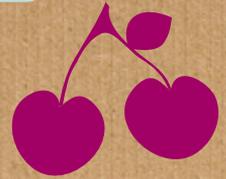


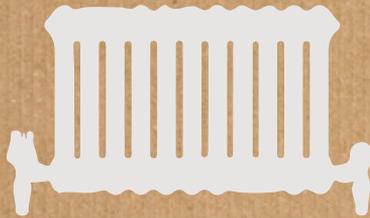


verbraucherzentrale



# Einfach nachhaltig

Umweltbewusst einkaufen,  
haushalten und leben



JOHANNA PRINZ

## **Einfach nachhaltig**

Umweltbewusst  
einkaufen,  
haushalten und  
leben

---

**Immer aktuell**

Wir informieren Sie über wichtige Aktualisierungen zu diesem Ratgeber. Wenn sich zum Beispiel die Rechtslage ändert, neue Gesetze oder Verordnungen in Kraft treten, erfahren Sie das unter

[www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/aktualisierungsservice](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/aktualisierungsservice)

# 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
- 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
- 143 Bildnachweis

# Die wichtigsten Fragen und Antworten

Jährlich beantworten wir in unseren bundesweit rund 200 Beratungsstellen Hunderttausende von Fragen und helfen bei der Lösung von Problemen, die Verbraucherinnen und Verbraucher an uns herantragen. Aus dieser täglichen Praxis wissen wir am besten, wo der Schuh drückt und wie konkrete Unterstützung aussehen muss.

Diese Erfahrungen sind Grundlage unserer Ratgeber: mit präzisen, verbraucherorientierten Informationen, zahlreichen Tipps und Hintergrundinformationen zum besseren Verständnis. Sollte für eine individuelle Frage weiterer Besprechungsbedarf bestehen, hilft unsere Beratung weiter. Eine Übersicht über unser umfassendes Angebot finden Sie unter: [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

## Was ist überhaupt so schlimm am Klimawandel?

Das Klima auf der Erde wandelt sich seit Jahrmillionen immer wieder. Mal wird es wärmer, mal kälter. Tier- und Pflanzenarten sterben aus und entwickeln sich neu. Derzeit allerdings befinden wir uns in einem Klimawandel, den wir Menschen verursachen. Durch unseren Lebensstil produzieren wir Klimagase, die sich in der Erdatmosphäre sammeln und diese aufheizen. Das hat zur Folge, dass die Lebensbedingungen auf der Erde sich verändern – leider in eine Richtung, die für Menschen bedrohlich ist. → [Seite 125](#)

Der heutige Forschungsstand geht davon aus, dass es eine bestimmte Konzentration von Treibhausgasen in der Atmosphäre gibt, ab der auf der Erde Prozesse ausgelöst werden, die nicht mehr umkehrbar sind. Wenn sich nichts verändert, haben wir diesen Zustand in weniger als zehn Jahren erreicht. Dann drohen noch mehr Umweltkatastrophen wie Stürme, Dürren und Überschwemmungen. Schnelles Handeln ist deshalb notwendig. → [Seite 128](#)

## Macht mein Handeln überhaupt einen Unterschied?

Angesichts der Klimakrise kann einen schon mal der Mut verlassen. Doch niemand rettet die Welt allein. Auch wenn jeder Einzelne viel tun kann, um den eigenen Lebensstil nachhaltiger zu gestalten: Wir werden um politische Lösungen nicht herumkommen. → [Seite 132](#)

Um wirklich umweltfreundlich zu sein, müssen wir zusätzlich darauf hinarbeiten, dass auch die Politik mithilft. Um wirklich etwas zu verändern, müssen die umweltfreundlichsten Lösungen und die schonendsten Konsumangebote für uns alle einfach zu erreichen sein. Damit umweltfreundliches Verhalten zur Routine werden kann, müssen unsere Energieversorgung, die Landwirtschaft und unsere Mobilität so gestaltet werden, dass sie nachhaltig sind. Für solche weitreichenden Veränderungen braucht es gesetzliche Vorgaben. Und diese können nur angestoßen werden, wenn es eine laute und deutliche Nachfrage aus der Bevölkerung gibt. Fragen Sie vor der nächsten Wahl ruhig bei den Parteien nach, wie das Wahlprogramm in Bezug auf den Umwelt- und Klimaschutz aussieht.

