizienz**: Am einfachsten erkennst du effiziente Beleuchtung am Energielabel (A++).
- Achte außerdem auf einen möglichst hohen Wirkungsgrad mit mindestens 130 lm/W (Lumen/Watt).
- Achte auch auf die **Lichtfarbe**; die sollte im Haushalt kleiner als 3500 K sein, damit du das Licht als angenehm empfindest.
- Der **Farbwiedergabeindex** Ra sollte bei 90 liegen oder größer sein.
- **Bewegungsmelder** gibt's beim Elektriker/bei der Elektrikerin oder im Baumarkt.



STROM



- **Schalte Geräte**, die eine Stand-by-Funktion haben, **immer ganz aus** oder nimm sie mit einem schaltbaren **Mehrfachstecker** vom Netz (Ein Mehrfachstecker mit Überspannungsschutz schützt auch vor Blitzeinschlag).
- Beim Kochen kannst du Strom sparen, indem du das **Wasser im Wasserkocher erhitzt**.
- Nutze wiederaufladbare Akkus anstelle von Batterien.
- Wähle einen Stromanbieter, der ausschließlich **Ökostrom** (100 Prozent erneuerbar) verkauft (siehe nächste Seite).
- Frage nach, ob auch flexible Stromtarife (unterschiedliche Preise je nach Uhrzeit, Wetter, Wochentag etc.) verfügbar sind. Dadurch kann der Stromverbrauch optimiert werden.
- Nach ca. zehn Jahren lohnt sich meist ein **Austausch von Kühl- und Gefrierschränken**: Messe den aktuellen Stromverbrauch mit einem Leistungsmessgerät für die Steckdose. Vergleiche diesen Verbrauch mit den Herstellerangaben neuer Geräte mit hoher Energieeffizienz und tausche die Geräte ggf. aus.
- Mit einem **Smart Home*** können unnötige Stromverbraucher beim Verlassen des Hauses automatisch abgeschaltet werden (Plane ausreichend zentral geschaltete Steckdosen ein).

* siehe Glossar



WO GIBT'S DAS?

Ökostromanbieter:

- www.polarstern-energie.de
- www.ews-schoenau.de
- www.greenpeace-energy.de
- www.lichtblick.de
- www.naturstrom.de
- www.mannstrom.de



Tipps zum Wechsel:

- www.robinwood.de/OEkostrom-Wechsel-Jetzt.oeokostrom.0.html

Vergleich unter:

- www.wechseln-oeokostrom.de

Noch mehr Stromspartipps:

- www.die-stromsparinitiative.de/stromspar-tipps



Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



HEIZEN



- **Trage auch in der Wohnung einen Pulli** – wenn du die Raumtemperaturabsenkungen um 1 °C absenkst, benötigst du normalerweise sechs Prozent weniger Wärmeenergie.
- Wenn geheizt wird, halte Fenster und Türen ganz geschlossen – **nur kurz stoßlüften** (Fenster nie kippen, wenn geheizt wird!).
- Auch das **Entlüften** der Heizung spart Energie.
- **Heizkörper müssen die Wärme ungehindert abgeben** können (Möbel oder Gardinen vor einem Heizkörper kosten bis zu 15 % der Leistung.).
- Wähle einen Erdgasanbieter, der am besten **Windgas oder Biogas** (aus Abfällen) anbietet.
- Wenn du klassisches Erdgas beziehen möchtest, solltest du darauf achten, dass es konventionell gefördert wird (**Verzichte auf Fracking-Gas!**).
- **Gasbrenner sollten nach 25 bis 30 Jahren ausgetauscht** werden.
- VermieterInnen sind gesetzlich verpflichtet, einen **Energieausweis** vorzulegen. Prüfe den Ausweis und vergleiche den Energieverbrauch, wenn unterschiedliche Wohnungen zur Wahl stehen.



- Wenn du einen **hydraulischen Abgleich*** durchführen lässt, spart das Heizkosten und verbessert die Behaglichkeit des Raumklimas.

WO GIBT'S DAS?



Spartipps fürs Heizen:

- www.mieterbund.de/service/heizkosten-sparen.html

Energieausweis:

- bekommst du bei deinem Vermieter bzw. deiner Vermieterin.

