



verbraucherzentrale



Einfach nachhaltig



Umweltbewusst einkaufen,
haushalten und leben



JOHANNA PRINZ



Einfach nachhaltig

Umweltbewusst einkaufen,
haushalten und leben

JOHANNA PRINZ

verbraucherzentrale

21

Konsum:
Nachhaltig einkaufen



125 Die Basics zum Schluss

Inhalt

6 Die wichtigsten Fragen und Antworten

13 Los geht's!

13 Keine Sorge: Es genügt, wenn Sie irgendwo anfangen

13 Was ist eigentlich „Nachhaltigkeit“?

18 Für Veränderungen muss man etwas verändern

18 Unser Alltag wird anders werden

21 Konsum: Nachhaltig einkaufen

21 Lebensmittel und Getränke

21 Umweltbewusst in der Obst- und Gemüseabteilung

23 Heimisches Obst und Gemüse: Wann gibt es was?

33 Navigation beim Einkauf: Labels, Siegel und Gütezeichen

34 Getränkekauf: Mehrweg, Einweg – was ist umweltfreundlich?

38 Kleidung

44 Kosmetik

47 Technik und Verbrauchsgegenstände

48 Smartphones kaufen und entsorgen

50 Stoffbeutel oder Plastiktüte?

51 Und Papiertüten?

52 Wegwerfwindeln oder Stoffwindeln?

57 Nachhaltig essen: Weniger Tierprodukte

61 Weniger ist mehr: Abfall

61 Ein paar unangenehme Wahrheiten über Plastik

64 Vom Strohalm bis zum Backpapier – worauf können Sie verzichten?

66 Was ist Mikroplastik?

69 To-go-, Brot- und Vorratsdosen



61

Weniger ist mehr: Abfall



105

Bewusst nutzen: Wasser



113

Umdenken lohnt sich: Mobilität

72 Rohstoff Papier

76 Recycling

84 Abfall-ABC

87 Einfach sparen: Energie

87 Was bringt Ökostrom?

90 Energie in der Küche

94 Kühlschrank, Waschmaschine und Co.

98 Richtig heizen

99 Richtig beleuchten

102 Als Mieter Strom produzieren – geht das?

**105 Bewusst nutzen:
Wasser**

113 Umdenken lohnt sich: Mobilität

113 Umweltfreundliche Mobilität: E-Scooter, Fahrrad oder Auto?

114 Fahrgemeinschaften bilden

116 Autos teilen mit anderen: Carsharing

117 Zusteigen per App: Mitfahrzentralen

119 Noch mehr Ideen

125 Die Basics zum Schluss

125 Wofür das alles: Was ist der Klimawandel?

129 Was ist der Ökologische Fußabdruck?

132 Warum wir auf politische Lösungen nicht verzichten können

132 Wie beeinflusst unser Konsumverhalten die Umwelt?

136 Adressen

138 Stichwortverzeichnis

142 Impressum

Navigation beim Einkauf: Labels, Siegel und Gütezeichen.

Sie stehen im Supermarkt vor dem Kaffee-
regal und erinnern sich dunkel:

» Da war doch irgendwas ... Kaffee kann von
Plantagen stammen, auf denen die Ernte-
helfer schlecht bezahlt werden, hat neulich je-
mand im Fernsehen gesagt. Und irgendwas über
Pestizide. Aber keinen Kaffee kaufen, ist irgend-
wie auch keine Alternative.

Für Situationen wie diese wurden **Verbrau-
chersiegel** erfunden. Sie sollen auf die
Schnelle vermitteln, unter welchen besse-
ren Bedingungen ein Produkt hergestellt, ge-
erntet oder vermarktet wurde.

Zusammenschlüsse von Lebensmittelpro-
duzenten wie Landwirten, Imkern oder Win-
zern, mit Partnern aus Herstellung und Han-
del, die Bio-Lebensmittel aus nachhaltig öko-
logischer Landwirtschaft liefern, erkennen
Sie zum Beispiel an folgenden Siegeln:

- Bio-Siegel
- Demeter
- Bioland
- Naturland



Die **Siegel des Fairen Handels** (→ Beispiele auf der nächsten Seite) zeigen an, dass ein Produkt unter bestimmten, international vereinbarten Voraussetzungen hergestellt wurde. Diese sollen es auch Kleinbauern, Plantagen- und Fabrikarbeitern ermöglichen, ihren Lebensunterhalt aus eigener Kraft zu sichern. Die gerechteren Handelsstrukturen beinhalten unter anderem Mindestpreise für Rohstoffe, faire Löhne, langfristige Arbeits- und Handelsbeziehungen sowie ein Verbot von ausbeuterischer Kinder- und Zwangsarbeit. Auch der Einsatz von Gentechnik ist verboten. Aufschläge gibt es außerdem für biologisch erzeugte Lebensmittel.

