

Schöner, grüner, glücklicher Leben
- verantwortungsbewusst und genussvoll Konsumieren

Bund für
Umwelt und
Naturschutz
Deutschland



FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

Der öko-schlaue Konsumratgeber



Sie möchten mal den „nachhaltigen Lebens-Stil“ ausprobieren?

Sie suchen nach „Ökotipps“ in Sachen Bauen, Wohnen und Haushalt, Mobilität, Finanzen oder Freizeit und zum Klimaschutz?

Sie wollen wissen, wie und wo Sie wirklich nachhaltige und umweltschonende Lebensmittel einkaufen?

Wir haben für Sie recherchiert!

INHALTSVERZEICHNIS

• Der ökologische Fußabdruck	3
• Lebensmittel: Gutes Essen!	5
• Bio-Läden in Sachsen-Anhalt	17
• Kleidung: Anziehend	18
• Kosmetik	24
• Onlinehandel und Nutzen statt Besitzen	27
• Wasch- u. Reinigungsmittel	28
• Mobilität	31
• Finanzen	36
• Ölwechsel: Fakten zu Erdöl und Plastik	38
• Bauen und Renovieren	40
• Möbel und Wohnen	42
• Gärtnern und Heimwerken	44
• Papierverbrauch	45
• Das „Energetische“	46
• Ökostrom	49
• Fair-Schenken	52
• Upcycling	53
• Selbstversorgung	54
• Entsorgen: Wohin damit?	55
• Die Ziele für nachhaltige Entwicklung	56
• Initiativen/Links	58
• Saisonkalender	60

Inhalt/Impressum

Impressum

Herausgeber:
BUND Sachsen-Anhalt e.V.
Olvenstedter Straße 10
39108 Magdeburg
info@bund-sachsen-anhalt.de
www.bund-sachsen-anhalt.de



Dieses Projekt wurde gefördert durch
das Land Sachsen-Anhalt.

Quellen:

Soweit nicht näher angegeben, stammen unsere Zahlen und Fakten vom Statistischen Bundesamt, dem Umweltbundesamt, dem Bundesamt für Naturschutz, den Landesumweltämtern, BUND e.V., Greenpeace und dem WWF, hier insbesondere den Living Planet-Reporten, dem Ökoreader Köln und der Gesellschaft für angewandte Wirtschaftsethik UG.

Außerdem nutzten wir www.fairfuture.net, www.mobilitaet-in-deutschland.de, www.dena.de und www.fairtrade-deutschland.de und alle weiteren im Heft genannten Internetseiten.

Alle Fotos sind unserem Archiv entnommen: BUND Sachsen-Anhalt e.V., BUND e.V. und BUNDjugend.

Bei konkreten Nachfragen kontaktieren Sie uns bitte!

Der ökologische Fußabdruck – unser Konsum hat Auswirkungen

Zum Anfang erstmal ein paar „trockene Fakten“ und Zahlen:

Die Erde ist zu 71% mit Wasser bedeckt und 29% sind Land. Insgesamt sind dies 51 Milliarden Hektar.

Von dieser Landfläche sind allerdings nur 23% „biologisch aktive Flächen“, also Felder, Wiesen und Wälder. Der Rest der Erdoberfläche sind Wüste oder mit Eis bedeckte Flächen. Zusammen gezählt bleiben rund zwölf Milliarden Hektar für die Menschheit nutzbar.

Was erstmal ziemlich viel klingt, bedeutet aber: Bei sieben Milliarden Menschen stehen jeder/m von uns theoretisch nur 1,7 Hektar zur Verfügung, um unseren täglichen Bedarf an Nahrung, Wohnen, Kleidung, Mobilität, Hygiene und Konsumgütern zu befriedigen – und diese Fläche muss auch unseren Müll „absorbieren“.

Allerdings leben ja nicht nur wir Menschen auf dieser Fläche, darum sollten wir noch 20% für den Naturschutz, also Schutzgebiete, abziehen, was die Fläche noch mal auf 1,36 Hektar pro Kopf reduziert – das sind in etwa zwei ganze Fußballfelder für uns.

Die Fläche, die wir nutzen können, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen, ist also sehr, sehr begrenzt.

1994 entwickelten Mathis Wackernagel und William Rees das Konzept des „ökologischen Fußabdrucks“.

