



Rat für  
NACHHALTIGE  
Entwicklung

# Der Nachhaltige Warenkorb

Einfach besser einkaufen. Ein Ratgeber

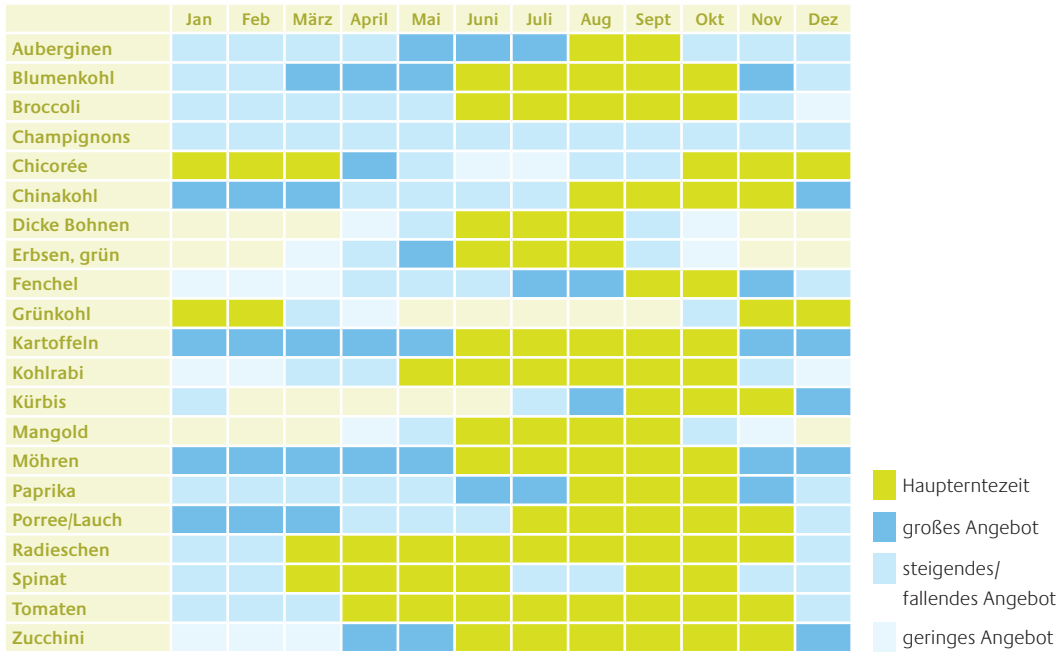


Stand: Oktober 2012

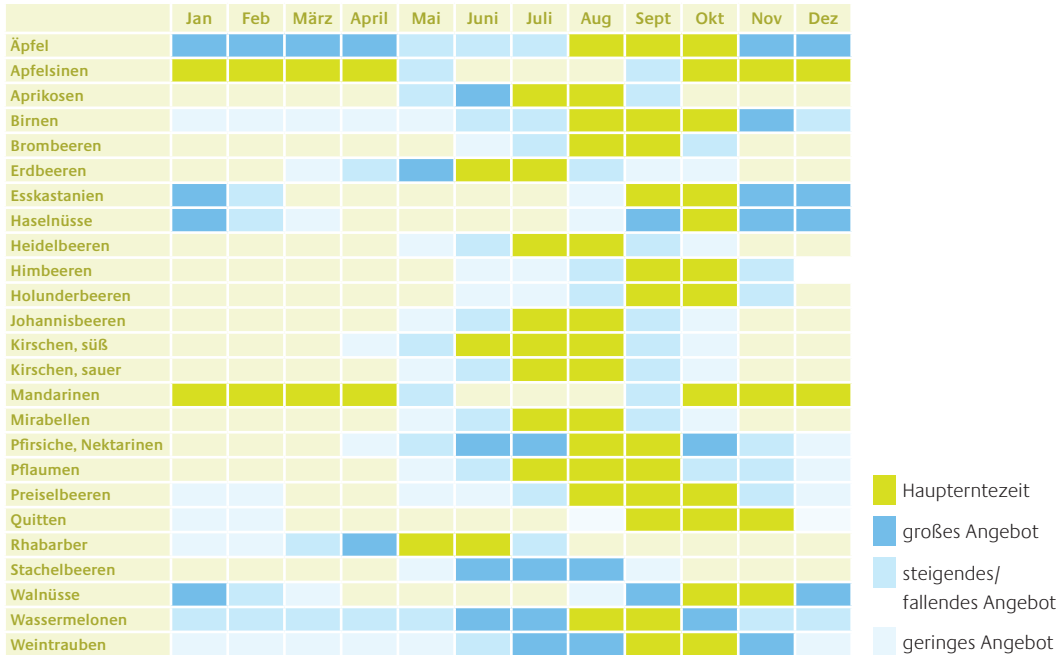
# Der Saisonkalender Obst und Gemüse

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 lesenden, lieber leser!*

Immer mehr Menschen kaufen nachhaltige Produkte. Der Einzelhandel reagiert darauf mit einem breiten Angebot attraktiver Produkte, die längst keine Bückware mehr sind. Und immer mehr Unternehmen orientieren ihre Produktionsweisen und ihre Unternehmenspraxis an Nachhaltigkeit. Soll nachhaltiges Wirtschaften in Gang kommen und in Schwung bleiben, brauchen sie entsprechende Signale auch von uns Konsumenten. Diese Signale senden wir durch den Kauf nachhaltiger Produkte und durch eine aufgeklärte Konsumhaltung, die wohlklingende Versprechen hinterfragt. Wir senden sie aber auch durch die möglichst lange Nutzung von Dingen und bewussten Nicht-Konsum.


Der Rat für Nachhaltige Entwicklung möchte Sie ermutigen, Ihren Einfluss auf Produzenten und Händler noch stärker geltend zu machen. Auch vorgelebte nachhaltige Lebensstile überzeugen immer mehr Menschen. Stellen Sie sich ein Abendessen mit Freunden vor. Das Essen ist ein Genuss, Sie bekommen Komplimente. Wenn Sie gut gelaunt über Rezepte und Produkte plaudern, geben Sie Denkanstöße. Jede und jeder kann in je eigenen Wirkungsbereich etwas zur Nachhaltigkeit beitragen, wo man gestaltet und mitbestimmt: in der Familie, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft, in der Schule, an der Uni, im Betrieb. Es kommt auf jeden an. Deshalb sollten wir in heiterer Gelassenheit tun, was möglich und sinnvoll ist.

Der Nachhaltige Warenkorb gibt konkrete Impulse für Ihre Konsumententscheidungen: Die Siegel in dieser Broschüre erfüllen ein Mindestmaß an Transparenz und Glaubwürdigkeit und bieten Orientierung auf der Suche nach nachhaltigen Produkten. Sie berücksichtigen Nachhaltigkeit, mal mit Betonung der ökologischen, mal der sozialen Seite, über den gesamten Entstehungsprozess oder nur das Endprodukt betreffend. Das „eine“ Nachhaltigkeitssiegel gibt es nicht, das gleichermaßen ökologische und soziale Kriterien wirksam für alle Produktgruppen sicherstellt. Deshalb zeigen wir Ihnen zusätzlich zu der vielfältigen Siegellandschaft Wege zum nachhaltigen Konsum auf.

Entscheiden Sie, was Ihnen wichtig ist. Finden Sie Ihren persönlichen roten Faden für nachhaltigen Konsum.

Der Nachhaltige Warenkorb wird seit 2003 regelmäßig aktualisiert und erscheint hier in der vierten komplett überarbeiteten Fassung. Ihre Rückmeldungen, liebe Leserinnen und Leser, tragen dazu bei, dass er auf der Höhe der Zeit bleibt. Dafür meinen herzlichen Dank!

Ihre Diskussionsbeiträge, Ideen und Anregungen sind uns weiterhin herzlich willkommen. Im Internet finden Sie unter [www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de) praktische Links und Onlineportale zu den Themen dieser Broschüre. Gerne senden wir Ihnen den Newsletter des Rates für Nachhaltige Entwicklung zu, um gemeinsam Schritte auf dem Weg zu einer nachhaltigen Wirtschaft und Gesellschaft zu unternehmen.



Marlehn Thieme

Vorsitzende des Rates für Nachhaltige Entwicklung

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
<b>Haben wir überhaupt eine Wahl?</b>	<b>4</b>
Finden Sie Ihren Startpunkt für nachhaltigen Konsum	5
Was ist nachhaltiger Konsum?	5
Politischer Konsum	8
Nachhaltiger Konsum muss nicht teuer sein	8
<b>Der tägliche Einkauf –</b>	
<b>mit Spontaneität und Gewohnheiten durch den Alltag</b>	<b>10</b>
Lebensmittel – gesund und lecker	13
Textilien – fair kleiden, gut aussehen	21
Kurze Wege – ohne Auto!	26
Waschen und Reinigen – umweltbewusst zahlt sich aus	29
Kosmetik und Pflege – weniger ist mehr	32
Spielzeug – Fair Play ist angesagt!	35
Nützliche Dinge im Haushalt – energieeffizient und abfallarm	39
<b>Die seltenen Einkäufe –</b>	
<b>die Suche nach Informationen lohnt sich</b>	<b>42</b>
Haushaltsgeräte – klimafreundlich kühlen, waschen und kochen	44
Fernsehen, Computer & Co. – natürlich stromsparend	49
Reisen – erholen und Neues entdecken	53
Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden	58
<b>Die großen Anschaffungen –</b>	
<b>gut überlegt und langfristig gedacht</b>	<b>62</b>
Das eigene Auto – klimabewusst fahren	64
Ökostrom kaufen – Klima schonen	67
Spaß am Einrichten – Qualität auf Dauer	70
In den eigenen vier Wänden – dank Klimaschutz Geld sparen	74
Geld anlegen – mit gutem Gewissen Rendite erzielen	79
<b>Glaubwürdige Informationen – jenseits von Modethemen</b>	<b>83</b>
Impressum	85





## Haben wir überhaupt eine Wahl?

„Nachhaltig konsumieren ist heute schon möglich“, so lautet die Botschaft des Nachhaltigen Warenkorbs – trotz aller Einschränkungen. Klar ist aber auch: Wer nachhaltig konsumieren will, muss etwas tun! Jede Veränderung von Gewohnheiten ist erst einmal unbequem. Aber wer es ernst meint, kann für sich und die Gemeinschaft mehr bewirken, als es auf den ersten Blick scheint. Schauen wir uns an, worauf es ankommt.