Achten Sie auf folgende Label:

- Fairtrade
- Gepa und Gepa Fair Plus
- Naturland Fair
- WFTO
- El Puente
- Rapunzel Hand in Hand



Weil auch Überfischung ein Umweltproblem ist, das weiterhin zunimmt, gibt es entsprechende Kennzeichnungen. Die **Siegel auf Fischprodukten** sollen zeigen, dass Fische oder Meeresfrüchte nachhaltig gefangen oder gezüchtet wurden. Das bedeutet: ob Rücksicht

auf die natürliche Vermehrungsrate der Tiere genommen wurde und keine ökologisch bedenklichen Fangmethoden verwendet wurden. Diese Siegel geben Ihnen Auskunft:

- Marine Stewardship Council (MSC)
- Bio
- ASC



→ TIPP Aus dem Angebot fischen

Den aktuellen Einkaufsführer der Verbraucherzentralen finden Sie hier:
www.verbraucherzentrale.nrw/nachhaltiger-fisch

Das Label des **Deutschen Tierschutzbundes** kennzeichnet tierische Produkte, die nach strengen Tierschutzkriterien erzeugt wurden. Es steht für artgerechtere Haltung und für tierfreundliche Standards, die weit über die gesetzlichen Mindestanforderungen hinausgehen. Mehr zu Tierschutzlabeln lesen Sie unter www.verbraucherzentrale.nrw/tierwohl.



i GUT ZU WISSEN

Einweg- und Mehrweg-Pfand

Das Einweg-Pfand kennen Sie sicher auch als „Dosenpfand“, doch es gilt auch für Einweg-Flaschen aus Glas oder Plastik. Mehrwegflaschen werden nach der Abgabe am Pfandautomaten gesäubert und neu befüllt. Einweg-Flaschen werden stattdessen recycelt. Die Pfandgebühr für Mehrwegflaschen beträgt je nach Getränk 8 oder 15 Cent. Für Einweg-Flaschen sind es 25 Cent.

Ein Hinweis auf der Verpackung zeigt, ob Pfand erhoben wird: Einweg-Flaschen oder -dosen tragen in der Regel dieses Zeichen mit einem Pfeil.



Ursprünglich war das Einweg-Pfand dafür gedacht, umweltschädliche Einwegverpackungen für Käufer weniger attraktiv zu machen. Doch vor allem Mineralwasser wird heute überwiegend in Einwegflaschen angeboten – und gerne gekauft.

Mehrwegflaschen haben keine einheitliche Kennzeichnung. Sie erkennen sie am Zeichen mit dem Blauen Engel, einem Mehrweg-Siegel oder Aufdrucken wie „Leihflasche“ oder „Mehrwegflasche“. Ob ein Getränk in einer Einweg- oder Mehrweg-Verpackung verkauft wird, steht auf einem Hinweis am Verkaufsregal.

Kennzeichen für Mehrweg:

- Blauer Engel
- Mehrweg-Siegel
- Aufschriften wie: Leihflasche, Pfandflasche, Mehrweg



Getränkekauf: Mehrweg, Einweg – was ist umweltfreundlich?

Mehrwegflaschen aus der Region sind die umweltfreundlichste Wahl. Egal ob Kunststoff- oder Glasflasche: Diese Verpackungen haben gegenüber Einwegdosen oder -flaschen einen klaren Vorteil. Sie verbrauchen über ihre gesamte Nutzungsdauer hinweg weniger Rohstoffe und Energie. Das trägt weniger zum Klimawandel bei.

Mehrweg-Plastikflasche

Mehrwegflaschen bestehen aus dickerem Kunststoff. Sie erkennen sie daran, dass man sie nicht einfach zusammendrücken kann. Solche Plastikflaschen können bis zu 20-mal neu befüllt werden. Das ist weniger als bei einer Glasflasche, aber immerhin. Dass die Flaschen so leicht sind, wirkt sich positiv auf die Ökobilanz aus, auch, wenn ihr Transportweg vielleicht etwas länger ist.