Dieser gibt an, wie viel Fläche Erde notwendig ist, um den eigenen Lebensstil und Lebensstandard auf Dauer zu ermöglichen.

Für die Berechnung werden dabei alle Ressourcen, die für den Alltag benötigt werden, also für Wohnen, Ernährung, Konsum und Mobilität, zusammen gezählt. Das Zwischenergebnis gibt an wie viel Fläche benötigt wird, um all die Energie und Rohstoffe zur Verfügung zu stellen. Dann wird dieser Flächenverbrauch auf alle Menschen hochgerechnet und mit den auf der Erde verfügbaren Flächen verglichen.

Fest steht, wenn jeder Mensch auf der Welt so leben würde wie wir in Deutschland, dann wären 2,5 Planeten nötig, um die Bedürfnisse aller stillen zu können.

Und was bedeutet das?

Ein Beispiel: Ein Freund von uns, nennen wir ihn Paul, hat im letzten Jahr eine Flugreise unternommen und schon betrug sein ökologischer Fußabdruck durch die Ökobilanz des Fliegens 3,11 Hektar, obwohl er sonst recht ökologisch vertretbar lebt.

Ein gerechter Fußabdruck sollte aber nur 1,7 Hektar groß sein. Wenn alle Menschen Pauls Lebensstil hätten, würden wir 1,73 Erden benötigen.



Der ökologische Fußabdruck

Hier können Sie Ihren eigenen Ökologischen Fußabdruck berechnen:

www.fussabdruck.de,
www.mein-fussabdruck.at,
www.footprint-deutschland.de,
oder
www.ecofoot.org

	Regionale Äpfel (Deutschland)	Importierte Äpfel (Neuseeland)
Erntemenge	40 Tonnen pro Hektar	90 Tonnen pro Hektar
Lagerung	5 Monate Kühllagerung	Keine Lagerung
Transport	Lokale Verteilung Transportweite: 186km	Seetransport (Kühlschiffe) Transportweite: 23.376km
Primärenergiebedarf in Megajoule pro kg Äpfel		
Anbau	2,80	2,10
Lokaler Transport	0,07	0,14
Kühlung	0,09	0,09
Lagerung bzw. Seetransport	0,81	2,84
Verpackung	0,65	0,65
Transport zum Großhandel	0,09	0,28
Transport zum Einzelhandel	0,21	0,21
Kühlung während des LKW-Transports	0,03	0,06
Fahrt des/der KonsumentIn (ca. 6km)	1,15	1,15
Summe	5,9	7,5

Quelle: Umweltbundesamt <http://www.umweltbundesamt.de/ics/efau/FILES/medien/publikationen/long/4384.pdf>

Die Tabelle zeigt am Beispiel „Apfel“: Je mehr Energie insgesamt für ein Konsumprodukt aufgewendet werden muss, umso größer fällt der ökologische Fußabdruck von uns KonsumentInnen aus. Ein nachhaltiger Lebensstil bedeutet also auch, den ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich zu halten.

Aber was ist das eigentlich, „Nachhaltigkeit“?

Um es mal so auszudrücken: Bei der Definition des Begriffes „Nachhaltigkeit“ besteht eine große Vielfalt. Die „traditionelle“ Definition von Nachhaltigkeit stammt aus dem Brundtland-Bericht von 1987: „Nachhaltige Entwicklung ist eine Entwicklung, die gewährt, dass künftige Generationen nicht schlechter gestellt sind, ihre Bedürfnisse zu befriedigen als gegenwärtig lebende“. Im Wirtschaftskontext ist die folgende Definition geläufig: „Nachhaltigkeit bedeutet, nicht Gewinne zu erwirtschaften, die dann in Umwelt- und Sozialprojekte fließen, sondern Gewinne bereits umwelt- und sozialverträglich

zu erwirtschaften“. Kurzum heißt das, nicht erst die Schäden anzurichten, um diese dann zu tilgen, sondern von Anfang an auf eine umweltfreundliche und sozial verträgliche Wirtschaftsweise zu setzen. Eigentlich logisch...

Ihr Einkaufszettel ist ein Stimmzettel – nutzen Sie ihn!

Alle Macht beim Konsumenten – stimmt das denn?

Es ist schon so: Bei jeder Kaufentscheidung entscheiden wir uns nicht nur für ein Produkt, dessen Aussehen oder Geschmack, sondern entscheiden auch darüber, ob wir die Art und Weise der Fertigung des Produktes unterstützen – ob wir wollen oder nicht. Wir haben es also – mit – in der Hand.

