



verbraucherzentrale



# Einfach nachhaltig



Umweltbewusst einkaufen,  
haushalten und leben



JOHANNA PRINZ

# Einfach nachhaltig

Umweltbewusst einkaufen,  
haushalten und leben

JOHANNA PRINZ

verbraucherzentrale

# 21

Konsum:  
Nachhaltig einkaufen



# 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 Strohhalm 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 Erntehelfer schlecht bezahlt werden, hat neulich jemand im Fernsehen gesagt. Und irgendwas über Pestizide. Aber keinen Kaffee kaufen, ist irgendwie auch keine Alternative.

Für Situationen wie diese wurden **Verbrauchersiegel** erfunden. Sie sollen auf die Schnelle vermitteln, unter welchen besseren Bedingungen ein Produkt hergestellt, geerntet oder vermarktet wurde.

Zusammenschlüsse von Lebensmittelproduzenten wie Landwirten, Imkern oder Winzern, mit Partnern aus Herstellung und Handel, die Bio-Lebensmittel aus nachhaltig ökologischer 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 Puentे
- 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](http://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](http://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 gefüllt 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 gefüllt, ausgetrunken 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.



### Getränkekartons

Getränkekartons (zum Beispiel Tetra Pak®) und Schlauchbeutel gehören ebenfalls zu den Einweg-Verpackungen. Nach Angaben des Umweltbundesamtes schneiden Getränkekartons und -beutel vergleichsweise gut ab, weshalb 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 unabhängigen errechnete Ökobilanz, die Klarheit schafft.





## Getränkendosen

Obwohl Getränkendosen aus recycling-fähigem 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 abgeholt werden müssen. Auf eine Tonne Aluminium kommen außerdem bis zu vier Tonnen giftiger Rotschlamm als Abfallprodukt.



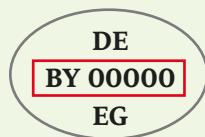
## Einweg-Glasflaschen

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 CO<sub>2</sub> 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 CO<sub>2</sub>-Emissionen beim Transport. Daher ist es wichtig, Mehrweg-Glasflaschen zu kaufen, die in der Region gefüllt 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 Gebrauchtkleider-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 bezahlt werden. 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, Arbeits-einsatz, 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. Zurecht 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 Textilmärkt. 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 täglich 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**
- Balkongärten **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, CO<sub>2</sub>-Ausstoß **115**

## C

- Carsharing **114**
- CD/DVD entsorgen **82**
- CO<sub>2</sub> (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

**F**  
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  
 Herkunftsnnachweis, 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 CO<sub>2</sub>  
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  
Lebensmittelverschwendungen 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  
Omnivore 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 CO<sub>2</sub>  
 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, CO<sub>2</sub>-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