Kompromisse gehören zum Alltag. Und welche Kompromisse wir eingehen, hängt von unseren Gewohnheiten, der Lebenssituation, vom Geldbeutel und von den Angeboten ab, die es gibt oder nicht gibt. Den Bio-Supermarkt um die Ecke, den Kindergarten in der Nachbarschaft kann man ebenso wenig herbeizaubern wie das funktionierende Nahverkehrssystem auf dem Land. Wir sehen diese Leitfragen für die großen Lebensentscheidungen, die die Bedingungen eines „nachhaltigen Konsums“ beeinflussen:

- Wie steht es um mein Zuhause und meinen Arbeitsort?  
Wo wohne ich? Wie wohne ich? Wo arbeite ich?  
Was brauche ich für ein gutes Leben?
- Was sind meine Konsumvorlieben?  
Esse ich gern und viel Fleisch? Reise ich gern und viel in fremde Länder?  
Fahre ich gern und viel in schnellen Autos?

Wer seinen Konsum Schritt für Schritt auf Nachhaltigkeit umstellen will, stellt sich folgende Fragen:

- Wo soll man anfangen? Was sind die wichtigen Dinge, bei denen ich auch schnelle Erfolge erziele?
- Kann ich es mir finanziell leisten, nachhaltig zu konsumieren?  
Ist nachhaltig konsumieren nicht nur etwas für Begüterte?

- Welchen Informationen kann ich trauen? Werden nicht ständig neue Themen „entdeckt“, die manchmal nur Mode sind?

### Finden Sie Ihren Startpunkt für nachhaltigen Konsum

Den Einstieg kann jeder schaffen. Welches Thema hat für Sie einen besonderen Stellenwert: Berühren Sie Schicksale, die durch die Klimaveränderung ausgelöst werden? Möchten Sie, dass Menschen hierzulande und weltweit von ihrer Arbeit leben können? Gibt es einen Lebensbereich, in dem Sie Ihre Gewohnheiten ohnehin verändern wollen? Ist das Geld knapp und Sie wollen dennoch gut und gesund leben? Wo Sie anfangen möchten, Ihre Konsumgewohnheiten zu hinterfragen und hin zu mehr Nachhaltigkeit zu verändern, das liegt bei Ihnen. Diese Broschüre enthält Tipps für kleine und große Schritte in Richtung zukunftsfähige Lebensstile. Nicht jeder davon ist für jeden gleich wichtig. Und nicht jeder muss alles, was hier steht, sofort umsetzen. Wichtig ist, dranzubleiben und ab und an zu prüfen: Passt das neue Konsummodell? Tun sich neue Alternativen auf? Nachhaltigkeit ist ein Prozess, bei dem sich die Herausforderungen und Themen stetig weiterentwickeln – genauso wie Ihre Lebenssituation.

### Was ist nachhaltiger Konsum?

Nachhaltige Lebensstile umfassen den Kauf der „richtigen“ Produkte, einen „anderen“ Konsum und den bewussten Nicht-Konsum. Unsere Konsummuster sind dann zukunftsfähig, wenn sie weltweit übertragbar und im umfassenden Sinne ökologisch, gesellschaftlich und wirtschaftlich tragfähig sind. Die Vision ist die vollständige Kreislaufführung von Ressourcen in sozialer Gerechtigkeit. Grundsätzlich dürfen wir der Natur nicht mehr Rohstoffe entnehmen, als nachwachsen können. Dafür müssen wir unser Einwegdenken durchbrechen. Wenn wir billig einkaufen, bezahlt meist jemand anders einen hohen Preis. Unbequeme Fragen sind: Unter welchen Bedingungen wurden beispielsweise Kleidung oder Computer hergestellt? Sind die Arbeiterinnen und Arbeiter angemessen bezahlt worden? Waren sie bei der Produktion schädlichen Stoffen ausgesetzt? Wie sieht es mit den Umweltauswirkungen der Produkte aus? Und: Welche Geschäftsmodelle möchte ich mit meinem Einkauf unterstützen? Kaufe ich Lebensmittel im Supermarkt, im Discounter, im Bioladen oder auf dem Wochenmarkt? Werden die Menschen dort angemessen bezahlt? Haben sie gute Arbeitsbedingungen?





## Fußabdruck und CO<sub>2</sub>-Bilanz

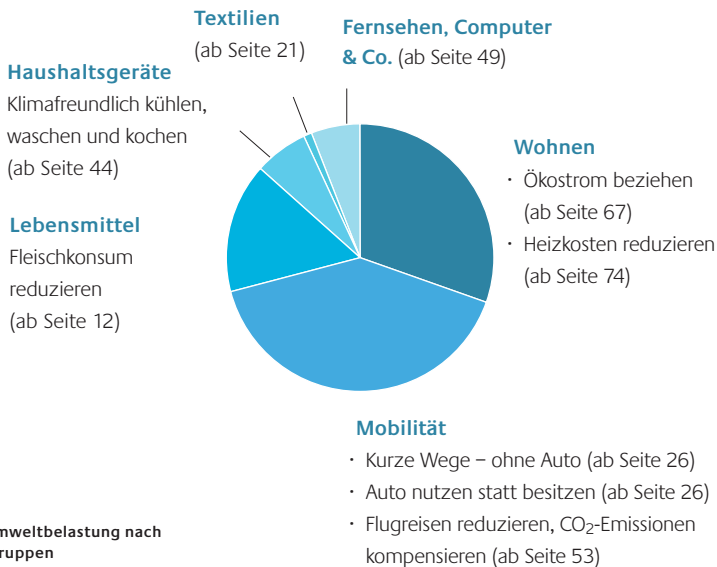
### Fußabdruck und CO<sub>2</sub>-Bilanz

Am besten verschaffen Sie sich erst einmal einen Überblick, wie groß Ihr ökologischer Fußabdruck und wie hoch Ihre persönliche CO<sub>2</sub>-Bilanz in den verschiedenen Lebensbereichen ist. Der ökologische Fußabdruck gibt an, wie viel Fläche notwendig ist, um den eigenen Lebensstil zu ermöglichen. Im Internet gibt es verschiedene Seiten, auf denen Sie Ihren ökologischen Fußabdruck berechnen können. So lässt sich herausfinden, wo Sie am besten ansetzen, Ihren Konsum nachhaltiger zu gestalten. Eine Sammlung aktueller Links und CO<sub>2</sub>-Rechner finden Sie unter:

[www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de)

Pro Kopf werden in Deutschland im Durchschnitt 10,2 Tonnen CO<sub>2</sub> emittiert. Versuchen Sie, Ihre CO<sub>2</sub>-Emissionen auf klimaverträgliche zwei Tonnen pro Jahr zu verringern. Diese Menge ist rein rechnerisch Ihr Emissionsrecht, soll es gelingen, die globale Klimaerwärmung auf 2° C zu begrenzen. Das können Sie am leichtesten erreichen, wenn Sie unsere Tipps im Bereich Wohnen, Mobilität und Lebensmittel beherzigen.

### Gesamtumweltbelastung nach Produktgruppen



Gesamtumweltbelastung nach Produktgruppen

Quelle: Öko-Institut e. V.

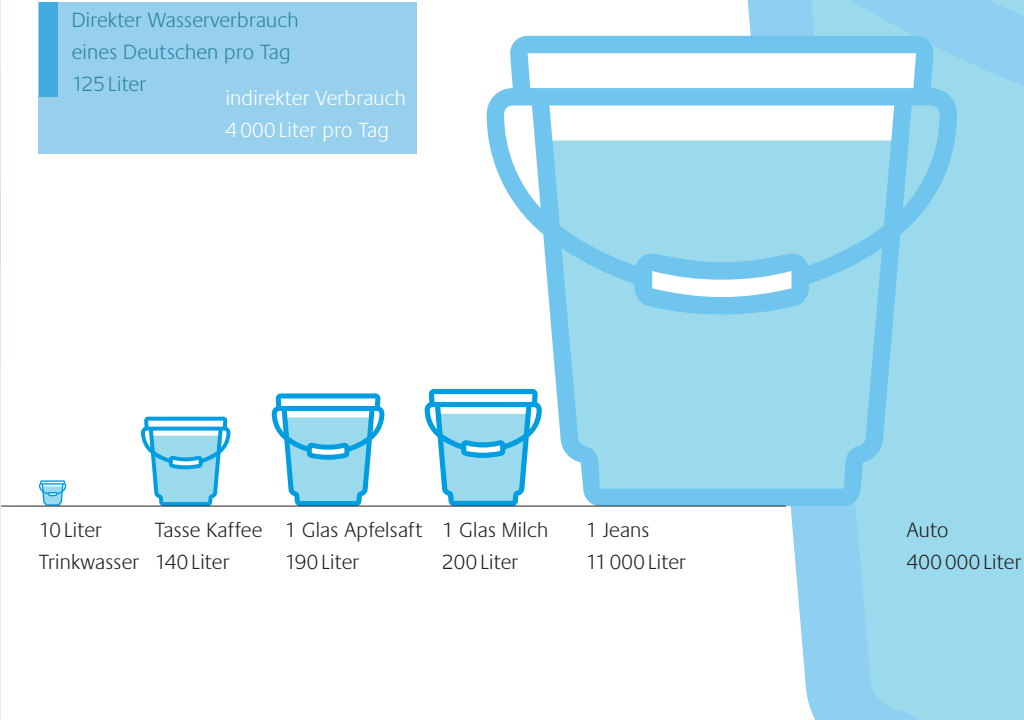


Wasserverbrauch

Einen großen Teil der Umweltwirkungen importieren wir sprichwörtlich mit den Dingen, die wir kaufen. Wir importieren nicht nur CO<sub>2</sub>-Emissionen, sondern auch Wasser aus Ländern, in denen Wasserknappheit und nicht ausreichende Trinkwasserversorgung herrschen. Der Wasserverbrauch im Haushalt einer in Deutschland lebenden Person liegt im Schnitt bei weniger als 130 Litern Wasser. Der indirekte Verbrauch liegt aber bei 4000 Litern pro Person und Tag, wovon mehr als die Hälfte importiert wird. Für die Produktion eines T-Shirts werden mehr als 4000 Liter Wasser benötigt. Um eine Tasse Kaffee herzustellen, werden entlang der Produktionskette 140 Liter Wasser verbraucht. Dieser verdeckte Wasserverbrauch wird als virtuelles Wasser bezeichnet. Nachhaltigkeit bedeutet hier, dass die Hersteller auf sparsame und schonende Verwendung von Wasser achten müssen. Wir sollten in unseren Konsumentscheidungen sorgsam sein und versuchen, den virtuellen Wasserverbrauch zu begrenzen.