Die verschiedenen Siegel, Label und Organisationen, die wir hier vorstellen und empfehlen, setzen dort an und markieren Produkte, die entweder unter ökologisch oder sozial vertretbaren Umständen produziert wurden oder sogar beide Kriterien erfüllen (ökofair).

Lebensmittel: Gutes Essen!

„Du bist, was Du isst...“ - Durch unsere Nahrung nehmen wir Nährstoffe auf, ohne die das Wachstum und die Regeneration von Körperzellen nicht möglich wäre.

Ob wir uns fit, glücklich oder entspannt fühlen, hängt auch stark damit zusammen, WAS wir essen.

Obst und Gemüse sowie Getreide kann der menschliche Körper am besten verarbeiten. Tierprodukte, Fett oder Zucker verträgt er nur in Maßen.

Manche Menschen zeigen jedoch Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Lebensmitteln, wie zum Beispiel durch den Inhaltsstoff Gluten hervorgerufen - ein „Klebereiweiß“ in Weizen und anderen Getreidearten. Verantwortlich für die auftretenden Symptome, wie Verdauungsprobleme, z. B. Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, geschwächtes Immunsystem oder Kopfschmerzen, ist eine Entzündung der Darmschleimhaut.

Viele Menschen reagieren auch negativ auf Laktose, ein in Milch enthaltener Zucker. Sie zeigen schon nach der Aufnahme von wenigen Gramm Symptome wie Durchfall, Bauchkrämpfe, Völlegefühl etc.

Es gibt freilich auch noch andere Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien, die es für die Betroffenen nötig macht, genau hinzuschauen, was in unseren Lebensmitteln steckt.

Aber auch wenn wir keine Unverträglichkeiten haben, machen uns die vielen angeblichen und tatsächlichen „Lebensmittelskandale“ unsicher in Bezug auf unser Essen: Keime im Hack und auf Putenfleisch, Glassplitter in Dips und Gemüsebrühe, Salmonellen in Pralinen,

Dioxin in Eiern, Gammelfleisch, Pilzgifte in der Milch, EHEC, Pferdefleischbetrug, BSE, Ungeziefer im Brot, ... Die Liste scheint so unendlich lang!

Diese „Skandale“ führen zu großer Empörung - und sind oft genauso schnell wieder vergessen. Gekauft wird, was billig ist.

Natürlich gibt es Standards, aber um die Verbraucher besser vor Gesundheitsgefahren und Täuschung zu schützen, fordert die Organisation „Foodwatch“ wohl nicht umsonst eine Generalüberholung des Lebensmittelrechts.

Es macht also Sinn, sich mit unseren Lebensmitteln zu beschäftigen: Wie sieht es eigentlich aus mit den unreif geernteten Früchten, die dann um die ganze Welt geschickt werden? Ist unser Essen, polemisch gesprochen, nicht nur noch pure Chemie, mit Zusätzen und Schadstoffen verseucht?

Was sind denn die Alternativen für gutes UND nachhaltiges Essen?

Alles Bio oder was?

Wir sind große Fans der Bio-Landwirtschaft, denn Voraussetzung für qualitativ hochwertige Lebensmittel ist ganz klar eine nachhaltige und umweltgerechte Landwirtschaft und Verarbeitung.

Der ökologische Landbau ist eine besonders nachhaltige Form der Landwirtschaft. Sie wirkt sich positiv auf Boden, Wasser, Luft und Klima aus, erhält und verbessert die Bodenfruchtbarkeit und -zumeist - die biologische Artenvielfalt. Kerngedanke ist ein möglichst geschlossener Betriebs- beziehungsweise Stoffkreislauf.

Was bedeutet das? Pflanzenbau und Tierhaltung sind eng verbunden. Der Landwirt oder die Landwirtin ist bestrebt, auf ihrem Hof - soweit es geht - die benötigten Futtermittel für die



Lebensmittel

Lebensmittel

Wenn den Böden zusätzliche Nährstoffe zugefügt werden müssen, werden keine synthetischen Stickstoff- oder chemisch aufbereiteten Mineraldünger verwendet. Der Dung kommt von den eigenen Tieren und die Bodenfruchtbarkeit wird durch den Anbau von zum Beispiel Klee gras, Ackerbohne oder Lupine erhalten.

Auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel wird verzichtet; der Einsatz von gentechnisch verändertem Saatgut ist verboten.

Die strengen Richtlinien für den ökologischen Landbau werden nach der EU-Verordnung Ökologischer Landbau mindestens einmal jährlich kontrolliert. Die Bio-BäuerInnen können sich darüber hinaus den Bio-Anbauverbänden anschließen und verpflichten sich dadurch, zusätzlich nach deren Richtlinien zu arbeiten, die in einigen Punkten noch strenger sind als die EU-Verordnung.

Auch bei der Verarbeitung wird auf Natur- und Umweltverträglichkeit geachtet. Nur etwa 40 Zusatzstoffe dürfen nach der EU-Verordnung in Bio-Lebensmitteln eingesetzt werden. EU-weit sind zurzeit etwa 350 Zusatzstoffe in Lebensmitteln zugelassen. Das Bio-Siegel garantiert also, dass die Produkte frei sind von künstlichen Farbstoffen, künstlichen und naturidentischen Aromen oder synthetischen Süßstoffen. Die Behandlung mit ionisierender Strahlung, um Lebensmittel haltbar und keimfrei zu machen, ist auch tabu.



Essen – wir haben´s in der Hand

An ungewollten Verzicht z.B. durch Nahrungsmittelknappheit kann sich ein Großteil der jungen Menschen in Deutschland nicht erinnern.

Heutzutage mangelt es hingegen an einem ganz besonders: Der Souveränität, selbst zu bestimmen, welche Auswirkungen die Ernährung auf die eigenen Lebensbedingungen und die künftiger Generationen hat. Oder wenigstens die Souveränität, zu erfahren, wo die Lebensmittel herkommen.

Allerdings haben wir es in der Hand: Wir können durch das WAS und WIE wir essen die Welt tatsächlich nachhaltiger gestalten.

Ökologische Lebensmittel

Die gleichwertigen Bezeichnungen „Bio“ und „Öko“ sind im Zusammenhang mit Lebensmitteln gesetzlich geschützte Begriffe. Seit 2001 gibt es das deutsche staatliche Bio-Siegel. Mit diesem werden Produkte gekennzeichnet, die nach den EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau produziert und kontrolliert sind. Diese EU-weit gültigen Rechtsvorschriften garantieren einheitliche Mindeststandards für den ökologischen Landbau. Das Bio-Siegel steht neben dem Europäischen Biosiegel somit für eine ökologische Produktion und artgerechte Tierhaltung.

Die ökologische Landwirtschaft:

- verzichtet auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel
- verzichtet auf leicht lösliche mineralische Stickstoffdünger
- verzichtet auf Wachstumsförderer oder den Anbau in Monokulturen
- verzichtet auf Agro-Gentechnik
- steht für artgerechtere Tierhaltung
- schützt Boden, Wasser und Luft
- hilft, die Artenvielfalt zu erhalten
- vermindert den Energieverbrauch und schont Rohstoffreserven
- bietet Sicherheit durch unabhängige regelmäßige Kontrolle
- schafft Transparenz bei der Erzeugung und Herstellung von Bio-Lebensmitteln.

Die Ernährungsformen: Vegetarisch oder Vegan

Nicht nur aus Gründen des Klimaschutzes sondern auch aus gesundheitlichen Aspekten und des Tier- und Umweltschutzes macht eine vegetarische bzw. vegane Lebensweise Sinn.

JedeR, die/der sich vegetarisch ernährt, kann den eigenen ökologischen Fußabdruck verringern, spart Wasser und verbraucht weniger Land. Bei einer veganen Lebensweise ist der Fußabdruck sogar noch kleiner.

Dies entschärft das Welthungerproblem zumindest ein wenig, weil weniger Fläche zum Anbau von Futtermitteln verbraucht wird.

Moment! Ist das so korrekt? Wo doch so viele Veganer und Vegetarier Soja essen? Ja, doch.

Die Sojabohne wird heute auf etwa 6% der globalen landwirtschaftlichen Nutzfläche angebaut und ist die weltweit wichtigste Ölsaat. Die Bohnen enthalten etwa 20% Öl und 37% Eiweiß, wobei dieses wiederum mit der Qualität von tierischem Eiweiß vergleichbar ist, was die Sojabohne ziemlich besonders und wertvoll macht.