## Ich brauche mein Auto wirklich. Was kann ich sonst tun?

Umweltschutz ist individuell. Was für den einen funktioniert, ist für andere nicht umzusetzen. Seien Sie nicht zu streng mit sich. Es kommt nicht darauf an, dass Sie alle Lebensbereiche perfektioniert haben. Es genügt, zu überlegen, was für sie realistisch umsetzbar ist. Es könnte allerdings sein, dass Sie dabei ein wenig mit Ihrem „inneren Schweinehund“ verhandeln müssen, denn umweltfreundliche Lösungen sind nicht immer bequem. → [Seite 18](#)

Fangen Sie einfach irgendwo an: Vielleicht können Sie nicht auf das Auto verzichten, reduzieren aber Ihren Plastikmüll. Sie legen pro Woche ein paar fleischlose Tage ein. Oder Sie kaufen das neue Sommerkleid im Secondhandladen und ignorieren beim nächsten Autokauf den SUV. Es kommt nicht auf Perfektion an, sondern darauf, bewusste Entscheidungen zu treffen, die zu Ihnen passen. → [Seite 13 ff.](#)

## Ich esse gerne Fleisch, kann meine Ernährung trotzdem nachhaltig sein?

Unsere Ernährung trägt je nach Studienergebnissen etwa 15 bis 30 Prozent zu Treibhausgasen bei, die den Klimawandel verursachen. 70 Prozent dieser ernährungsbedingten Emissionen gehen auf das Konto tierischer Lebensmittel. → [Seite 57.](#)

Massen von Tieren belegen weltweit riesige Flächen. Um genug Futtermittel produzieren zu können, werden zusätzlich Regenwälder gerodet. „Fläche“ ist keine unendliche Ressource. Viel sinnvoller wäre es, weniger Tiere zu halten und die fre werdenden Flächen dafür zu nutzen, Pflanzen für die menschliche Ernährung anzubauen oder aufzuforsten. Das würde Energie sparen und außerdem den Ausstoß des Treibhausgases Methan vermindern. Denn ja, auch Kühe pupsen.

Wenn Sie Fleisch mögen, Ihre Ernährung aber trotzdem nachhaltiger gestalten wollen, können Sie einmal pro Woche einen fleischlosen Tag einlegen. Vielleicht finden Sie ein paar neue vegane oder vegetarische Rezepte, die Lust auf mehr machen. Kaufen Sie statt billig produziertem Supermarkt-Fleisch, lieber Fleisch aus regionalen Bio-Betrieben, die ihre Futtermittel selbst herstellen. Wildfleisch aus der Region ist ebenfalls nachhaltig. → [Seite 59](#)

## Ich brauche einen neuen Kühlschrank. Worauf muss ich achten?

Nicht jedes kaputte elektrische Gerät muss sofort ersetzt werden. Vor allem bei relativ neuen Geräten lohnt sich häufig noch eine Reparatur. Doch wenn zum Beispiel Ihr kaputter Kühlschrank mehr als zehn Jahre alt ist, kann es ökologisch gesehen sinnvoller sein, ihn zu ersetzen. Messen Sie nach, wie viel Strom er verbraucht. Würde ein neues Gerät nur die Hälfte der Strommenge benötigen, ist ein Neukauf auf jeden Fall nachhaltiger. Achten Sie beim Kauf auf die Anzeige des Energieverbrauchs und wählen Sie besonders stromsparende Produkte. →

Seite 94

Ihr altes Gerät können Sie übrigens beim Händler loswerden. Dieser ist dazu verpflichtet, wenn Sie bei ihm ein neues kaufen. Falls das in Ihrem Fall nicht infrage kommt, können Sie den alten Kühlschrank als Elektroschrott beim Wertstoffhof abgeben. → Seite 81