Direkter Wasserverbrauch  
eines Deutschen pro Tag  
125 Liter

indirekter Verbrauch  
4 000 Liter pro Tag



## Politischer Konsum

In Demokratie und Wirtschaft haben Sie eine Stimme. Setzen Sie sie mit Bedacht ein. Als Konsumenten haben Sie Macht, und jeder Geldschein ist ein Wahlschein. Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten und wählen Sie so häufig es geht eine nachhaltige Alternative. Damit können Sie zeigen, dass es Ihnen nicht egal ist, unter welchen sozialen und ökologischen Bedingungen Ihre Sachen hergestellt wurden und welche Umweltauswirkungen mit der Nutzung und Entsorgung verbunden sind. Als Bürger in der Demokratie müssen wir uns auch für Gesetze, Regeln und Rahmenbedingungen einsetzen, die nachhaltigen Konsum ermöglichen.

Nachhaltiger Konsum ist eine Alternative zu Konsumstilen, die keine Rücksicht auf Ressourcenverbrauch oder gesellschaftliche Auswirkungen von Produkten nehmen. Wer gezwungenermaßen oder freiwillig wenig konsumiert, hat oft eine gute Umweltbilanz. Sprechen Sie mit Ihrer Familie und mit Freunden über die Anregungen, die Sie beim Lesen dieser Broschüre erhalten haben, und über Ihre Ideen für Veränderungen. Was könnte man anders machen, was ließe sich unter keinen Umständen ändern? Oft entdeckt man erst im Gespräch neue Ideen für das gute Leben, zum Erhalt unserer Umwelt und für mehr soziale Gerechtigkeit.

## Nachhaltiger Konsum muss nicht teuer sein

Nachhaltig konsumieren ist mitnichten nur etwas für „Begüterte“. 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?

### Durchschnittliche monatliche Ausgaben deutscher Haushalte im Jahr 2009

Lebensmittel	302 EUR
Energie	139 EUR
Auto	291 EUR
ÖPNV	35 EUR

Quelle: Statistisches  
Jahrbuch 2011

## Die Ausgaben im Blick

Um einen Überblick über die Kosten eines nachhaltigen Konsumstils 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 können Sie ziehen, wenn Sie Ihre Ausgaben über einen gewissen Zeitraum aufschreiben.

## Mehrwert nachhaltiger Produkte

Es trifft zu, dass Produkte, die ökologisch verträglicher und unter gerechteren Bedingungen hergestellt wurden, in der Regel mehr kosten als ein Produkt, das möglichst billig hergestellt wurde.

Dagegen hat das faire und ökologisch verantwortungsvolle Produkt einen Mehrwert für alle. Wer sich mehr Mühe gibt, muss dafür einen angemessenen Preis erzielen können. Sonst kommt die nachhaltige Wirtschaft nicht in Gang.

Dass Verbraucher bereit sind, für „Bio“ oder für „Nachhaltigkeit“ mehr Geld auszugeben, spricht sich herum. So kann nicht ausgeschlossen werden, dass gelegentlich unangemessene Preise verlangt werden. Genau hinsehen lohnt sich immer.

### **Mit nachhaltigem Konsum Geld sparen**

Mit nachhaltigem Konsum lässt sich insgesamt Geld sparen, zum Beispiel

- beim täglichen Einkauf, wenn Sie kleinere Portionen kaufen und dadurch weniger wegwerfen müssen,
- bei größeren Anschaffungen, indem Sie auf qualitativ hochwertige, langlebige und reparaturfähige Produkte statt auf Masse setzen,
- wenn Sie auf dem mittlerweile attraktiven Secondhand-Markt anbieten und nachfragen,
- indem Sie Ihre Heizkosten und Ihren Stromverbrauch senken,
- wenn Sie Überflüssiges einfach im Regal stehen lassen,
- wenn Sie Dinge gemeinsam mit anderen nutzen statt besitzen und
- indem Sie mehr Zeit für gemeinsame Unternehmungen mit Freunden und in der Familie aufwenden, die guttun, ohne viel zu kosten.

Die Kosten, die während des Gebrauchs von Produkten, z.B. Waschmaschinen, entstehen, haben wir oft gar nicht im Blick. Dabei machen sich die höheren Anschaffungskosten beim Kauf eines sparsamen Gerätes schon nach einiger Zeit bezahlt.

Nachhaltig konsumieren bedeutet, bewusster und weniger zu kaufen. Und wenn die Nutzungszeit eines Produktes schließlich zu Ende geht, darüber nachzudenken, ob es jemand anders gut gebrauchen könnte. Das stärkt letztlich auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt.



# Der tägliche Einkauf –

mit Spontaneität und Gewohnheiten durch den Alltag

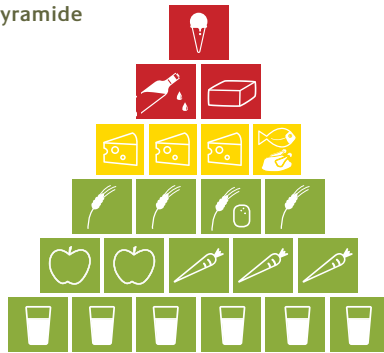
Die Dinge, die wir zum Leben täglich brauchen, wie zum Beispiel Essen und Trinken, kaufen wir oft „so nebenbei“. Beim Bummeln, wenn wir etwas Praktisches oder ein Schnäppchen sehen, kaufen wir spontan. Jeder entwickelt Routinen und Vorlieben. Wir kaufen bestimmte Produkte und Marken regelmäßig und in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

Einkaufen, ohne groß nachzudenken, spart Zeit und Nerven. Viele Verbraucher finden es gut, dass auf den Lebensmittelverpackungen Nährwert, Fettgehalt, Zucker usw. ausgewiesen sind. Aber sie lesen diese Etiketten nicht bei jedem Einkauf und bei jedem Produkt. Routiniert einkaufen entlastet. Aber wir können auch gewohnheitsmäßig zu fett, zu süß, zu teuer und insgesamt zu wenig nachhaltig einkaufen.

Das tägliche Einkaufen von nachhaltigen Produktalternativen erfordert neue Routinen. Alte Gewohnheiten müssen überprüft und neue eingeübt werden. Dabei helfen einige einfache Faustregeln und das Wissen darum, welche Produktkennzeichnungen und Labels zu beachten sind. Beides ist hier zu finden.



### Die Ernährungspyramide



Die Ernährungspyramide zeigt, wie ein ausgewogener Speisezettel aussieht. Weitere Informationen zu einer gesunden Ernährung erhalten Sie unter: [www.aid.de](http://www.aid.de)

### 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 89,2 Kilo im Jahr.

### 5 am Tag

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

### Saisonal und regional – erste Wahl

Beim Obst- und Gemüseeinkauf ist die Jahreszeit besonders wichtig. Früchte, die gerade Erntesaison haben, sind geschmacksintensiver. Außerdem ist die Energiebilanz saisonaler Produkte besser, da eine energieintensive Lagerung im Kühlhaus ebenso unnötig ist wie lange Transportwege. Viele Bauern bieten ein Gemüsebox-Abonnement an. Darin finden Sie Produkte, die aus der Region stammen und der Saison entsprechen.

### 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.

# Lebensmittel – gesund und lecker



„Bio“ ist angesagt. Dahinter steckt bei den meisten der Wunsch, sich gesund und schadstofffrei zu ernähren. 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

- gesunde Lebensmittel,
- Bio-Produkte,
- saisonales Obst und Gemüse aus der Region,
- weniger Fleisch und Fisch,
- 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, mäßig 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.

Auch bei Fisch ist es wichtig, bewusst auszuwählen. Umweltorganisationen wie Greenpeace und WWF haben umfangreiche Ratgeber und grüne Apps erstellt, die beim Kauf von frischem Fisch hilfreich sind.





### 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 dieses Zeichen.



## Bio – eine besondere Qualität

Nachhaltige Landwirtschaft sollte der Standard werden – Bio ist ein Einstieg. Wenn Sie Produkte in Bio-Qualität kaufen, fördern Sie den ökologischen Landbau.

Die EG-Öko-Verordnung gibt die Mindestvoraussetzungen für den Anbau von Bio-Produkten vor. Dieses Gesetz schreibt z.B. vor, dass mindestens 95 Prozent der Zutaten aus dem ökologischen Landbau stammen müssen. Ökobauern verzichten auf chemisch-synthetische Dünger und Pflanzenschutzmittel. Auch Gentechnik ist im Ökolandbau verboten. Nutztiere werden auf Biohöfen artgerecht gehalten. Zudem entstehen durch den Ökolandbau im Verhältnis mehr Arbeitsplätze als durch konventionelle Anbaumethoden.

Lebensmittel, die den Anforderungen der EG-Öko-Verordnung entsprechen, sind mit einer Kontrollnummer nach dem Muster DE-Öko-Kontrollstelle gekennzeichnet. „DE“ steht für Deutschland und die dreistellige Zahl gibt Auskunft darüber, welche Kontrollstelle das Produkt geprüft hat. Mehr zum ökologischen Landbau erfahren Sie unter [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de) unter dem Stichwort „Verbraucher“ oder auf der deutschen Internetseite der Europäischen Kommission unter: [ec.europa.eu/agriculture/organic/home\\_de](http://ec.europa.eu/agriculture/organic/home_de)

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 staatliche 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

Augen auf bei weiterverarbeiteten Produkten, denn die Hälfte aller Eier im deutschen Lebensmittelmarkt sind Eier aus Käfighaltung, die bei der Herstellung von Nudeln, Backwaren und in Restaurants verarbeitet werden.

### Ohne Gentechnik

Sowohl für konventionell hergestellte als auch für Bio-Produkte gilt: Eine zufällige oder technisch unvermeidbare Beimischung gentechnisch veränderter Organismen (GVO) ist bis zu einer Toleranzgrenze von 0,9 Prozent erlaubt und muss nicht ausgezeichnet werden. Wer sicher sein will, dass der GVO-Anteil eines Produktes diese Toleranzgrenze nicht übersteigt, achtet entweder auf das Bio-Siegel oder auf das Kennzeichen „Ohne Gentechnik“, das konventionell hergestellte Produkte tragen dürfen, die die Toleranzgrenze einhalten. Das „Ohne Gentechnik“-Label bezieht sich auf alle Vorstufen der Produktion, also beispielsweise auch auf Tierfutter.