Wir Menschen konsumieren etwa 2% der geernteten Sojabohnen, zum Beispiel als Tofu. Überwiegend werden sie jedoch zur Sojaölgewinnung genutzt. Das Öl wird dann vor allem wieder als Lebensmittel, aber z. B. auch für die Produktion von Biodiesel verwendet. Der verbleibende „Sojakuchen“ (rund 80% der Masse) wird aufgrund des hohen Eiweißgehalts zu 98% in der Tierproduktion verfüttert. Aber Achtung! Mehr als 80% des weltweit angebauten Sojas ist gentechnisch verändert. Wer sicher gehen will, kein GV-Soja zu konsumieren, greift zu „Bio“-Qualität - auch beim Fleisch.

Vegetarisch

Die Gründe für vegetarische Ernährung sind von Person zu Person verschieden. Neben den o.g. Klimaschutzgründen kann auch aufgrund von ethischen, gesundheitlichen oder geschmacklichen Gründen ganz bewusst auf Fleisch und Fisch verzichtet werden. Tierische Produkte wie Milch und Eier, für die das Tier nicht getötet werden muss, werden jedoch weiterhin verzehrt. Alle Formen der vegetarischen Ernährung basieren auf pflanzlichen Lebensmitteln, wobei meist auch Pilze und Produkte aus Bakterienkulturen akzeptiert werden. Es gibt die ovo-lacto-vegetarische Kost mit Eiern und Milchprodukten, die lacto-vegetarische Kost nimmt zusätzlich nur Milchprodukte und die ovo-vegetarische Kost wird lediglich durch den Konsum von Eiern ergänzt.

Vegan

VeganerInnen verzichten auf alle Produkte, die von Tieren stammen, also zusätzlich zu Fleisch und Fisch auf Milch, Eier und Honig. Und häufig auch auf Wolle und Lederprodukte bei der Kleidung und auf Daunen und Federn beim Wohnen usw.

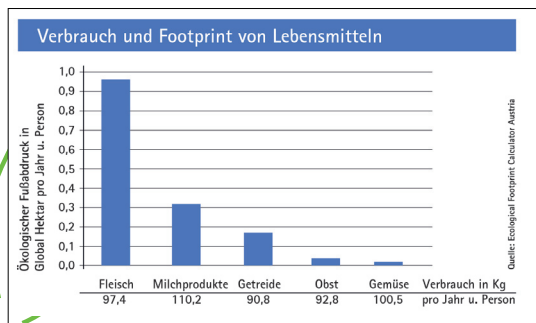
Informationen zu Restaurants und veganen Einkaufsmöglichkeiten finden Sie unter: www.deutschlandistvegan.de

Lebensmittel

Achtung!

Auch viele konventionelle Fleischersatzprodukte stammen aus industrieller, konventioneller Landwirtschaft, oft auch von außerhalb Europas - darum „Bio“ wählen!

Je weniger tierische Produkte wir essen, desto kleiner ist unser ökologischer Fußabdruck, wie diese Grafik zeigt:



Lebensmittel

Lesetipps:

Der „Fleischatlas“ zeigt die Auswirkungen der globalen Fleischerzeugung und gibt Hintergrundinformationen zur Tierhaltung und zum Tierwohl.

Vegetarian Basics von GU, Cornelia Schinharl und Sebastian Dickhaut: Rezepte und Informationen über Nährstoffe und Nahrungsmittel

DEUTSCHLAND VEGETARISCH von Stevan Paul und Katharina Seiser (Hg.): deutsche, teilweise traditionelle Rezepte nach Jahreszeiten sortiert, gibt's auch für Österreich und Italien.

VEGAN WITH LOVE von Lea Green: Kreative Rezepte, Hintergrundinformationen + Tipps
Noch mehr Rezepte und Informationen finden Sie unter www.vegetarische-rezepte.com, www.vegan-sein.de und www.vebu.de

Alle Bio-Bauernhöfe, Bio-Läden, Reformhäuser und Eine-Welt-Läden finden Sie im Bio-Einkaufsführer der Biohöfegemeinschaft Sachsen-Anhalt: www.bio-einkaufsfuehrer.de

Fleisch

Für die Produktion von Fleisch wird sehr viel mehr Fläche benötigt als für die vergleichbare Menge an Gemüse oder Obst. Um den jährlichen Verbrauch der deutschen KonsumentInnen an Kartoffeln zu decken, benötigen wir etwa 15 m² pro Person; für Weizen etwas mehr als 100 m².