Lieber nicht: Einweg-Plastikflasche

Wie der Name schon sagt, werden Einwegflaschen nur einmal befüllt, getrunken und dann entsorgt – über den Pfandautomaten, die gelbe Tonne oder die Wertstofftonne. Sie gehen also nur einen Weg. Die meisten Einweg-Plastikflaschen für Getränke sind mit Pfand versehen. Sie werden nach der Rückgabe im Einweg-Pfandautomaten kleingedrückt und an Recyclinganlagen weitergegeben. Dort kann der Kunststoff vergleichsweise gut recycelt werden, weil er „sortenrein“ gesammelt wird. Trotzdem bestehen neue Einweg-Plastikflaschen für Getränke gar nicht oder nur zum Teil aus recyceltem Material.



Getränk kartons

Getränk kartons (zum Beispiel Tetra Pak®) und Schlauchbeutel gehören ebenfalls zu den Einweg-Verpackungen. Nach Angaben des Umweltbundesamtes schneiden Getränkekartons und -beutel vergleichsweise gut ab, weswegen beide Verpackungen auch nicht mit einem Einwegpfand belegt wurden. Allerdings steht der Getränkekarton immer wieder in der Kritik, da nur die Papierfasern wiederverwertet werden. Aluminium und Kunststoff werden verbrannt. Bisher gibt es noch keine unabhängig errechnete Ökobilanz, die Klarheit schafft.



Getränkedosen

Obwohl Getränkedosen aus recyclingfähigem Aluminium oder Weißblech bestehen, ist ihre Ökobilanz nicht besonders gut. Das liegt daran, dass ihre Herstellung sehr viel Energie verbraucht. Zudem müssen Rohstoffe, wie Aluminium oder Eisenerz, aufwendig und umweltschädlich gewonnen werden. Das Aluminium der Dosen wird beispielsweise aus Bauxit hergestellt, für dessen Abbau wertvolle Wälder abgeholzt werden müssen. Auf eine Tonne Aluminium kommen außerdem bis zu vier Tonnen giftiger Rotschlamm als Abfallprodukt.



Einweg-Glasflaschen

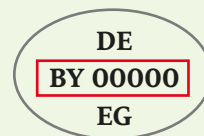
Einweg-Glasflaschen finden sich vor allem bei Saft oder alkoholischen Getränken und können nicht am Pfandautomaten abgegeben werden. Nach Farben sortiert werfen wir sie in Glascontainer, damit sie wieder eingeschmolzen werden. Glas lässt sich zwar unendlich viele Male zu Glasflaschen recyceln, doch das verbraucht sehr viel Energie und setzt CO₂ frei.



Mehrweg-Glasflasche

Der klassische Kasten Mineralwasser beinhaltet Mehrweg-Glasflaschen, die bis zu 50-mal wiederbefüllt werden können. Sie sind allerdings schwerer als Plastikflaschen und verursachen dadurch mehr CO₂-Emissionen beim Transport. Daher ist es wichtig, Mehrweg-Glasflaschen zu kaufen, die in der Region befüllt wurden. Das hält die Transportwege kurz. Milch und Milchprodukte kann man ebenfalls in Mehrweg-Glasbehältern kaufen. Doch Molkereien, die Mehrweg-Behälter abfüllen, sind nicht besonders dicht gesät. Wer sichergehen möchte, dass die Milchprodukte in der Nähe abgefüllt wurden, kann auf den aufgedruckten Hinweis achten: ein kleines Oval auf der Verpackung, das neben der Angabe zum Land (DE für Deutschland) auch eine Abkürzung des Bundeslandes (etwa BY für Bayern) enthält.

Identitätskennzeichen



Kleidung

Abgelegte Kleidung ist ein Rohstoff. Rund eine Million Tonnen Textilien werden jedes Jahr aussortiert. Wenn Sie Ihren Schrank ausmisten und einen Stapel alter Kleidung loswerden möchten, können Sie verschiedene Möglichkeiten nutzen.

» Waschen und spenden. Alte Kleidung kann jemand anderem noch viel nützen.