### Stadt, Land, Region – nachhaltige Landwirtschaft mit kurzen Transportwegen und saisonalen Produkten

In Ihrer Nähe gibt es sicherlich Landwirte, die hochwertiges konventionelles Obst, Gemüse, Wein oder andere Produkte anbauen. Die Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft (DLG) prüft landwirtschaftliche Betriebe auf Mindestanforderungen zum Boden- und Ressourcenschutz sowie zur Biodiversität, zu Arbeit und Beschäftigung sowie zum gesellschaftlichen Engagement. Eine Übersicht der zertifizierten Betriebe finden Sie auf: [www.nachhaltige-landwirtschaft.info/betriebe.html](http://www.nachhaltige-landwirtschaft.info/betriebe.html)

### Fair genießen – mehr als eine Geschmacksfrage

Entscheiden Sie sich für fair gehandelte Produkte. Besonders durch den Kauf von fair gehandelten Bananen, Kaffee, Tee, Schokolade und Zucker unterstützen Sie Produzentinnen und Produzenten in den Entwicklungsländern. Durch gerechtere Handelsbeziehungen sollen die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen in den Ländern des Südens verbessert werden. Der faire Handel fördert kleinbäuerliche Familien und deren Selbsthilfeinitiativen.

### Leitungswasser ist Trinkwasser

Wer Leitungswasser trinkt, vermeidet lästiges Kistenschleppen, Verpackungen und zusätzliche 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.





### **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, 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.

### **Lebensmittel – zu gut für die Tonne!**

Für alle Lebensmittel gilt: Was man essen kann, gehört nicht in den Müll. Trotzdem landen in Deutschland nach einer Studie des Bundesverbraucherministeriums 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.zugutfuertietonne.de](http://www.zugutfuertietonne.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 teurer sind. Bei der Übersicht hilft eine Resteliste.

### **Nachhaltige Lebensmittel – nicht nur zu Hause**

Auch beim Essen außer Haus sollten Sie darauf achten, dass Sie möglichst Ihrem Wertekompass folgen – und im Zweifel nachfragen. Es gibt im wachsenden Markt der Außer-Haus-Verpflegung zunehmend Restaurants, die auf attraktive vegetarische Küche, Bio-Lebensmittel und/oder regionale Produkte setzen. Informieren Sie sich vorher, dann können Sie diese Restaurants gezielt ansteuern.

### **Tragetaschen – häufiger weiter verwenden**

Nehmen Sie im Haushalt vorhandene Tragetaschen zum Einkauf mit und erteilen Sie neuen eine Abfuhr.







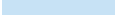

## Getränke – Mehrweg ist besser als Einweg

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, wenn die Flaschen mehrmals wiederbefüllt werden. Durch den Kauf von Getränken in Mehrwegflaschen unterstützen Sie vor allem regionale, kleine und mittelständische Unternehmen wie Brauereien, Saftkellereien und Mineralbrunnen.

### Augen auf beim Flaschenkauf

Nicht jede Pfandflasche ist eine Mehrwegflasche. Das höhere Pfand von 25 Cent ist ein Indiz für Einwegflaschen.

## 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

ökologisch

sozial



### 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.

[www.bio-siegel.de](http://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“. Diese Kennzeichnung ist – im Gegensatz zur Kontrollnummer – freiwillig. [www.organic-farming.eu](http://www.organic-farming.eu)

### Labels der Anbauverbände

ökologisch

sozial



### Bioland – Lebensmittel aus ökologischem Landbau

Neben strengen Verbandsrichtlinien für den Pflanzenbau und die Tierhaltung ist auch die Weiterverarbeitung der Rohstoffe geregelt.

[www.bioland.de](http://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](http://www.demeter.de)

ökologisch

sozial



### Naturland – Lebensmittel aus ökologischem Landbau, inklusive Fische aus Aquakulturen

Verbandsrichtlinien schließen die soziale Verantwortung ein, der Verband unterstützt international vor allem Kleinbauernfamilien und fördert ökologischen Anbau weltweit. [www.naturland.de](http://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](http://www.gaea.de)

ökologisch

sozial



### Biopark – Lebensmittel aus ökologischem Landbau

„Qualität statt Quantität“ heißt der oberste Grundsatz des Verbandes, dem fast 700 Mitgliedsbetriebe in 15 Bundesländern angehören.

Auf Initiative dieses Verbandes wurde die erste gentechnikfreie Region in Deutschland gegründet. [www.biopark.de](http://www.biopark.de)

## Produktgruppenspezifische Kennzeichen



### **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](http://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.transfair.org](http://www.transfair.org)

ökologisch

sozial



### **Neuland** – Fleisch und Fleischprodukte aus artgerechter und umweltschonender Nutztierhaltung

Eine qualitätsorientierte, tiergerechte und umweltschonende Tierhaltung steht bei Neuland-Höfen im Vordergrund. Ökologisch produziertes Futter ist nicht vorgeschrieben. [www.neuland-fleisch.de](http://www.neuland-fleisch.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](http://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, Managementpraktiken und Konsumentenverhalten.

[www.rainforest-alliance.org](http://www.rainforest-alliance.org) (Website in englischer Sprache)

ökologisch

sozial



ökologisch

sozial

ökologisch

sozial

## Regionale Bio-Kennzeichen



**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](http://www.biokreis.de)



**Ökoqualität garantiert** – Lebensmittel aus ökologischem Landbau aus Bayern

Neben hohen Anforderungen an die ökologische Erzeugung ist für diesen Verband die regionale Herkunft der Produkte ein wichtiges Kriterium.

[www.oeko-qualitaet.bayern.de](http://www.oeko-qualitaet.bayern.de)

## Regionale Bio-Siegel nach der EG-Öko-Verordnung



**Bio-Siegel für die Regionen Baden-Württemberg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern und Rhön** – Lebensmittel aus ökologischer Erzeugung und Produktion (Bio-Siegel) aus der jeweiligen Region

Die Produkte müssen die Anforderungen der EG-Öko-Verordnung erfüllen und sind eine Orientierungshilfe für den Kauf regionaler Lebensmittel.

[www.bio-siegel.de/infos-fuer-verbraucher/regionale-bio-siegel/](http://www.bio-siegel.de/infos-fuer-verbraucher/regionale-bio-siegel/)

## Konventionelle Regionalsiegel



**Konventionelle 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.



## 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,
- Secondhand-Angebote, z. B. auf Flohmärkten oder in Secondhand-Läden.

### 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 ein-





## 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<sub>2</sub>-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<sub>2</sub>-Fußabdruck für ein weißes Damen-Longshirt aus Baumwolle, hergestellt in Asien



Quelle: [www.systain.com](http://www.systain.com)

gesamt 10,75 kg  
CO<sub>2</sub>-Emissionen

gesetzt als auf Baumwollfeldern. Der Chemieeinsatz ist etwa acht Mal 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, besonders Farbstoffe, 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 zwei Mal waschen, um Färberückstände auszuwaschen. Grundsätzlich sind dunkle Textilien aufwendiger im Herstellungsprozess, benötigen mehrere Färbegänge und damit mehr Ressourcen. Und: Je „älter“ eine neue Jeans aussieht, desto aufwendiger und 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, Indonesien, Vietnam oder in Mittelamerika hergestellt. Dort können die Einhaltung existenzsichernder Löhne sowie 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.

### Qualität statt Masse – einfach chic

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



### 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. Eine Auswahl von Portalen öko-fairer Designer finden Sie unter:

[www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de)



ausschließen lässt. Bei schadstoffgeprüften Textilien ist sichergestellt, dass keine problematischen Stoffe in der Kleidung vorhanden sind.

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 Secondhand-Laden weiterverkaufen. Dort finden Sie vielleicht auch selbst ein neues Lieblingsstück.

Neben privat geführten Secondhand-Läden gibt es vielerorts 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 Gebrauchtt Textilien entwickelt. Die Sammlungen sind am Zeichen „FairWertung“ auf Sammelzetteln und Containern zu erkennen. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.fairwertung.de](http://www.fairwertung.de)



## Wichtige Produktkennzeichnungen



### 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](http://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](http://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.

[www.oeko-tex.com](http://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 60. [www.eco-label.com](http://www.eco-label.com)

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, Wattedpads oder Socken. Das FairTrade-Siegel wird im Abschnitt „Lebensmittel – gesund und lecker“ auf Seite 19 beschrieben. [www.transfair.org](http://www.transfair.org)

ökologisch

sozial



### 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](http://www.fairwear.org)

ökologisch

sozial





## Kurze Wege – ohne Auto!

Der Autoverkehr verursacht rund 20 Prozent aller CO<sub>2</sub>-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,
- 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](http://www.ecopassenger.org) des Instituts für Entsorgung und Umwelttechnik (ifeu). Dort können Sie sich den Energieverbrauch, die CO<sub>2</sub>-Emissionen und die Feinstaub-Emissio-

nen 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, andere Städte könnten ihre Angebote verbessern. Wer auf dem Land wohnt und keine direkte Anbindung an den ÖPNV hat, für den bieten Park & Ride-Systeme, Fahrgemeinschaften 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](http://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 wird in der Regel durch höhere Haltbarkeit ausgeglichen. Und bei kleinerem Geldbeutel: Nutzen Sie Secondhand-Angebote von Fahrradläden, die überholte Fahrräder mit Garantie verkaufen.

### Die ganz kurzen Wege – natürlich zu Fuß

Nehmen Sie den Weg zum Supermarkt oder zum Bäcker zu Fuß in Angriff – das ist des Menschen natürliche Fortbewegung. Mit einer halben Stunde zu Fuß an der frischen Luft tun Sie auch etwas für Ihre Gesundheit. Wer zu Fuß geht, nimmt außerdem seine direkte Umgebung intensiver wahr.



#### 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](http://www.ecotopten.de)







## 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, Scheuermilch, WC- und Badreiniger. 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.

Hängen Sie Geschirrtücher luftig auf, damit sie schnell trocknen.

Auch Omas Geheimrezepte und -tipps helfen in Bad und WC. Kalkverschmutzungen entfernen Sie wirksam mit Zitronensäure, Essig oder vorbeugend mit dem schlichten Lappen. Essig eignet sich außerdem als Weichspüler – Handtücher ab und zu in einen Eimer mit Essigwasser legen, damit sich in den Fasern angesammelter Kalk löst, und danach normal waschen.