Gasanbieter:

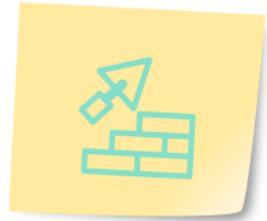
- www.polarstern-energie.de
- www.ews-schoenau.de
- www.greenpeace-energy.de
- www.lichtblick.de
- www.naturstrom.de

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



* siehe Glossar

BAUEN & SANIEREN



- Beim Neubau solltest du neben dem Architekten auch eine/einen **FachingenieurIn für Haustechnik** einschalten. HandwerkerInnen verkaufen leider manchmal das, womit sie am meisten Geld verdienen, oder das, was sie immer einbauen.
- Ziehe eine/einen **EnergieberaterIn** hinzu, um die Fördermöglichkeiten durch z. B. die KfW (Kreditanstalt für Wiederaufbau) und das BAFA (Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle) zu prüfen (Das Honorar des Energieberaters wird auch bezuschusst.).
- Eine **Heizungsanlage** sollte nach 25 bis 30 Jahren **erneuert** werden. Dabei gilt folgende Umweltfreundlichkeitsskala:
 - An Fern- bzw. Nahwärmenetz anschließen.
 - Nachwachsende Rohstoffe (Holz) verwenden.
 - Wärmepumpe mit grünem Strom betreiben.
 - Falls nicht möglich: Gas gegenüber Öl bevorzugen und auf Brennwert technik achten.
- Lasse ein **Energie-Monitoring-System** einbauen, um den tatsächlichen Verbrauch zu überwachen, Einsparpotentiale zu finden und die Anlagentechnik optimieren zu können.
- **Solarthermieanlage** mit großem Pufferspeicher (mind. 100 Liter pro m²) installieren. Damit kann den ganzen Sommer über das Trinkwarmwasser bereitgestellt werden. Die Heizung bleibt ausgeschaltet.



- **Tausche Fenster** nach 30 Jahren aus; undichte Fenster haben einen hohen Wärmeverlust – mit selbstklebenden Streifen aus dem Baumarkt abdichten.
- Lass Fassade, Dach und Keller **dämmen** – am besten mit Naturrohstoffen (z. B. Holz mit FSC-Siegel (= verantwortungsvolle Waldwirtschaft); das bindet auch CO₂ oder Kork).

WO GIBT'S DAS?

- Alle geprüften EnergieberaterInnen findest du im Internet unter www.dena.de aufgelistet.
- Städtische Energieberatungen sind teilweise kostenlos.
- Beachte örtliche Förderprogramme (z. B. erkundige dich bei Gemeinde, Landkreis oder Bundesland).

WENN ICH ES NICHT MEHR BRAUCHE ...

- Fahre Abbruchmaterial möglichst gut getrennt zum Wertstoffhof oder gib es an Entsorgungsunternehmen zum Recycling (beachte die örtliche Vorschriften).





FREIZEIT

So vielfältig die Möglichkeiten sind, die eigene Freizeit zu gestalten, so vielfältig sind auch die Möglichkeiten, verantwortungsvoll zu konsumieren. Vieles wird dir schon aus anderen Kapiteln bekannt vor kommen. Es gibt da die eine oder andere Überschneidung. Manches hast du aber vermutlich noch nie gehört. Anderes wiederum machst du aber vielleicht auch schon ganz selbst verständlich, ohne dir über den positiven Effekt für Mensch und Umwelt Gedanken zu machen.

Mehr Informationen zum Thema Freizeit findest du auch unter: www.kljb.org/konsum/freizeit

SPORT



- Achte beim Kauf von Sportkleidung auf das Fairtrade-**Siegel** oder greife, wenn möglich, auf **Second-Hand-Ware** zurück.
- Kaufe Sportbekleidung von Marken, die auf **faire Produktionsbedingungen** achten (z. B. VAUDE).
- Du spielst gern Fußball oder Volleyball?
Dann am besten mit einem **fair produzierten Ball**.
- Fitnessgeräte kannst du häufig auch **gebraucht kaufen**.
- Wenn du Sport **in der freien Natur** betreibst, spart das Ressourcen im Vergleich zum Fitnessstudio.
- Besuche kleine **regionale Sportstudios** anstelle von großen Fitnessketten – das unterstützt die lokale Wirtschaft.
- Wenn du **den Weg zum Sport mit dem Fahrrad oder zu Fuß** statt mit dem Auto zurücklegst, sparst du dir das Aufwärmen und klimaschädliche Abgase.
- Planst du mehrtägige Wandertouren, kannst du einen **recyclten** Schlafsack mitnehmen.





WO GIBT'S DAS?

- Sportgeschäft

Gebrauchtes:

- www.shpock.de
- Second-Hand-Laden

Marken und Shops:

- www.lunge.com
- www.trigema.de
- www.odlo.com/de

Faire Bälle:

- www.gepa-shop.de/handwerk/faire-balle.html

Recycelte Schlafsäcke:

- www.wanderfreak.de

WENN ICH ES NICHT MEHR BRAUCHE ...