Gibt es in Ihrer Stadt ein **Sozialkaufhaus** oder eine **Kleiderkammer**, so können Sie Ihre Sachen dorthin spenden. Achten Sie darauf, dass Sie nur gewaschene und gut erhaltene Stücke dort abgeben. Auch ein Sozialkaufhaus wird auf beschädigten oder verschlissenen Kleidungsstücken sitzen bleiben und dann fallen Entsorgungskosten an, die besser für gute Zwecke verwendet werden könnten.

Secondhandläden sind in einigen Städten längst Trend geworden. Hier decken sich nicht nur bedürftige Menschen ein. Im Gegenteil: Es ist regelrecht modern, sich auf der Suche nach einem neuen Outfit in Gebraucht-kleider-Läden umzuschauen. Das schont die Umwelt und man findet manchmal tolle Stücke, die nicht dem Mainstream entsprechen.

Oder Sie veranstalten eine Kleider-tausch-Party in Ihrem Freundeskreis, zu der alle abgelegte Kleidungsstücke mitbringen

16

Kleidungsstücke
sortiert jeder von uns
statistisch gesehen
pro Jahr aus. Das sind

1,1

Millionen Tonnen
Textilien.



und in die Runde werfen. In manchen Städten wird so etwas sogar offiziell organisiert.

Die bequemste Lösung, alte Kleidung aus dem Haus zu bekommen, ist jedoch der **Altkleider-Container**. Sie finden bestimmt einen in Ihrer Nähe – häufig in der Nachbarschaft von Glas- oder Altpapiercontainern. Hier ist es wichtig, zu wissen, dass nicht jede Altkleidersammlung von Hilfsorganisationen organisiert wird. Aussortierte Kleidungsstücke können sehr unterschiedliche Wege gehen. Sie können in Kleiderkammern landen oder von seriösen Hilfsorganisationen weiterverkauft werden. Der Erlös kommt dann karitativen Zwecken zugute.

Gewerbliche Sammler sortieren die Kleidung nicht, sondern verkaufen sie an Exportfirmen, die die Ware vor allem in ärmere Länder bringen und dort verkaufen. Unbrauchbare Kleiderspenden landen generell im Recycling und werden zu Putzlappen, Filz oder Dämmstoffen verarbeitet. Was gar nicht mehr nutzbar ist, wird verbrannt.

Der Altkleidermarkt ist ein Geschäftszweig, in dem so manche profitorientierte Firma sogar mit falschen Versprechungen lockt. Solche Anbieter sammeln Kleidung, „um Armut zu bekämpfen“. In Wirklichkeit verkaufen sie jedoch das Gesammelte als Rohstoff und streichen den Gewinn für sich ein. Eine Unterscheidung ist hier gar nicht so einfach, denn auch seriöse Firmen und Hilfsorganisationen verkaufen ab und an die

gesammelte Kleidung. Wenn Sie sichergehen wollen, dass der Erlös tatsächlich für wohltätige Zwecke eingesetzt wird, sollten Sie die Augen offenhalten. Doch wie erkennt man die schwarzen Schafe?

Auf der sicheren Seite sind Sie, wenn Sie eines der folgenden Logos sehen:

- DZI Spendensiegel
- Fairwertung
- BVSE Qualitätssiegel Alttextilsammlung



Auch das Logo namhafter Organisationen ist ein gutes Zeichen, genau wie Sammlungen, die von Ihrer Stadt durchgeführt werden. Spenden Sie außerdem nur denen etwas, die eine deutsche Adresse angeben und unter einer Festnetznummer erreichbar sind. Fragen Sie dort im Zweifel nach, wie das Gespendete verwendet wird.

Sogar lokale Müllentsorger verwerten gespendete Kleidung seriös. Der Erlös aus deren Verkauf kann zum Beispiel die Müllgebühren geringer halten.

Was ist nachhaltige Kleidung?

Für die Herstellung eines T-Shirts braucht man Stoffe und Farben, Nahtmaterial und Etiketten. Das Kleidungsstück muss zugeschnitten und vernäht werden. Ganz zum Schluss näht jemand am Kragen das Logo der Firma ein, von der der Auftrag stammt. Anschließend wird die fertige Ware gelagert, zum Händler transportiert und verkauft. Der Preis eines T-Shirts im Laden ist natürlich höher als alle bisher verursachten Kosten, schließlich müssen auch Kaufhäuser Miete, Strom und Mitarbeiter bezahlen. Haben Sie sich schon mal gefragt, wo der Haken ist, wenn Sie ein Kleidungsstück sehen, dessen Preis einfach zu gut ist, um wahr zu sein? Ein T-Shirt, das trotz Materialverbrauch, Arbeitsinsatz, Transportkosten und Händleraufschlag am Ende nur 4,99 Euro kostet? Wie ist das möglich?