Weitere Tipps rund ums Waschen, Abwaschen und Reinigen finden Sie auf:  
[www.forum-waschen.de](http://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<sub>2</sub> im Jahr in einem 2-Personen-Haushalt. Eine Maximaltemperatur von 60° C ist ausreichend. Eine Vorwäsche ist in der Regel nicht erforderlich. Wenn niemand im Haushalt an einer ansteckenden Erkrankung leidet, wird normal verschmutzte Wäsche schon bei 15 bis 40° C, je nach Herstellerangaben, sauber. 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 bei 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





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.



möglich, trocknen Sie Ihre Wäsche auf der Leine an der frischen Luft oder auf dem Wäscheständer in einem unbeheizten Raum. Für das Trocknen 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.

### 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, weniger Platz, leichter 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.

Achten Sie auf die Angaben zur Dosierung auf der Verpackung. Dabei hilft Ihnen das Logo der Charter Nachhaltiges Waschen und Reinigen. Mit diesem Logo ausgezeichnete Wasch- und Reinigungsmittel werden von Unternehmen auf den Markt gebracht, die sich verpflichtet haben, den gesamten Lebenszyklus der von ihnen hergestellten Produkte am Ziel der Nachhaltigkeit auszurichten. [www.sustainable-cleaning.com](http://www.sustainable-cleaning.com)



## Wichtige Produktkennzeichnungen

Wichtige Labels 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 Labels und Produktkennzeichen.

Wasch-, Reinigungs- und Geschirrspülmittel	
	<p><b>Europäisches Umweltzeichen</b></p> <p>Einige in Deutschland erhältliche Allzweckreiniger, Hand- und Maschinen-geschirrspülmittel, Seifen und Waschmittel mit einer geringen Umweltbe-lastung sind mit dem Europäischen Umweltzeichen ausgezeichnet. Das Europäische Umweltzeichen wird im Abschnitt „Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden“ auf Seite 60 genauer vorgestellt.</p>
Reinigungsdienstleistungen	
	<p><b>Der Blaue Engel</b></p> <p>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 41.</p>

ökologisch

sozial

ökologisch





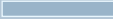
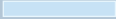


sozial

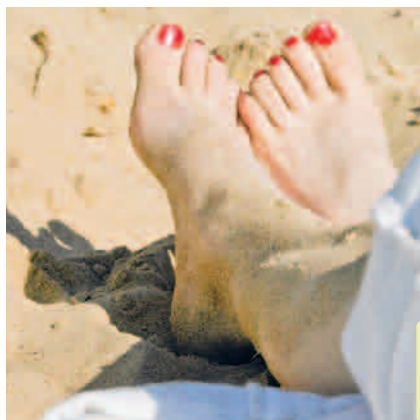


ökologisch

sozial

Legende

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



## Kosmetik und Pflege – weniger ist mehr

Der Markt für Kosmetik- und Pflegeprodukte boomt. 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. Wenn Sie sich einmal in Ruhe damit auseinandersetzen, vermeiden Sie Fehlkäufe.

#### 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](http://www.tag-des-sonnenschutzes.de)

Kosmetische Mittel sollen unsere Haut, unsere Haare und unsere Zähne reinigen, schützen, pflegen, ihren Duft und ihr Aussehen verändern. Manche können jedoch Hautreizungen hervorrufen, und manche Inhaltsstoffe sind schlecht oder überhaupt nicht biologisch abbaubar. Überdenken Sie die Funktion und die Menge der Kosmetika, die Sie verwenden. Weniger ist mehr. 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.

## Weniger ist mehr

Beachten Sie auch die Packungsgröße. Kaufen Sie nur Produkte, von denen Sie wissen, dass Sie sie aufbrauchen können, bevor die Haltbarkeit 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](http://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 Siegel bezieht sich nicht immer auf das gesamte Produkt. [www.test.de](http://www.test.de) und [www.oekotest.de](http://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

ökologisch

sozial



### BDIH Kontrollierte Natur-Kosmetik

Das Siegel für Kontrollierte Natur-Kosmetik 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, soweit möglich, aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) stammen. Die Vergabekriterien können Sie im Internet nachlesen, nähere Informationen zum Vergabe- und Kontrollprozess sind nicht veröffentlicht.

[www.kontrollierte-naturkosmetik.de](http://www.kontrollierte-naturkosmetik.de)

ökologisch

sozial



### NaTrue

Das NaTrue-Label kennzeichnet Naturkosmetik-Produkte und wird in drei Stufen vergeben. Ein Stern steht für Naturkosmetik, zwei Sterne stehen für Naturkosmetik mit Bio-Anteil und drei Sterne kennzeichnen reine Biokosmetik-Produkte. Nur Inhaltsstoffe aus natürlichen, naturidentischen und naturnahen Rohstoffen sind erlaubt. Die Zertifizierung erfolgt durch unabhängige Stellen. [www.natrue-label.de](http://www.natrue-label.de)

Legende

ökologisch



.....

umfassende Kriterien

.....



.....

grundlegende Kriterien

.....



.....

minimale/keine Kriterien

.....

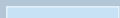
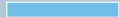


.....

Kriterien variieren je nach Produktgruppe

.....

sozial





## 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 Bobblycar über Knetmasse, Plüschtiere und Planschbecken bis hin zu Wachsmalstiften – über problematische Inhaltsstoffe informieren Testergebnisse, z.B. von Stiftung Waren-test und Öko-Test. Die Stiftung Warentest thematisiert in ihren Untersuchungen auch die unternehmerische Verantwortung bei Spielzeugherstellern. [www.test.de](http://www.test.de) und [www.oekotest.de](http://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.





## Kauftipps für Spielzeug

Achten Sie auf Qualität. Die Gefahr giftiger Inhaltsstoffe ist bei Billigspielzeug 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 „Phthalatfrei“ oder „PVC-frei“.

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

Secondhand-Spielzeug hat den Vorteil, dass gasförmige Schadstoffe bereits verdampft sind.

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

Gerechte 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](http://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, wegzuerwerfen. 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.

Einen ganz besonderen Wert kann Spielzeug haben, das gemeinsam hergestellt wurde, wie zum Beispiel Puppen oder Stofftiere. Umverpackungen von größeren Anschaffungen können Kinder auf Wochen faszinieren. In fantasievollem Spiel erfinden und erschaffen sich Kinder – wenn nötig mit ein wenig Unterstützung – ihre Spielzeuge und Spielwelten selbst.



#### Spiel gut

Hinweise auf einen positiven Spielwert sowie eine gute Funktion und Verarbeitung erhalten Sie unter: [www.spielgut.de](http://www.spielgut.de)



### **Spielfreude, die länger hält**

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

Bauklötze, Eisenbahnwaggonen 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“ auf Seite 41.

Langlebiges, strapazierfähiges Spielzeug kann vielen Kindern Freude bereiten. Spielzeugbörsen, Flohmärkte oder Secondhand-Läden 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 nicht 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 Problem Müll.

2009 trat das EU-Handelsverbot für ineffiziente Glühlampen in Kraft; dadurch werden sich energiesparende Leuchtmittel wie Halogenlampen und LED-Leuchten durchsetzen. Unter den Gesichtspunkten Effizienz, Langlebigkeit und Entsorgung ist die Licht emittierende Diode (LED) klar im Vorteil.

### Wohin mit Energiesparlampen ...

Ein 2-Personen-Haushalt verbraucht jährlich ca. 400 kWh Strom für die Beleuchtung. Mit 80 Prozent Energiesparlampen sinkt der



Verbrauch auf ca. 120 kWh. Der Haushalt spart dadurch rund 60 Euro Energiekosten. Wichtig: Energiesparlampen gehören wegen des enthaltenen Quecksilbers auf keinen Fall in den Hausmüll. Die nächstgelegene Entsorgungsstelle finden Sie unter:

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

### ... und wohin mit CDs und DVDs?

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](http://www.blueboxx.info) und [www.remedia.de](http://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<sub>2</sub>-Emissionen berechnet, die bei der Produktion einer bestimmten Papiermenge entstehen.

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



IPR – Initiative Pro  
Recyclingpapier

### Hier geht's rund: Papier im Kreislauf

Recyclingpapiere gibt es mittlerweile in sehr guten Qualitäten, die hinsichtlich optischer Kriterien überzeugen und unter Umweltsichtspunkten 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.



## Wichtige Produktkennzeichnungen

### Nützliche Dinge aus Papier, Zellstoff und Holz



**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 Internetseite finden Sie eine umfangreiche Liste der Produkte und Dienstleistungen, die mit dem Blauen Engel ausgezeichnet sind. Dort finden Sie auch die jeweilige Vergabegründung mit den Anforderungen, die ein Produkt erfüllen muss, um den Blauen Engel zu erhalten. Eine unabhängige Jury, die 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. [www.blauer-engel.de](http://www.blauer-engel.de)

ökologisch

sozial



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“ auf Seite 61 beschrieben.

### Energiesparlampen



#### Europäisches Energielabel

Energiesparlampen werden mit dem Energieverbrauchsetikett ausgezeichnet. Das Europäische Energielabel wird im Abschnitt „Haushaltsgeräte – klimafreundlich kühlen, waschen und kochen“ auf Seite 48 vorgestellt.

ökologisch

sozial





## 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. 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 – auch wenn sie gelegentlich mühselig ist – 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 über zwei Drittel des Haushaltsstroms. Die Kühl- und Gefriergeräte haben mit 29 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 drei Mal 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](http://www.stromeffizienz.de) oder [www.co2online.de](http://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.

### Über 300 Euro Stromkosten sparen: mit effizienten Geräten und einfachen Tipps

	90 Euro	Energiesparlampen
	80 Euro	Kühl- und Gefriergeräte
	70 Euro	Reduzierung Stand-by-Verbrauch
	60 Euro	Heizungspumpe
	30 Euro	Fernsehgerät

Details zu den Einsparungen finden Sie unter: [www.stromeffizienz.de](http://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](http://www.test.de), [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de), [www.stromeffizienz.de](http://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 ihrer sensorischen Qualität 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 Kühltpeicher, 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 28.

**Oberes Fach**Käse, große Süßfrüchte,  
Eingemachtes, Marmelade

5–8 °C

**Mittleres Fach**Kochfett, Feinkost und fertig  
Zubereitetes, Getränke

4–5 °C

**Tür**Eier, Saucen, Zitronen, Butter,  
Ketchup, Eingemachtes, Getränke

10–15 °C

**Unteres Fach**Fisch, Fleisch, Wurst,  
Milchprodukte

2 °C



4 °C

**Gemüsefach**

Salat, Gemüse

10 °C





ökologisch

sozial

### Energie

Hersteller  
Modell

Niedriger Verbrauch

A

B

C

D

E

F

G

Hoher Verbrauch

Energieverbrauch kWh/Jahr  
(auf der Grundlage von Ergebnissen  
der Normprüfung über 1 Jahr)

Der tatsächliche Verbrauch hängt  
von der Nutzung und vom Standort  
des Geräts ab

Nutzzinhalte Kühlteil I  
Nutzzinhalte Gefrierfach I

Geräuschniveau  
(dB(A) re pW)

(Ein Gütesiegel mit weiteren Güteauszeichnungen  
ist in den Prospekten enthalten)

Norm EN 137 Ausgabe Mai 1999  
Europäische Norm 35252

Logo  
ABC  
123

**A<sup>+</sup>**

**274**

162  
47

**★★★★**

XZ

## 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.eu-label.de](http://www.eu-label.de)

# 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<sub>2</sub>-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.