- Bring Gebrauchtes in den Second-Hand-Laden.
- Veranstalte eine Kleidertauschparty.
- Brauchbares kannst du auch verschenken oder verkaufen.
- Alternativ kannst du gebrauchte Kleidung auch spenden, z. B. im Sozialkaufhaus.

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



ESSEN GEHEN & AUSGEHEN



- Besuche **kleine regionale Restaurants** statt Ketten – damit unterstützt du die lokale Wirtschaft.
- Probiere öfter mal was Neues aus: **Vegetarisches** und **veganes** Essen produziert nur einen Bruchteil der Treibhausgasemissionen, die fleischhaltiges Essen mit sich bringt.
- Frag nach, ob die verwendeten Produkte **regional und saisonal, bio und/oder fair** sind.
- Frag nach, woher das Fleisch kommt – vielleicht gibt es ja Fleisch aus **Weide- bzw. Freilandhaltung**.
- **Leitungswasser** gibt's häufig für einen sehr geringen Preis und spart den Transport von Wasserflaschen.
- Bevorzuge bei der **Getränkeauswahl** die Produkte **regionaler HerstellerInnen** gegenüber großer Konzerne.
- **Vermeide Eiswürfel** im Getränk – das spart Energie und ist meist hygienischer.
- Wenn du Müll vermeiden willst, **verzichtest** du am besten auch auf den **Strohalm**.
- Manche Hersteller produzieren auch **Bier und Wein nach Bio-Standards**.
- Es muss nicht immer der Ballermann oder Ibiza sein, um **Party** zu machen – vieles gibt es auch direkt **um die Ecke**.



WO GIBT'S DAS?

- **Nachhaltige Restaurants** findet ihr bei Greentable.de.
- Lokale **GetränkeshändlerInnen** verraten dir, welche regionalen Produkte sie im Angebot haben. Vieles steht im Supermarkt neben den bekannten Marken.
- Günstige **Reste aus Restaurants** gibt's bei www.toogoodtogo.de.

WENN ICH ES NICHT MEHR BRAUCHE ...

- Frag nach unterschiedlichen Portionsgrößen – so können Reste vermieden werden.
- Lass dir im Zweifel Reste einpacken.



Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



PRIVATE FEIERN



- Nutze, wenn möglich, den öffentlichen **Nahverkehr** oder bilde **Fahrgemeinschaften** mit FreundInnen.
- Kaufe **Getränke von regionalen HerstellerInnen** statt von internationalen Konzernen.
- Biete **Leitungswasser** statt Flaschenwasser an – das spart Geld, Transport und Treibhausgasemissionen.
- Achte beim Einkauf von Lebensmitteln darauf, dass sie **regional, saisonal, bio und/oder fair** sind.
- Verwende **LED-Festbeleuchtung**.
- Nutze bei Veranstaltungen „**Mehrweggeschirr**“: Gläser und Porzellan sparen eine Menge Ressourcen und man kann sie auch mieten.
- Wenn schon Einweg, dann kaufe Strohhalme aus **Stroh** und Besteck aus **Holz**, wähle Pappsteller oder noch besser solche aus **Blättern**.
- **Einladungen, die du digital verschickst**, schonen Rohstoffe.
- **Deko kannst du leihen** – entweder bei professionellen AnbieterInnen oder bei FreundInnen.
- Wenn du grillen willst, am besten nur mit **fairer Kohle** aus Kokoschalen. Ein Einweg-Grill ist aber immer die schlechteste Wahl.



WO GIBT'S DAS?

- Hofladen
- (Bio-)Supermarkt
- www.avocadostore.de
- lokaler Getränkehändler

Faire Kohle:

- www.fair-grillen.de



WENN ICH ES NICHT MEHR BRAUCHE ...

- Um die Überreste einer Party zu beseitigen, veranstalte anschließend – mit den richtigen Leuten – eine „Putzparty“, um die Reste aufzubauchen.
- Lebensmittel-Reste kannst du auch Gästen mitgeben oder einfrieren.