## Mein Strom ist kein Ökostrom. Ist das schlimm?

Egal welchen Stromtarif Sie wählen: Sie fördern damit bereits die Energiewende. In jede Stromrechnung wird nämlich eine Umlage einberechnet, die erneuerbare Energien fördert. Leider können die wenigsten Ökostrom-Tarife von sich dasselbe sagen. Deutsche Stromanbieter, die selbst keinen Ökostrom herstellen, können einfach Herkunftsnachweise von „echtem“ Ökostrom aus dem Ausland aufkaufen und so ihren „grauen“ Strom in Ökostrom umlabeln. Sie kaufen sozusagen fremdem Ökostrom seine Umweltfreundlichkeit ab. Deutsche Hersteller von Ökostrom dürfen diesen hingegen nicht als solchen verkaufen, wenn sie staatliche Förderungen erhalten. Denn dann würden sie ja zweimal an ihm verdienen. → Seite 87

Wählen Sie also beruhigt einen normalen Stromtarif und konzentrieren Sie sich stattdessen darauf, Strom zu sparen.

→ Seite 87 ff.

## Es gibt im Ort keinen Unverpackt-Laden. Geht es auch anders?

Wenn Sie auf möglichst viele Verpackungen verzichten möchten, aber keinen Unverpackt-Laden in der Nähe haben, können Sie anders aktiv werden. Lose Lebensmittel bekommen Sie nicht nur im Supermarkt, sondern auch auf vielen Wochenmärkten. Sie können Ihren eigenen To-go-Becher mitnehmen und die beschichteten Wegwerfbecher im Laden lassen. → [Seite 73 f.](#) Frischhaltefolie oder Alufolie lassen sich durch wiederverwertbare Edelstahlbehälter ersetzen, die das Pausenbrot genauso frisch halten. → [Seite 69](#)

Ab und zu wird Ihnen aber trotzdem noch die eine oder andere Plastikverpackung unterkommen. Bis Sie Alternativen gefunden haben, gehört das dazu. Sorgen Sie einfach dafür, dass Ihr Verpackungsmüll in der richtigen Recyclingtonne landet.

→ [Seite 76](#)

## Gibt es „umweltfreundliches“ Obst und Gemüse?

Generell können Sie alle Ihre Einkäufe in der Obst- und Gemüseabteilung deutlich umweltfreundlicher machen. Kaufen Sie möglichst unverpackt und in einem eigenen Beutel loses Gemüse oder Obst. Damit verzichten Sie schon mal auf die üblichen dünnen Plastiktüten, die später unweigerlich im Müll landen. → [Seite 61](#)

Abgesehen davon sollten Sie möglichst Obst und Gemüse kaufen, das in der Region produziert wurde und gerade Saison hat, denn das wird nicht weit transportiert oder lange gelagert. → [Seite 21](#)

Auf Zitrusfrüchte und Ananas müssen Sie nicht komplett verzichten, ebenso wenig wie auf andere exotische Früchte. Aber es lohnt sich, diese nur zu besonderen Anlässen zu kaufen und darauf zu achten, dass sie nicht mit dem Flugzeug transportiert wurden. (Sie erkennen das zum Beispiel an der Extrawerbung für „Flugmangos“.) Ähnliches gilt für Avocados, die nur mit Einsatz großer Wassermengen angebaut werden können. → [Seite 26](#)

## Ist Recycling wirklich so wichtig?

Rohstoffe sind wertvoll. Unser Abfall enthält viele Materialien, die noch einmal wiederverwertet werden können. Recycling ist daher eine gute Methode, um den Wertstoffkreislauf zu unterstützen. Einige Materialien können nach Gebrauch noch einmal so weiter verwendet werden wie ursprünglich gedacht („re-use“). Andere können zerlegt oder aufgespalten werden. Wenn aus einem alten Produkt ein neues, hochwertigeres entsteht, spricht man von „Upcycling“. Das Gegenteil ist „Downcycling“, etwa, wenn aus Altkleidern Putzlumpen werden. → Seite 76