## Ökologische Suchmaschinen

stellen eine Alternative zu herkömmlichen Suchmaschinen dar, da der Anbieter pro Sucheintrag Geld für ein ökologisches Projekt spendet. Aktuelle Anbieter finden Sie in unserer Linkliste auf:

[www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de)



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

### 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 am besten die Energiesparfunktion Ihres Rechners.

### Alte 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 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-Direkt-Recycling

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.

[www.hochgefahren.de](http://www.hochgefahren.de), [www.linux4afrika.de](http://www.linux4afrika.de), [www.reuse-computer.de](http://www.reuse-computer.de)

### 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.





## Wichtige Produktkennzeichnungen

### 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 41. Das Europäische Umweltzeichen ist im Abschnitt „Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden“ auf Seite 60 beschrieben.



#### 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](http://www.tcodevelopment.com)



#### 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/de](http://www.eu-energystar.org/de)

ökologisch

sozial

ökologisch

sozial

Legende

ökologisch



.....

umfassende Kriterien

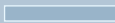
.....



.....

grundlegende Kriterien

.....



.....

minimale/keine Kriterien

.....

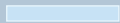
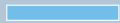


.....

Kriterien variieren je nach Produktgruppe

.....

sozial



# 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 unternehmen zudem regelmäßig Geschäftsreisen.

Bei einer Reiseplanung, die nicht zulasten der Umwelt oder der Menschen am Urlaubsort 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<sub>2</sub>-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.



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](http://www.atmosfair.de)  
[www.myclimate.org](http://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.deutschland-tourismus.de](http://www.deutschland-tourismus.de)
- Achten Sie bei der Wahl der Unterkünfte auf die Kennzeichnungen „Viabono“ oder „Biohotel“.



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 „Biohotel“.
- 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:

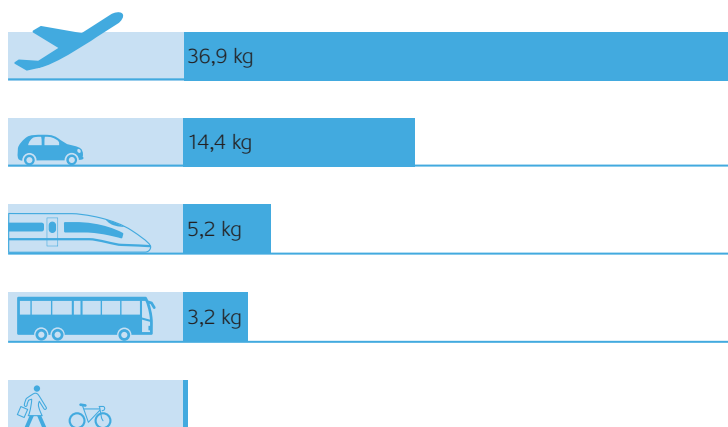
- Suchen Sie auch hier nachhaltige Tourismusanbieter.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit, um das fremde Land und seine Bewohner wirklich kennenzulernen.
- Nehmen Sie Rücksicht auf die Menschen und die Natur an Ihrem Urlaubsort.
- Zahlen Sie einen Ausgleich für die Klimagase, die bei Ihrem Flug entstehen.

\* Drei Beispiele für Urlaubsreisen mit unterschiedlich großem Klima-Fußabdruck zeigen, wie hoch der CO<sub>2</sub>-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<sub>2</sub>-Emissionen für unterschiedliche Reisen genau berechnet. [www.wwf.de](http://www.wwf.de)

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

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<sub>2</sub>-Emissionen.\*



\* Zudem gibt es einen Unsicherheitsfaktor bezüglich der Wirkung der CO<sub>2</sub>-Emissionen des Flugzeugs. Man nimmt einen höheren Wirkungsgrad an, da die Schadstoffe direkt in höhere Schichten der Atmosphäre gelangen.

### 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](http://www.vcd.org/geschaeftsreisen)

Für längere Strecken, die Sie regelmäßig fahren, hat die Bahn viele Vorteile. Als Berufspendler kommen Sie mit der Bahn entspannter zur Arbeit oder nach Hause und können die Fahrzeit zum Lesen 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]

### **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**

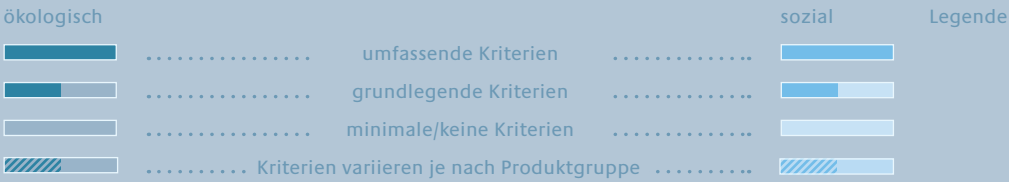
Verhalten Sie sich am Urlaubsort verantwortungsvoll gegenüber den dort lebenden Menschen. Nehmen Sie Rücksicht auf die in anderen Ländern herrschenden Sitten und Moralvorstellungen. Eine Reise macht mehr Spaß, wenn man sich auf die Kultur des Gastlandes einlässt. Achten Sie auch auf eine „faire“ Bezahlung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



Wichtige Produktkennzeichnungen

	<b>Viabono</b> 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. <a href="http://www.viabono.de">www.viabono.de</a>	<div>ökologisch</div> <div>sozial</div>
	<b>Bio-Hotels</b> Verein für Hotels mit nachhaltiger Wirtschaftsweise. Im Vordergrund steht die Versorgung der Gäste ausschließlich mit Bio-Lebensmitteln. Dabei helfen Kooperationen mit regionalen Bio-Bauern. <a href="http://www.biohotels.info">www.biohotels.info</a>	<div>ökologisch</div> <div>sozial</div>
	<b>Europäisches Umweltzeichen</b> 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 60.	<div>ökologisch</div> <div>sozial</div>
	<b>cdm Gold Standard – Qualitätsstandard für CO<sub>2</sub>-Kompensationsprojekte</b> 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. <a href="http://www.cdmgoldstandard.org">www.cdmgoldstandard.org</a>	<div>ökologisch</div> <div>sozial</div>
	<b>Reiseveranstalter mit Nachhaltigkeitsmanagement gesucht?</b> 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. CSR-zertifizierte Tourismusunternehmen finden Sie auf: <a href="http://www.tourcert.org">www.tourcert.org</a>	<div>ökologisch</div> <div>sozial</div>







## Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden



**Wer eine  
100 %ig  
ökologische  
Alternative  
sucht,**

kann statt  
der häufig  
verwendeten  
Dispersionsfarben  
für Innenräume  
auf Kalk-, Leim-,  
Kasein- oder  
Silikatfarben  
zurückgreifen.

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.

### 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 beinhalten, 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. Parkettböden aus Holz, Fliesen, Linoleum oder Kork 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 73].





## Wichtige Produktkennzeichnungen

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 41.

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](http://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.eco-label.com/german](http://www.eco-label.com/german)  
[http://ec.europa.eu/environment/ecolabel/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/environment/ecolabel/index_en.htm)  
(aktuellere Internetseite in englischer Sprache)

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](http://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](http://www.eco-institut.de)



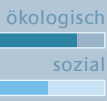
**FSC-Siegel**

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](http://www.fsc-deutschland.de)



**PEFC-Siegel**

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](http://www.pefc.de)



**GuT-Signet**

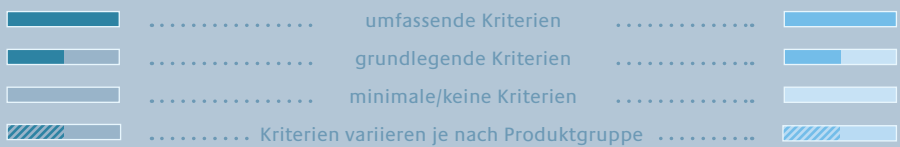
Das GuT-Signet kennzeichnet umweltfreundliche Teppichböden, die auf Schadstoffe, Gerüche und Emissionen überprüft wurden. Zudem zählt zu den Kriterien auch die Berücksichtigung von Umweltaspekten bei der Herstellung (Luft- und Wasserreinhaltung etc.). [www.gut-ev.de](http://www.gut-ev.de)

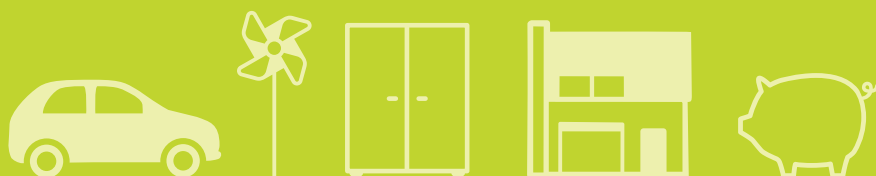


ökologisch

sozial

Legende





## Die großen Anschaffungen – gut überlegt und langfristig gedacht

Ein neues Auto kauft man nicht so nebenbei. Auch die Erneuerung der Heizungsanlage kommt für einen Reihenhausesitzer 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 unseren Überlegungen eine untergeordnete Rolle.

Nachhaltig zu konsumieren heißt aber auch, die langfristigen Kosten und Verbräuche mit 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<sub>2</sub>-Ausstoß – ist das Zukunftsmusik?**

## FAUSTREGEL

Achten Sie beim Autokauf schon heute auf den geringstmöglichen CO<sub>2</sub>-Ausstoß, maximal jedoch unter 120 g pro Kilometer, auch wenn dieser Grenzwert noch nicht gesetzlich vorgeschrieben ist. Experten erwarten, dass früher oder später eine solche strenge Obergrenze gesetzt wird. Der Besitz von Autos mit höherem CO<sub>2</sub>-Ausstoß kann dann teuer werden.