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



GESCHENKE



- Schenke **Zeit statt Zeug** – Fahrradtour, Kino, Kekse backen, Konzertbesuch, VHS-Kurs – die Möglichkeiten sind unbegrenzt.
- Frage nach **Wünschen** der/des zu Beschenkenden – so kannst du sichergehen, dass dein Geschenk auch benutzt wird.
- Verschenke **Gutscheine** von nachhaltigen Textillabels oder öko-fairen Shops.
- Tobe dich aus: Viele Dinge kannst du **selber machen** statt kaufen (Kosmetikprodukte mixen, Möbel restaurieren etc.).
- Mit **Upcycling** kannst du aus etwas Altem etwas Neues machen (Möbel aus Europaletten, Gläser aus gebrauchten Flaschen etc.).
- Auch mit **Alltäglichem** kannst du Freude bereiten: Guter Wein, teure Schokolade oder hochwertiger Käse kommen bestimmt gut an und stehen nicht lange rum (Das gleiche gilt auch für Naturkosmetik).
- Werde kreativ beim **Verpacken**: Kalenderblätter oder Zeitschriften sind günstiger und häufig hübscher.
- Geschenktüten, Schachteln, Bänder und Kordeln kannst du mehrfach verwenden.



WO GIBT'S DAS?

Schenke Zeit statt Zeug:

- www.zeit-statt-zeug.de

Faire Geschenke und Gutscheine:

- www.avocadostore.de
- www.memolife.de
- www.upcycling-deluxe.com
- www.recycling-vielfalt.de/shop/de
- aus dem Second-Hand-Laden/Weltladen



Ideen zum Basteln und Upcyclen:

- www.weupcycle.com
- www.pinterest.de

WENN ICH ES NICHT MEHR BRAUCHE ...

- Verschenke Dinge, die du nicht mehr brauchst. Auch auf dem Flohmarkt oder im Second-Hand-Laden kannst du manch einem eine Freude bereiten.

Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



ECOVIN



EHRENAMT & ENGAGEMENT



- Fahr mit dem **Fahrrad**, bilde **Fahrgemeinschaften** oder fahre mit den **öffentlichen Verkehrsmitteln**.
- Achte beim Einkauf von Lebensmitteln darauf, dass sie **regional, saisonal, bio und/oder fair** sind.
- Biete bei Veranstaltungen **Leitungswasser** in Karaffen an – das spart nicht nur den Einkauf, sondern auch die mit dem Transport verbundenen Treibhausgasemissionen.
- Bei der Wahl anderer Getränke, solltest du Produkte **regionaler HerstellerInnen** bevorzugen.
- Vermeide Strohhalme bei Veranstaltungen – damit kannst du eine Menge Abfall reduzieren.
- Nutze bei Veranstaltungen **„Mehrweggeschirr“**: Gläser und Porzellan sparen eine Menge Ressourcen und man kann sie auch mieten.
- Wenn schon Einweg, dann kaufe Strohhalme aus **Stroh** und Besteck aus **Holz**; wähle Pappsteller oder noch besser solche aus **Blättern**.
- Denke auch an den produzierten Müll. Drucke z. B. nicht alles auf Verdacht aus, sondern **nach Bedarf**.



- Achte auch bei Veranstaltungen auf **Mülltrennung**: Durch farbliche Kennzeichnung und Beschilderungen sind unterschiedliche Abfalleimer leicht zu erkennen.
- Stellt bei euch im Jugendraum oder bei Veranstaltungen einen Kleidertauschschrank oder ein **Freigut-Regal** auf – so kann man vielen Menschen kostenlos eine Freude machen.

WO GIBT'S DAS?

Bio-Einweggeschirr:

- www.bio-strohhalme.com
- www.strohhalme-strohmi.de/
- www.bioeinweggeschirr.de/trinkhalme-aus-stroh
- www.bioeinwegartikel.de/palmblatt-geschirr.html



Daran erkenne ich besonders verantwortungsvolle Produkte:



REISEN



- Iss **lokale Speisen** – das ist besser für die Umwelt und die lokale Wirtschaft.
- Mache **regional Urlaub**; besonders, wenn du nur für ein paar Tage weg fährst. Die Anreise erzeugt im Urlaub meist den Großteil der Treibhausgasemissionen.
- Wenn du weiter wegfahren willst, dann **bleibe länger**.
- Kreuzfahrtschiffe verwenden besonders klimaschädigenden Treibstoff, deshalb solltest du dir Alternativen suchen – z. B. eine Reise mit einem **Segelschiff**.
- **Vermeide Flugreisen**, wenn es andere Verkehrsmittel gibt. Ein großer Teil Europas lässt sich gut mit Bus und Bahn bereisen (z. B. mit Interrail oder Europa spezial). Dabei kann man auch gut Zwischenstopps einlegen.
- Ist das Flugzeug für dich unverzichtbar, kannst du mittels **CO₂-Ausgleich/Kompensation** dafür sorgen, dass die entstandenen Emissionen an anderer Stelle eingespart werden.
- Brauchst du ein **Auto**, um mobil zu sein, kannst du eins **vor Ort mieten**.
- **Mit dem Fahrrad verreisen**, macht oft mehr Spaß, als möglichst weit wegfliegen.