Die Antwort ist leider nicht schön. Vielleicht hatten Sie ja schon mal ein neues Kleidungsstück, das seltsam nach Chemikalien roch. Oder Sie stellten fest, dass sich der neue Pullover nach der ersten Wäsche verzogen hatte. Hier wurde offenbar an der Qualität gespart.

Doch manche Hersteller sparen nicht nur an Stoffen und Nahtmaterial, sondern auch an der Bereitstellung guter Arbeitsbedingungen. Die schrecklichen Bilder einer brennen-

Secondhandkleidung oder fair produzierte Ware?

Am umweltschonendsten ist es sicherlich, wenn Sie gebrauchte Kleidung kaufen. Diese muss ja nicht extra für den aktuellen Markt hergestellt werden.

Wenn es ein neues Stück sein soll, schauen Sie genau hin und wählen Sie etwas, das sozial verträglich und umweltschonend produziert wurde. Informationen erhalten Sie zum Beispiel in Weltläden oder bei Anbietern von fairen Produkten. Mittlerweile haben auch große Modeketten Kleidungslinien, die bewusster hergestellt werden.

den Textilfabrik in Bangladesch, bei der mehr als 1.000 Menschen starben, machten vor ein paar Jahren schockierend deutlich, unter welchen unmenschlichen Bedingungen große Modeketten häufig produzieren lassen. Zu recht wurden damals Stimmen laut, die eine bessere Kontrolle vonseiten der Auftraggeber forderten.

Mode, die in Industrieländern billig verkauft wird, wird häufig in Entwicklungsländern hergestellt. Das trägt dort zur Ausbeu-

tung von Menschen und Natur bei. Viele Arbeiterinnen und Arbeiter leisten in den Textilfabriken ein enormes Arbeitspensum, das auf Dauer krank macht. Trotzdem verdienen sie damit nicht genug, um den Lebensunterhalt für ihre Familien zu bestreiten. Da in den ärmeren Staaten auch noch andere Umweltschutzbestimmungen gelten, sind Menschen, die dort Textilien bearbeiten, häufig giftigen Farbstoffen und Bleichmitteln ausgesetzt. Die chemischen Abwässer landen nicht selten ungeklärt in nahe gelegenen Flüssen.

Mittlerweile hat es sich auch bei den Herstellern von Kleidung herumgesprochen, dass VerbraucherInnen immer mehr Wert auf Sozialstandards legen. Doch sozialverträgliche Arbeitszeiten, ein fairer Lohn und ökologische Standards sind noch immer keine Selbstverständlichkeit auf dem Textilmarkt. Einige Label helfen Ihnen jedoch dabei, Kleidung zu erkennen, die „fairer“ hergestellt wurde oder deren Rohstoffproduzenten fair bezahlt wurden:

- IVN Best vom Internationalen Verband der Naturtextilwirtschaft
- GOTS (Global Organic Textile Standard)
- Fairtrade Cotton
- Fair Wear Foundation
- Cotton made in Africa



Problemfall Jeans

Die Jeans ist vermutlich eines der häufigsten Modeprodukte, die man tagtäglich auf der Straße sieht – aber leider nicht das Nachhaltigste: Die Produktion einer einzigen Jeanshose verbraucht mindestens 6.000 Liter Wasser. Mit eingerechnet sind hier die Menge der benötigten Baumwolle und deren Anbau sowie das Wasser, das für Färbe- und Bleichvorgänge benötigt wird. Bevor Sie also eine alte Jeans aussortieren: Prüfen Sie, ob Sie sie spenden, weiterverschenken oder vielleicht doch noch behalten können. Je länger eine einmal gekaufte Jeans im Umlauf ist und je weniger neu produzierte Jeans verkauft werden, desto besser.

35%
der weltweiten
Baumwollproduktion
wird für die **Herstellung**
von **Jeans** verwendet.

Um **ein Kilo**
Baumwolle
zu erzeugen werden ca.
10.000 Liter
Wasser benötigt.