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 20 Prozent aller CO<sub>2</sub>-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 – wenn Carsharing für Sie nicht infrage kommt – die Wahl des richtigen Autos. Mit sparsamen Modellen könnte der CO<sub>2</sub>-Ausstoß des gesamten Pkw-Verkehrs in Deutschland bis 2020 um 40 Prozent reduziert werden. Das entspricht 40 Mio. Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr.

Das seit Dezember 2011 verpflichtend eingeführte EU-Energielabel für Autos gibt Auskunft über die CO<sub>2</sub>-Emissionen – allerdings wird das Gewicht des Fahrzeugs bei der Klassifizierung berücksichtigt.

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 120g CO<sub>2</sub> 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](http://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 werden. [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de)

Was vielen Autofahrern nicht klar ist: Die Reifen spielen eine Rolle beim Kraftstoffverbrauch. Für in der EU verkaufte Reifen wird im November 2012 das EU-Energielabel verpflichtend eingeführt [siehe Seite 48]. Und: Überprüfen Sie 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<sub>2</sub> 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.

Als Erstes: 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 ist 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](http://www.vcd.org)) oder beim Umweltbundesamt ([www.uba.de](http://www.uba.de)). Automobilvereine bieten Fahrtrainings zum umweltbewussten Fahren an.



## Ökostrom kaufen – Klima schonen



Mit dem Umstieg auf Ökostrom können Sie Ihre persönliche Klimabilanz schnell und entscheidend verbessern. Die Erzeugung einer Kilowattstunde Strom verursacht in Deutschland 530g CO<sub>2</sub> und 0,001g radioaktive Abfälle, deren Entsorgung beträchtliche Sicherheitsrisiken birgt. Strom aus erneuerbaren Energien ist in der Erzeugung nahezu CO<sub>2</sub>-frei, sodass ein Durchschnittshaushalt durch den Bezug von Ökostrom bis zu 1800kg CO<sub>2</sub> im Jahr einsparen kann. Zum Vergleich: Ein Jahr Autofahren verursacht im Schnitt 2000kg CO<sub>2</sub>. Ihre Stromrechnung gibt Aufschluss über die Zusammensetzung des Stroms, die damit verbundenen CO<sub>2</sub>-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<sub>2</sub>-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 Strom

### 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.



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.ecotopen.de](http://www.ecotopen.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



Grüner Strom Label (GSL)

Das Grüne 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 werden strenge Kriterien an die Umweltverträglichkeit der Anlagen zur Stromerzeugung gestellt. [www.gruenerstromlabel.de](http://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.energie-vision.de](http://www.energie-vision.de)

ökologisch

sozial



TÜV (EE01, EE02, UE01, UE02)

TÜV EE.. und TÜV UE.. kennzeichnen Strom, der aus erneuerbaren Energien gewonnen wird und dessen Anbieter den Ausbau regenerativer Energie fördern. [www.energie-zertifizierung.de](http://www.energie-zertifizierung.de)

**ACHTUNG:** Bei Stromprodukten mit TÜV-Kennzeichen muss man genau hinsehen, wofür das Zeichen vergeben wird. Neben den dargestellten Zertifikaten gibt es für Stromangebote noch andere TÜV-Siegel, die teilweise Nebensächlichkeiten beurteilen, etwa das Einhalten der Preisgarantie.

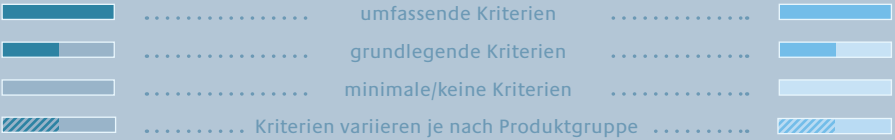
ökologisch

sozial

ökologisch

sozial

Legende





## Spaß am Einrichten – Qualität auf Dauer

Mit der Einrichtung unserer Wohnung gestalten wir unseren Lebensraum. Funktional, schlicht, elegant oder auffällig – unabhängig vom jeweiligen Geschmack beeinflussen die Möbel, mit denen wir uns umgeben, unser Wohlgefühl. Damit das 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. 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 des-

halb, 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 Rohstoffherzeugung, Produktion und Möbelgeschäft sind möglichst gering – das verringert den CO<sub>2</sub>-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. Zunehmend gibt es Upcycling-Projekte, die ausrangierte Möbel aus Massivholz aufarbeiten und kreativ kombinieren – auch in ärmeren Ländern.

### Der Stoff, aus dem die Möbel sind – nachwachsende Rohstoffe

Geben Sie Möbeln aus nachwachsenden Rohstoffen den Vorzug. Bei Holzmöbeln, die möglichst aus Massivholz bestehen sollten, 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]

### Schadstoffgeprüfte Matratzen – wie man sich bettet, so liegt man

Kaufen Sie emissionsarme Matratzen, die ohne gesundheitlich bedenkliche Stoffe hergestellt wurden. Im Schnitt liegt der Deutsche sieben Stunden pro Tag in seinem Bett. Es ist also nicht verwunderlich, dass chemische Ausdünstungen aus Matratzen 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 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.



#### 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<sub>2</sub> entsteht, wie der natürlich gewachsene Rohstoff vorher der Luft entnommen hat.





## Wichtige Produktkennzeichnungen

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 41.

[www.blauer-engel.de](http://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 60 genauer beschrieben. [www.eco-label.com](http://www.eco-label.com)

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](http://www.oekocontrol.com)

ökologisch

sozial



### FSC-Siegel

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 61.

ökologisch

sozial



### PEFC-Siegel

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 61 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](http://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 61 genauer beschrieben.



**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. Im Herbst 2009 hat es das Rugmark-Siegel ersetzt.  
[www.goodweave.net](http://www.goodweave.net)

ökologisch

sozial

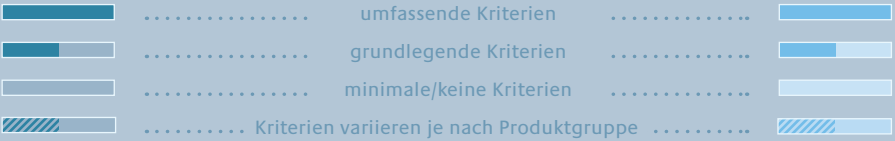
ökologisch

sozial

ökologisch

sozial

Legende





## In den eigenen vier Wänden – dank Klimaschutz Geld sparen

Immer mehr Menschen verwirklichen sich den Traum von einer eigenen Wohnung oder einem eigenen Haus. Wer vom Eigenheim im Grünen träumt, sollte langfristig denken. Wenn beispielsweise die Kinder ausgezogen sind, stehen 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.

Ist die Entscheidung für ein eigenes Haus oder eine eigene Wohnung gefallen, sollten Sie das Weitere gut überdenken. Der Standort der Wohnung beispielsweise ist eine grundsätzliche Entscheidung, die klimarelevant ist. Werden die Wege länger, verschlingt die Mobilität 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 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](http://www.kfw.de)) oder beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrollen (BAFA; [www.bafa.de](http://www.bafa.de)) der BAFA Fördermittel. Auch die Deutsche Bundesstiftung Umwelt bietet kostenlose und unverbindliche Energiechecks an ([www.sanieren-profitieren.de](http://www.sanieren-profitieren.de)). Die Adressen anerkannter Experten sind auf verschiedenen Plattformen abrufbar, z. B. unter: [www.energie-effizienz-experten.de/expertensuche/](http://www.energie-effizienz-experten.de/expertensuche/) oder [www.energie-experten.org](http://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 Wassersparteknik, 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](http://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:

### Fördermittel

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





## Fachkundige Beratung und Informationen rund ums Wohnen

Mit gedämmten Fenstern, dem 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 auch zusätzliche Wärme durch Sonneneinstrahlung gewonnen werden. Nutzen Sie Rolläden, Jalousien und dicke Vorhänge, die in der Heizperiode nicht vor dem Heizkörper hängen, 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.

### Heiz-Check

Sie möchten wissen, ob Ihre Heizkosten angemessen sind oder ob eine Modernisierung ratsam ist? Hier können Sie Heiz-Checks und Förderatgeber befragen. [www.co2online.de](http://www.co2online.de) [www.energiesparclub.de](http://www.energiesparclub.de) [www.heizspiegel.de](http://www.heizspiegel.de) Auf den Seiten des Bundesverband Verbraucherschutz [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de/web](http://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](http://www.zukunft-haus.info)

([www.bmvbs.de/DE/EffizienzhausPlus/effizienzhaus-plus\\_node.html](http://www.bmvbs.de/DE/EffizienzhausPlus/effizienzhaus-plus_node.html)).

In Freiburg wurde bereits 1998 die Solarsiedlung Freiburg GmbH gegründet, Inzwischen sind 47 der insgesamt 50 geplanten Häuser realisiert ([www.plusenergiehaus.de](http://www.plusenergiehaus.de)).

### 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](http://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 drei Mal 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 sollen und die Baustoffe gut ausgewählt werden. Dazu helfen Zertifikate und Siegel [siehe Abschnitt **Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden**, Seite 60]. 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](http://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.

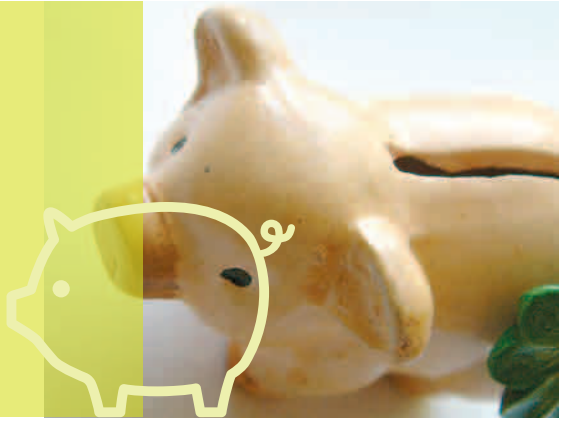




### **Deutsche Gesellschaft für Nachhaltiges Bauen e.V.**

Das DGNB-Zertifikat ist ein Instrument für die Planung und Bewertung nachhaltiger Gebäude. 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](http://www.dgnb.de)

# Geld anlegen – mit gutem Gewissen Rendite erzielen



Nachhaltige Geldanlagen boomen. Insbesondere private Anleger möchten wissen, was mit ihrem Geld passiert. Das Interesse an Anlageprodukten, die nicht nur den gewünschten finanziellen Erfolg bringen, sondern auch ökologische und soziale Belange berücksichtigen, ist in den vergangenen Jahren stark gestiegen. Das zeigt, dass Gewinne, die ökologisch und sozial verträglich erwirtschaftet wurden, für viele einen zusätzlichen Wert haben. Wer sein Geld nachhaltig anlegen will, sieht sich mit folgenden Fragen konfrontiert:

- Welche nachhaltigen Investmentprodukte gibt es?
- Wo bekomme ich nachhaltige Finanzprodukte?
- Worauf muss ich bei der Auswahl achten?