- Darf es aktiver Urlaub sein?
Woofing – **Kost und Logis gegen Arbeit.**

WO GIBT'S DAS?

Allgemeine Informationen zu Tourismus und dessen Auswirkungen:

- www.tourism-watch.de
- www.thetravelfoundation.org.uk

Kompensation/CO₂-Ausgleich:

- www.atmosfair.de
- www.klima-kollekte.de

Mit dem Fahrrad verreisen:

- www.bettundbike.de
- de.warmshowers.org

Kost und Logis gegen Arbeit:

- www.workaway.info
- www.woofing.com

Tipps für Ökologisches Reisen:

- www.viabono.de
- www.vertraeglich-reisen.de
- www.forumandersreisen.de

Unterkunft mit „grünen“ Referenzen:

- www.biohotels.info
- www.natur-urlaub.org
- www.bio.de/urlaub
- www.eco-ferien.de





MOBILITÄT

Bei unserer Fortbewegung kritisch zu konsumieren, scheint häufig schwierig zu sein. Schließlich geht es ja darum, möglichst mobil zu sein. Manchmal ist es einfach schneller mit dem Auto, manchmal ist es aber auch nur komfortabler. Und ob es wirklich mehr Spaß macht im Stau zu stehen, als in einer Bahn zu sitzen, die nicht weiter fährt, muss im Zweifel jeder und jede selbst entscheiden. Aber klimafreundliche Verkehrsmittel wie Fahrrad, Bus und Bahn bringen auch noch andere Vorteile mit sich: Wer viel Fahrrad fährt, kann sich z. B. den Weg ins Fitnessstudio sparen. Und im Zug kann man im Gegensatz zum Auto meist lesen. Und häufig ist es auch günstiger, das Auto einfach mal stehen zu lassen. Auf den nächsten Seiten erfährst du, welche Möglichkeiten du hast, klimafreundlich unterwegs zu sein.

Mehr Informationen erhältst du unter www.kljb.org/konsum/mobilität

EINZELNE FAHRTEN



- Lege **kurze Strecken** innerhalb des Ortes/der Stadt **zu Fuß** oder mit dem **Fahrrad/Lastenrad/E-Rad** zurück. Besonders bei kurzen Strecken bist du damit häufig schneller als mit dem Auto. Natürlich ist das auch besser für das Weltklima und macht unsere Städte sauberer, leiser und verkehrssicherer.
- Bei weiteren Strecken solltest du soweit wie möglich auf **Bahn und Bus** zurückgreifen.
- Wenn die Anbindung an den öffentlichen Verkehr schlecht ist, nutze **Mitfahrgelegenheit und Carsharing**. Du kannst bei anderen mitfahren oder selbst jemanden mitnehmen bzw. ein privates Auto leihen oder deines zur Verfügung stellen. Das macht mehr Spaß und spart auch noch Geld.
- Aus ökologischen Gründen sollte der eigene PKW immer die letzte Wahl sein, aber wenn es denn sein muss, dann ist ein **elektrisches Auto** zu bevorzugen.
- Wenn du **Verkehrsmittel kombinierst** oder dich **vom Bahnhof abholen** lässt, macht das vieles einfacher, um dein Ziel zu erreichen.
- Schon mal durchgerechnet, ob sich eine **BahnCard** lohnt? Bei der BahnCard 25 ist das meist schon bei der zweiten Fahrt der Fall, bei der BahnCard 50 bei der dritten.



WO GIBT'S DAS?

Routen verkehrsmittelübergreifend planen:

- www.verkehrsmittelvergleich.de
- www.qixxit.de (auch als App)

Radfahr-App:

- www.naviki.org (auch für Fußgänger)

Bikesharing:

- DB
- upperbike.co
- nextbike
- Radstationen

Mitfahren:

- www.blablacar.de
- www.fahrgemeinschaft.de
- www.mitfahren.de
- www.bessermithfahren.de



Private Pkw teilen:

- www.drivy.com
- www.tamyca.de
- www.carunity.de

Carsharing:

- www.carsharing.de/cs-standorte
- DB: www.flinkster.de
- Diverse: www.cambio-carsharing.de
- Diverse: www.stadtmobil.de
- BMW, Sixt: www.drive-now.de
- Smart: www.car2go.de
- Citroen: www.multicity-carsharing.de

PENDELN



- Benutze die **öffentlichen Verkehrsmittel** wie Bahn, Bus oder Tram. Hier gibt es oft günstige Angebote für **Jahreskarten** oder bestimmte **Abokarten wie Schüler- oder Studi-Tickets**.
- Bilde **PKW-Fahrgemeinschaften** für tägliche Wege.
- **Vergleiche die Mobilitätskosten** deiner täglichen Pendelstrecke, z. B. mit einem Mobilitätsrechner.
- Nutze öfter das **Fahrrad** für den Weg zu Schule, Arbeit oder Uni. Das hält fit. Wer arbeitet, kann nach einem **Dienstfahrrad** fragen. Das wird wie ein Dienstwagen steuerlich begünstigt.