## Hilft es, auf die Zutaten von Produkten zu achten?

Ja, denn ein Blick auf die Zutatenliste vieler Erzeugnisse offenbart Inhaltsstoffe, die umweltschädlich sind. Viele verarbeitete Lebensmittel wie Schokocreme oder Fertiggerichte enthalten zum Beispiel Palmöl. Ölpalmen gedeihen nur in warmen Gebieten. Sie werden häufig dort angebaut, wo zuvor Regenwälder gerodet wurden. Um Platz für die „Industriepalmen“ zu schaffen, werden Millionen Hektar Regenwald zerstört. Je weniger Nachfrage es für Palmöl gibt, desto besser. Palmölfreie Lebensmittel sowie Waschmittel oder Kosmetik ohne diesen Inhaltsstoff fördern den Umweltschutz. → Seite 27 ff., 132



# Los geht's!

Es ist kein Geheimnis: Unserer Umwelt geht es schlecht und das Wirtschaftswachstum in den Industriestaaten zieht weltweite Ressourcen ab. Ausgerechnet die „zivilisierten Länder“ mit dem höchsten Bildungsstand verhalten sich am umweltunfreundlichsten. Unser Konsumverhalten verschlechtert das Leben von Menschen in ärmeren Regionen auf der anderen Seite des Erdballs und belastet die Umwelt weltweit. Und wofür? Damit wir auf dem Sofa liegend billige Kleidung kaufen können, die anderswo mit umweltbelastenden Chemikalien hergestellt wird – und dabei ganze Flussregionen vergiftet? Für viele Menschen hat dieses alte Modell ausgedient. Es wird Zeit für ein neues. Fangen wir also an!

## Keine Sorge: Es genügt, wenn Sie irgendwo anfangen

Niemand kann die Welt alleine retten. Und Sie fragen sich jetzt möglicherweise, ob es überhaupt sinnvoll ist, irgendetwas anders zu machen. Denn vielleicht sind Sie auf das Auto angewiesen oder müssen beruflich viel reisen. Lohnt sich das alles überhaupt? Ja, es lohnt sich! Denn es kommt nicht darauf an, dass Sie sämtliche Lebensbereiche perfektionieren. Es genügt, wenn Sie einfach irgendwo anfangen, Gewohnheiten zu ändern.

Vielleicht können Sie nicht auf das Auto verzichten, aber dafür reduzieren Sie Ihren Plastikmüll oder Sie legen pro Woche ein paar fleischlose Tage ein. Sie können das neue Sommerkleid im Secondhandladen kaufen, auch wenn Sie nicht vollständig auf tierische Lebensmittel verzichten möchten. Wenn Sie ein neues Auto brauchen, kaufen Sie eben nicht den SUV. Und bei der Urlaubsplanung könnten Sie überlegen, ob man die Flugreise durch etwas anderes ersetzen kann. Seien Sie nicht zu streng mit sich. Es geht nicht um Perfektion. Treffen Sie bewusste Entscheidungen, die zu Ihnen passen.

## Was ist eigentlich „Nachhaltigkeit“?

Überall ist davon die Rede, dass wir endlich nachhaltiger handeln müssen – zum Beispiel um das Klima zu retten. Klingt kompliziert. Doch keine Sorge. **Nachhaltigkeit** ist nur ein umständlicher Begriff für eine ziemlich simple Sache: Wir dürfen nicht mehr verbrauchen, als die Natur uns zur Verfügung stellen kann. Gemeint ist: Dinge, die wir tun und Entscheidungen, die wir treffen, sollten so gewählt sein, dass sie keinen dauerhaften Schaden anrichten. Denn die Natur kann sich zwar regenerieren und Pflanzen können nachwachsen, aber das dauert eben seine

## Lebensbereiche/Big Points



Umweltbewusste Entscheidungen lassen sich in verschiedenen Lebensbereichen treffen. Prüfen Sie bewusst, wie Sie oder Ihre Familienmitglieder sich in jedem einzelnen Bereich verhalten. Anschließend haben Sie vielleicht Ideen, wo Sie noch umweltfreundlicher entscheiden könnten.