Stichwortverzeichnis



A

Abfall 61
 Abfall-ABC 84
 Abholzen, Regenwälder 59
 Abwasser sauber halten 111
 Akku, Handy 49
 Akku, Haushaltsgeräte 94
 Akkurücknahme vom Handel 81, 84
 Altglas 76, 80
 Altkleider, Container/Sammlung 39
 Altpapier 51, 76, 80, 84, 85
 ASC-Siegel, Fisch 34
 Avocado 26

B

Backpapier 64
 Balkongarten 30
 Balkonmodul, Stromerzeugung 102
 Bambusgeschirr/-becher 74
 Batterien entsorgen 81, 84
 Bauernmarkt 26
 Baumwollbeutel 50, 51
 Baumwolle 42, 43
 Beleuchtung 99
 Bewegungsmelder 102
 Bienen 31, 120
 Bienenwachstücher 70
 Bio-/Naturkosmetik 44
 Bio-Höfe 64
 Bio-Label 26
 Bioland-Siegel 33

Bio-Plastik 68
 Bio-Siegel 33
 Biotonne 78, 84, 85
 Blauer Engel 35
 – Papiertüte 51
 – Recycling 73
 – Streusalz 111
 Bleirohre 106
 Brot-/Vorratsdosen 69
 Buch 72
 Bus und Bahn, CO₂-Ausstoß 115

C

Carsharing 114
 CD/DVD entsorgen 82
 CO₂ (Kohlendioxid) 57, 127
 – Ausstoß pro Person, Fahrzeuge 115
 – Torf 120
 – Werte 128
 Coffee to go 74
 Computer 47
 Cotton made in Africa, Label 41
 COVID-19 (Corona) 19

D

Demeter-Siegel 33
 Downcycling 76
 Dünger 111, 121
 – Kompost 30
 Duschen, Wasserverbrauch 108

E

Earth Overshoot Day 19
 Ecodesign 131
 Eco-Programm, Wasch-/Spülmaschine 95, 97
 Einweg-/Mehrweg-Pfand, Flaschen 35
 Einwegbecher 74, 75
 Einwegplastik 123
 – Verbot 66
 El Puente (Label) 34
 Elektrogeräte, „grüne“ 47
 Elektroschrott entsorgen 81
 Energie sparen 87
 Energieeffizienz, Lampen 100
 Energieeffizienzklasse, Elektrogeräte 48
 Energielabels, neue 94
 Energiesparen in der Küche 91
 Energieverbrauch, geringer 47
 Entkalken 92
 Erderwärmung 125
 E-Reader 72
 Erneuerbare-Energien-Gesetz (EEG) 89
 E-Scooter 111
 EU-Biosiegel 33
 EU Umweltzeichen (EU Ecolabel) 97

F

Fahrgemeinschaft, Auto 112
 Fair Wear Foundation 41
 Fairphone 48
 Fairtrade/Fairer Handel 26, 40, 41
 Fairtrade-Siegel 29, 33, 34
 Fairtree-Siegel 123
 Feiern, nachhaltig 123
 Fisch, Einkauf 34
 Fisch, Plastikmüll 62
 Fleisch 58
 Flugananas 22

Flüge 112
 Foodsharing-Schränke 29

G

Gelbe Tonne/gelber Sack 76, 77
 Gemüse/Obst 21
 – Transportwege 22
 Gemüsebeet anlegen 30
 Gepa (Logo) 34
 Geschirrspüler optimal nutzen 97
 Getränkedosen 37
 Getränkekartons 36
 Glascontainer 80
 GOTS (Global Organic Textile Standard) 41
 Grabschmuck 119
 Graustrom 87
 Grüne Tonne/Biotonne/Kompost 76, 78

H

Hafermilch 58
 Handy → Smartphone
 Haushaltsgeräte 94
 Heimisches Gemüse 24
 Heimisches Obst 23
 Heizen, richtig 98
 Helligkeit, Lampe 100
 Herd 90
 Herkunftsnachweis, Stromanbieter 88
 Hofladen 26, 64
 Hygieneprodukte für Frauen 65

I, J

Induktionsfeld, Herd 90
 IVN Best (vom Internationalen Verband der
 Naturtextilwirtschaft) 41
 Jeansproduktion 42