WO GIBT 'S DAS?

Vergleich der Mobilitätskosten:

- www.mag-mobil.de

Fahrgemeinschaften:

- Internetportale
- www.pendlerportal.de
- www.mifaz.de
- www.twogo.com
- www.pendlernetz.de
- www.flinc.de
- Betriebsinterne und private Angebote

Dienstrad:

- www.jobrad.de

Vergleiche vor Antritt der Fahrt die möglichen **Verkehrsmittel** nach Kriterien wie ...

- Kosten
- Geschwindigkeit (E-Rad, inkl. Stau, Parkplatzsuche)
- Emissionen (CO₂, Lärmbelästigung, Schadstoffausstoß wie Stickoxide etc.)
- Stressfaktor/Aktivität während der Fahrt

Beispielfahrt:

10 km mit dem Kleinwagen kosten 2,70 EUR alles in allem, mit dem Fahrrad dagegen nur 10 Cent, beim E-Rad fallen 30 Cent an.

PKW ANSCHAFFEN UND FAHREN



- Überlege dir gut, ob du wirklich einen eigenen Pkw brauchst. **Carsharing lohnt sich meist**, wenn du weniger als 10.000 km im Jahr fährst.
- Wenn du unbedingt ein **Auto brauchst**, überlege dir genau, welches Fahrzeug das richtige für dich ist.
 - Klassisch: Benziner (Achte auf EU-Norm sowie geringen Spritverbrauch, wenig Emissionen und eine niedrige PS-Zahl)
 - Für Flexible: Hybrid
 - Für Ambitionierte: Elektroauto
 - Gas oder Pflanzenöl
 - Für kurze, regelmäßige Strecken für ein bis zwei Personen: Twizy
 - Schont Ressourcen: Gebrauchtwagen
- Dabei solltest du auch berücksichtigen, welches Auto deine Familienmitglieder fahren – man kann ja auch mal tauschen.
- Vergleiche nicht nur die Anschaffungskosten, sondern auch die laufenden Kosten.

Hilfe bei der Entscheidungsfindung:

- VCD Autoumweltliste www.vcd.org



Wenn du beim **Fahren** bestimmte Dinge berücksichtigst, kannst du **bis zu 20 bis 30 Prozent der Treibstoffkosten einsparen:**

- Fahre langsam – auf Autobahnen max. 120 km/h.
- Transportiere nur notwendige Dinge in deinem Auto – jedes vermiedene Kilo reduziert den Treibstoffverbrauch.
- Verringere den Luftwiderstand, indem du z. B. den Gepäckträger abmontierst.
- Lasse dein Auto regelmäßig beim Service überprüfen.
- Fahre immer im richtigen Gang.
- Manchmal kann man Stoßzeiten und Staus vermeiden oder umfahren.
- Schalte die Klimaanlage nur wenn nötig ein – und nicht zu hoch.

Sprit-spar-Tipps:

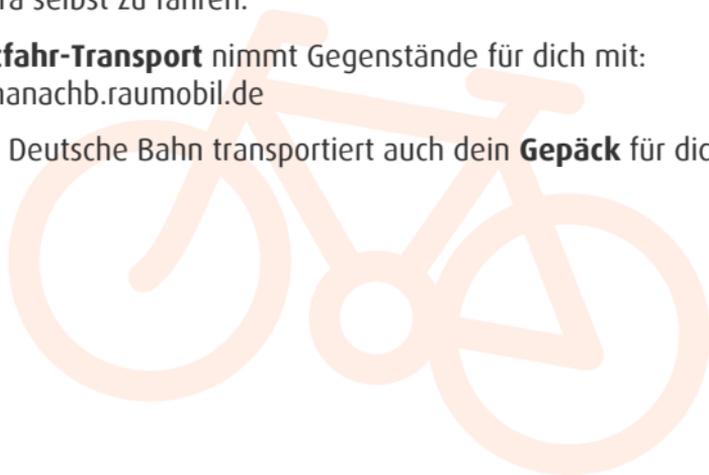
www.cool-fahren-sprit-sparen.de



TRANSPORT



- Beschaufe dir ein **Lastenrad**. Damit kommst du vor allem in der Stadt manchmal schneller voran als mit dem Auto.
- **Versicke Gegenstände**, anstatt lange Strecken extra selbst zu fahren.
- **Mitfahr-Transport** nimmt Gegenstände für dich mit: vonanachb.raumobil.de
- Die Deutsche Bahn transportiert auch dein **Gepäck** für dich.