## Vielfalt nachhaltiger Finanzprodukte – Sie haben die Wahl

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

- ökologische Riester-Renten,
- nachhaltige Aktien- oder Rentenfonds,
- ökologische Lebensversicherungen oder Direktversicherungen,
- Tagesgeldkonten bei alternativen Banken,
- Fondssparpläne, die in erneuerbare Energien investieren, oder
- Direktbeteiligungen oder Genussrechte an Wind- oder Solarparks sowie Cleantech-Projekten,
- 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

4 = Könnte von mir aus beachtet werden

2 = Ist mir wichtig

5 = Halte ich nicht für wichtig

3 = Sollte beachtet werden

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 Transparenzstandards des Rates für Nachhaltige Entwicklung kann es offenlegen, welchen Stellenwert Nachhaltigkeit in der Geschäftspraxis hat – im täglichen Geschäft und der Zusammenstellung von Finanzprodukten.



### 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 werden und welche Kriterien angelegt werden. Unter [www.ecoreporter.de](http://www.ecoreporter.de), [www.nachhaltiges-investment.de](http://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 genau über den Auswahlprozess der Unternehmen, die Kriterien und das Fondsmanagement berichten.



Das neue Nachhaltigkeitsprofil des Forum 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. [www.forum-ng.org](http://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 durchschauen 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](http://www.meine-schulden.de)



# Glaubwürdige Informationen – jenseits von Modethemen



**Glaubwürdig!**

Damit wir überhaupt nachhaltig konsumieren können, brauchen wir Informationen. Aber: Wir wollen uns nicht den ganzen Tag mit der Suche nach Informationen beschäftigen. Und eine Doktorarbeit zur Öko-Bilanz wollen wir auch nicht 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](http://www.label-online.de) finden Sie fast alle, inklusive einer Bewertung der Verbraucher Initiative.

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 Internetseiten 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. Eine Übersicht finden Sie auf: [www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de)

### 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!



## Impressum

4. komplett überarbeitete Auflage

© 2012, Stand Oktober 2012

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. –

3. aktualisierte Auflage), Yvonne Zwick (Geschäftsstelle des Rates für Nachhaltige Entwicklung),

Grafik-Design: [www.bert-odenthal.de](http://www.bert-odenthal.de)

Lektorat: Petra Thoms

Druck: [www.druckhaus-berlin-mitte.de](http://www.druckhaus-berlin-mitte.de)

© Fotos:

Bert Odenthal: Titelbild, S. 4, 13, 21, 47, 74, 83, Klappe; Photocase: S. 6 huiwenchen, 12 himberry, 16 misterQM, 35 jala, 36 u. 80 complize, 49 soulcore, 54 particula, 58 nicolasberlin, 64 swopp, 66 Arnd\_Drifte, 70 juliwerk, 76 view7, 79 goenz; stock.xchng: S. 22 papaleguas, 26, 28 u. 29, 32, 53 bizior; iStockphoto: S. 39 izusek, 44 smallfrog, 46 vladars; Veer: S. 67, fotolia/TrudiDesign: Klappe

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

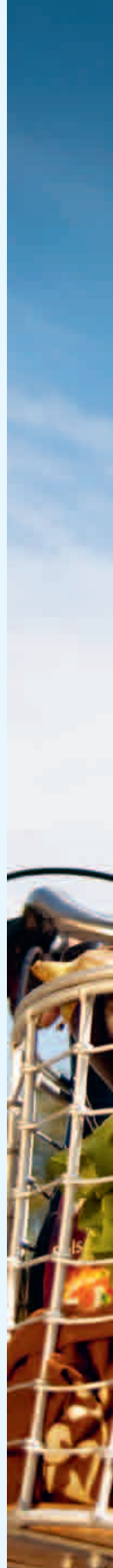
© Signets bei den jeweiligen Organisationen

Diese Broschüre wurde gedruckt auf 100 % Recyclingpapier EnviroTop.



[www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de)

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





# 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



	<b>Lebensmittel</b>
	Ohne Gentechnik
	<b>Bio-Siegel</b>

	<b>Lebensmittel</b>
	EU-Label Ökologischer Landbau
	<b>Bioland</b>
	<b>Demeter</b>
	<b>Naturland</b>

	<b>EcoVin</b>
	<b>FairTrade</b>
	<b>Neuland</b>
	<b>Marine Stewardship Council (MSC)</b>

## Seltene und große Anschaffungen







	<b>Technik, Einrichten, Renovieren</b>
	Europ. Energielabel
	<b>Der Blaue Engel</b>
	<b>Europäisches Umweltzeichen</b>
	<b>TCO-Zeichen</b>

	<b>Technik, Einrichten, Renovieren</b>
	Energy Star
	<b>Natureplus</b>
	<b>eco-Institut</b>
	<b>Programme for the Endorsement of Forest Certification Schemes</b>

	<b>Kosmetik</b>
	Rainforest Alliance
	BDIH Kontrollierte Naturkosmetik
	NaTrue
	<b>Textilien</b>
	IVN Naturtextil

	IVN Naturleder
	Global Organic Textile Standard
	Textiles Vertrauen
	Europäisches Umweltzeichen

	<b>Nützliche Dinge</b>
	Der Blaue Engel
	Forest Stewardship Council
	Programme for the Endorsement of Forest Certification Schemes
	Europäisches Energielabel

	<b>Technik, Einrichten, Renovieren</b>
	Forest Stewardship Council
	Naturland
	GuT-Signet
	ÖkoControl

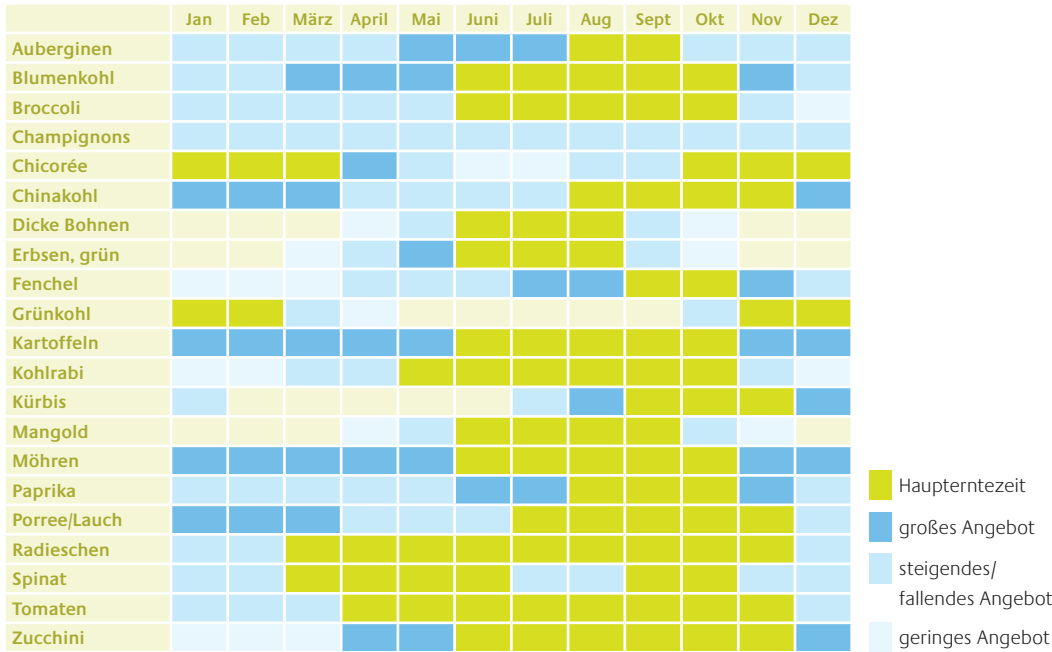
	GoodWeave
	<b>Ökostrom</b>
	Grüner Strom Label
	EnergieVision ok Power
	TÜV (EE01, EE02, UE01, UE02)

	<b>CO<sub>2</sub>-Kompensation</b>
	cdm Gold Standard

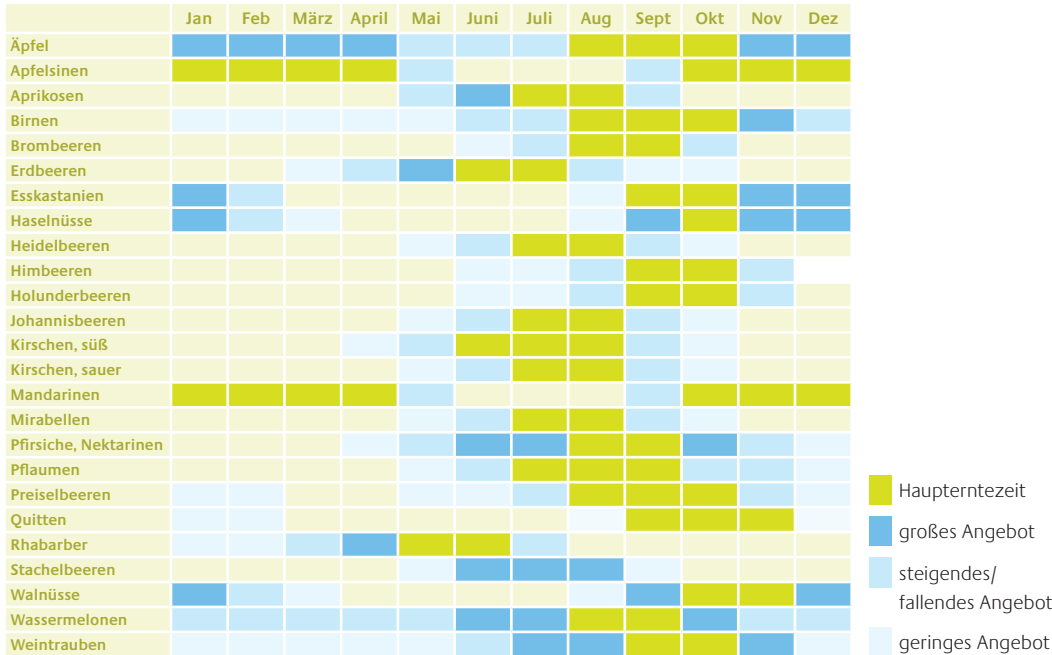
# Der Saisonkalender Obst und Gemüse

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?