K

Kelvin (K) = Lichtfarbe 100
 Kilowattstunde (kWh) 100
 Kleiderkammer 38
 Kleiderspende, Logos 39
 Kleidertausch-Party 38
 Kleidung 38
 – nachhaltige 40, 41
 Klimawandel 125
 Kohlendioxid 58 → auch CO₂
 Kompost 30, 69, 78, 119
 Korken entsorgen 82
 Kosmetik 44
 – selber machen 45, 46
 – Unverpackt-Laden 65
 Kosmetikprodukte, Siegel 44
 Kühlschrank 94
 Kunststoffgranulat 67

L

Label Deutscher Tierschutzbund 34
 Landwirtschaft, ökologische 33
 – Zukunft 7, 132
 Lebensmittelverschwendung eingrenzen 29
 LED, Lebensdauer 101
 – Effizienzklasse 100
 Leuchtmittel 99
 Lichtfarbe 100
 Lüften 98
 Lumen (lm) = Helligkeit 100
 Lunchbox 69

M

Meeresströmungen, Plastik 62
 Mikroplastik 66
 Mikrowelle 93
 Milchprodukte 58
 Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) 32

Mini-Solaranlage 102
 Mitfahrzentralen 115
 Mobilität, umweltfreundliche 111
 Mobiltelefon → Smartphone
 MSC-Siegel, Fisch 34

N

Nachhaltig feiern 123
 Nachhaltigkeit 13
 Naturland-Siegel/-Fair 33, 34
 Nordseekrabben 22

O

Obst/Gemüse 21
 Ökologischer Fußabdruck 19, 129
 Ökostrom 87
 Ökostromlabel 89
 Ökostromtarife 88
 Omnivor 58

P

Palmöl 27
 Papier sparen, Tipps 73
 Papier, Rohstoff 72
 Papiertüte 51
 Pazifischer Müllstrudel 62
 Pflanzenjauche 121
 Pflanzenschutzmittel meiden 120
 Photovoltaikanlage 89
 Plastik 61
 Plastikprodukte-Verbot, EU-weites 66
 Plastiktüte 50
 Plug & Play Solaranlage 102
 Politik in der Verantwortung 130
 Putzmittel 111
 – Putzmittel selber machen 54, 55
 – Unverpackt-Laden 65

R

Rapunzel Hand in Hand (Siegel) 34
 Recycling 76
 Regenwald 7, 17, 27, 58
 Regenwasser nutzen 109
 Regenwasserduschen 108
 Regionale Produkte 22
 Reinigungsmittel → Putzmittel
 Reparaturcafé, Elektrogeräte 82, 122
 Restmülltonne 76, 79

S

Schneckenzäune 121
 Schraubgläser, Vorrat 64
 Secondhandläden 38
 Seevogel, Plastikmüll 62
 Shiftphone 48
 Smart-Home 102
 Smartphone kaufen/entsorgen 48
 Sondermüll, Wertstoffhof 81
 Sozialkaufhaus, Kleidung 38
 Sparduschkopf 108
 Sperrmüll 83
 Stadtgärtnern 30, 31
 Stoffbeutel 50
 Stoffwindel 52
 Strom → Ökostrom
 Strom selbst produzieren 102

T

Technik 47
 Textilfabrik, Entwicklungsland 40
 Thermopapier, Kassenbon 80, 84
 Torffreie Blumenerde 120
 Transportwege, lange 21
 Treibhauseffekt 126
 Treibhausgase → auch CO₂
 Treibhausgase, Tierprodukte 57

Trinkhalm 64
 Trinkwasser 105

U

Überfischung 34
 Umweltbewusst waschen/spülen 95, 96
 Umweltbundesamt (UBA) 22
 Umweltschutz 8, 11, 28, 130
 Unverpackt-Laden 10, 65, 71
 Upcycling 76

V

Vegetarisch/vegan essen 58
 Verbrauchersiegel 33
 Verbrauchsdatum 32
 Verkehrsmittel, CO₂-Ausstoß 115
 Verpackungsmaterial, Pausenmahlzeit
 (Lunchbox) 69
 VHS-Kassetten entsorgen 82
 Vorratsgläser für zu Hause 71

W

Warmwasserbereitung 92
 Wasser sparen, Tipps 110
 Wasserkocher 90
 Wasserverbrauch 105
 WC-Duftsteine 111
 Wegwerfwindel 52
 Weihnachtsbaum „Bio“ 121
 Wertstofftonne 76, 78
 Windeln 52
 Windkraftanlage 88
 Wochenmarkt 64

Z

Zeitung Papier/elektronisch 72
 Zero-Waste-Bewegung 61
 Zigarettenkippe 77