WO GIBT 'S DAS?

Lastenrad:

- www.kasimir-lastenrad.de
- www.velogistics.de
- lastenrad.vcd.org/startseite

Versand:

DHL, DPD, GLS, UPS, Hermes...

Mitfahrtransport:

- vonanachb.raumobil.de

Gepäcktransport:

- www.bahn.de/p/view/service/buchung/gepaeck/kuriergepaeck.shtml



GLOSSAR

Beifang ist ein großes Problem der Schleppnetzfisherei. In den Netzen verfangen sich häufig auch Jungfische, andere Fischarten und auch Wale und Delfine, die nicht zum Verzehr bestimmt sind. Diese müssen zwar ins Meer zurückgeworfen werden, sterben aber häufig schon in den Netzen. Spezialnetze und besonders Angelrutenfisherei können die Menge des Beifangs deutlich reduzieren.

Bio-Lebensmittel stammen aus ökologisch kontrolliertem Landbau. Bestimmte gesetzliche Regelungen legen fest, was das bedeutet, z. B. dürfen die Pflanzen nicht gentechnisch verändert sein und auch der Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln und Kunstdünger wird geregelt. Es gibt Bio-Anbauverbände, die noch strengere Kriterien haben als das deutsche oder das EU-Biosiegel. Auch Kleidung aus Naturfasern kann bio sein.

Bodennahes Ozon entsteht im Sommer aus Stickstoffoxiden und flüchtigen organischen Verbindungen. Dafür ist sehr intensives Licht wie Sonnenlicht oder aber auch das Licht von Kopierern notwendig. Die gesundheitlichen Folgen reichen von Kopfschmerzen und brennenden Augen bis zu bleibenden Schäden der Augen und der Atemwege.

Bei der **Brennwerttechnik** wird das Abgas abgekühlt und die Kondensationswärme des im Rauchgas enthaltenen Wasserdampfes zur Wärmebereitstellung genutzt.

Beim **Cradle to Cradle**-Prinzip werden Produkte nur noch so hergestellt, dass man sie in geschlossenen Kreisläufen weiterverwenden kann. Alle Abfälle werden zu Rohstoffen.

Der **Energieverbrauchsausweis** gibt den tatsächlichen, klimabereinigten Energieverbrauch eines Jahres an; bei Neubauten gibt es einen Wärmeschutznachweis.



Fair bzw. **Fairer Handel** bedeutet, dass eine Handelspartnerschaft auf Dialog, Transparenz und Respekt beruht. Es geht darum, mehr Gerechtigkeit im internationalen Handel anzustreben, z. B. durch bessere Arbeitsbedingungen oder höhere Löhne. Daraus entstehen dann fair zertifizierte Produkte.

Fairteiler. Beim Foodsharing geht es darum, Lebensmittel vor dem Müllimer zu retten. Deshalb kann man Lebensmittel, die man nicht mehr braucht, die aber noch genießbar sind, in den Fairteilern der Öffentlichkeit zur Verfügung zu stellen. Dort werden von Ehrenamtlichen auch Lebensmittelspenden von Supermärkten abgeliefert. Ein paar Regeln sorgen dafür, dass keine leicht verderblichen Lebensmittel im Fairteiler abgestellt werden.

Beim **hydraulischen Abgleich** wird jeder Heizkörper innerhalb einer Heizungsanlage auf einen bestimmten Durchfluss des warmen Wassers eingestellt. Damit soll erreicht werden, dass jeder Raum die gewünschte Raumtemperatur erreicht.

Grundschleppnetze werden zum Fang von z. B. Scholle, Seezunge und Garnelen über den Meeresboden gezogen. Dabei wird der Meeresboden beschädigt und die darauf befindlichen Lebewesen vernichtet. Außerdem ist diese Fangart mit viel Beifang verbunden.

Der Begriff **klimawirksam** gibt an, wie intensiv sich unterschiedliche Treibhausgase auf das Weltklima auswirken. Methan, das besonders in der Tierhaltung freigesetzt wird, ist z. B. ungefähr 21-mal so klimawirksam wie Kohlendioxid. Das bedeutet, dass ein Gramm Methan den gleichen Einfluss auf das Weltklima hat, wie 21 Gramm Kohlendioxid.

Konfliktrohstoffe sind Bodenschätze, die in Konfliktregionen abgebaut werden und zur Finanzierung des Konfliktes beitragen. Bei der Gewinnung der Rohstoffe werden Menschenrecht und Völkerrecht regelmäßig verletzt. Ein bekanntes Beispiel dafür ist das Coltan aus dem Kongo, das für Smartphones benötigt wird.

Lyocell ist ein weicher, reißfester Stoff, der aus der Zellulose von Eukalyptusbäumen hergestellt wird. Bei der Produktion wird deutlich weniger Wasser benötigt als bei synthetischen Textilien oder Baumwolle. Zudem ist der Stoff biologisch abbaubar. Lyocell ist auch unter dem Hersteller-namen Tencel bekannt.

Mikroplastik/Mikropartikel sind Kunststoffteile, die kleiner als fünf Millimeter sind. Sie entstehen, wenn Kunststoff altert und zerfällt oder durch Abrieb bei Fleece-Stoffen, und werden in Kosmetikprodukten verwendet. Über Fisch, Honig, Milch und auch über das Trinkwasser gelangen sie in die Nahrungskette und auf unsere Teller. Die Auswirkungen auf den Menschen sind noch nicht erforscht.

Regionale Güter und besonders Lebensmittel haben verschiedene Vorteile gegenüber solchen vom anderen Ende der Welt. Vor allem entstehen deutlich weniger Treibhausgase beim Transport. Aber man unterstützt dabei auch die lokale Wirtschaft und die Wahrscheinlichkeit ist größer, dass die ProduzentInnen angemessen entlohnt werden. Wie groß die Region ist, hängt vom Produkt ab; aber umso näher, desto besser.

Saisonal: Viele Produkte, die in Deutschland wachsen, wachsen hier nur in einem bestimmten Zeitraum. Das kennt man z. B. von der Spargel-saison. Außerhalb der jeweiligen Saison werden ansonsten regionale Produkte importiert oder sehr energieintensiv gelagert, z. B. Äpfel.

In einem **Smart Home** soll die Wohn- und Lebensqualität der BewohnerInnen durch die Vernetzung von Haustechnik und Haushaltsgeräten (z. B. Lampen, Jalousien, Heizung, Waschmaschine) verbessert werden.

Ein **Wärmemengenzähler** ist ein Gerät, welches die Wärmeenergie misst, die dem Heizkreislauf zugeführt wird.



WEITERFÜHRENDE LINKS

Hier kannst du deinen Ökologischen Fußabdruck berechnen:

- www.footprint-deutschland.de

Hier kannst du den Ökologischen Rucksack verschiedener Produkte ermitteln:

- www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/alltagsprodukte/oekologischerrucksack

Tauschportale:

- www.tausch-dich-fit.de
- www.dietauschboerse.de
- www.tauschticket.de
- www.lets-share.de
- www.regiotauschnetz.de
- www.tauschring.de

Verschenkportale:

- www.alles-und-umsonst.de
- www.de.freecycle.org

Hier können alte Computer an Schulen gespendet werden:

- www.alles-und-umsonst.de/umsonstladen



HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Herausgeberin übernimmt keinerlei Haftung für Folgen, die aus der Nutzung dieses Konsumratgebers oder durch die Anwendung von in ihm beschriebenen Handlungsempfehlungen entstehen.

Haftung für Links

Dieser Konsumratgeber enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der oder die jeweilige AnbieterIn oder BetreiberIn der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Quelle: Disclaimer nach Sören Siebert





IMPRESSUM

Herausgeberin:

Katholische Landjugendbewegung Deutschlands e. V.

Drachenfelsstraße 23

53604 Bad Honnef

Tel.: 02224/9465-0

Fax: 02224/9465-44

bundesstelle@kljb.org

www.kljb.org

Inhalte:

Bundesarbeitskreis Umwelt der KLJB Deutschlands; Manuela Vosen

Vielen Dank an all die vielen Mitwirkenden innerhalb der KLJB, befreundeten Organisationen und Verbänden sowie besonders an den Bundesarbeitskreis Umwelt.

Endredaktion:

Eva-Maria Kuntz, Stephan Barthelme

Korrektorat:

Marion Pinnen

Gestaltung:

CON-Werbeagentur.de

Fotos:

Jörg Farys, DieProjektoren.de

Gedruckt mit umweltfreundlichen, ölfreien Druckfarben auf 100 % Recyclingpapier.

Erscheinungsdatum:

Dezember 2016

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend





KLJB
Katholische
Landjugendbewegung
Deutschlands