Für den Pro-Kopf-Verbrauch an Fleisch in Deutschland sind aber über 1.000 m² Fläche nötig!

Das liegt daran, dass wir Deutschen im internationalen Vergleich besonders viel Fleisch essen.

Und obwohl in Deutschland ein Drittel der landwirtschaftlich genutzten Fläche für den Futtermittelanbau genutzt wird – die landwirtschaftliche Nutzfläche beträgt etwa 16,9 Mio. Hektar – reicht diese für die benötigten Futtermittel nicht aus. Um also den Bedarf an agrarischen Produkten vollständig zu decken, wird eine zusätzliche Fläche von mehr als 6,8 Mio. Hektar im Ausland in Beschlag genommen.

Die größten Flächenareale davon entfallen wiederum auf Futtermittel. Gerade für Soja als Tierfutter werden in Südamerika große Flächen des Regenwaldes abgeholzt und dafür unter großem Einsatz von Pestiziden und Herbiziden Monokulturen angelegt.

Allein der Import von Soja und Sojaerzeugnissen verursacht einen virtuellen Nettoflächenimport von etwa 2,5 Mio. Hektar außerhalb der EU, vor allem in Brasilien und Argentinien. Um den Sojabedarf für in Deutschland konsumierte Fleischprodukte stillen zu können, müsste eine Fläche in der Größenordnung des Freistaates Sachsen vollständig mit Soja bebaut werden. (Natürlich wächst Soja in Deutschland nicht so gut... Noch nicht.)

Ein bewusster Fleischkonsum schützt daher nicht nur das Klima und die Tiere, sondern auch den Regenwald.

Wer nicht gleich zur/m VegetarierIn oder VeganerIn werden möchte und nicht gerne auf Fleisch verzichtet, kann trotzdem etwas für die Umwelt tun: weniger, aber dafür hochwertiges Fleisch genießen.

Aus Naturschutzsicht und weltweit gesehen, ist kein Fleisch essen keine Lösung. Weidewirtschaft ist ökologisch sinnvoll – und Gras und Heu können wir Menschen nun mal nicht selbst verdauen. Die Tierhaltung ist in bestimmten Regionen, weltweit betrachtet, essenziell.

Aber es geht darum, hier insgesamt weniger Fleisch zu essen – und vor allem nicht solches ungewisser Herkunft. Es IST wichtig wie die Tiere gefüttert, gehalten und getötet werden.

Die Tierhaltung nach den Regelungen der EU-Öko-Verordnung garantiert, dass Tiere nicht mit genetisch veränderten Pflanzen gefüttert werden, dass durch restriktiven Einsatz von Antibiotika und durch doppelte Wartezeiten bis zur Vermarktung Medikamentenrückstände im Fleisch fast ausgeschlossen sind und dass strengere Tierschutzstandards im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft eingehalten werden.

Wenn die Fleisch produzierenden Betriebe zusätzlich noch Mitglied bei einem der Öko-Anbauverbände sind, gelten für die Haltung der Tiere nochmal strengere Tierschutzstandards.

Alternativen zu Fleisch gibt es aus Tofu (Soja), Seitan (Weizeneiweiß), Tempeh (Soja), Lupinienprodukten (Samen von Süßlupinen) oder Quorn (fermentiertes Myzel).

Fisch

Wenn wir Fisch essen, dann wählen wir besonders gerne Raubfische wie Forelle, Lachsforelle, Thunfisch, Hecht, Zander, Lachs, Pangasius, Steinbutt, Dorade... Ohne Aquakulturen wäre dieser Bedarf weltweit nicht mehr zu decken.

Auch hier sollten wir besonders auf die Herkunft achten. Denn Aquakultur bedeutet oft: Massentierhaltung, da aufgrund der niedrigen Preise für Fisch in konventionellen Aquakulturen nur hohe Besatzdichten ökonomisch sind.

Das wiederum bedeutet erhöhtes Infektions- und Krankheitsrisiko für die Fische – und damit Zufütterung von Antibiotika und anderen Medikamenten.

Darüber hinaus benötigen diese Fische auch immer wieder Frischwasser, das zugeführt werden muss.

Dazu kommen die Futtermittel: Raubfische benötigen eiweißreiches, tierisches Futter wie kleinere Fische und Insekten. Für ein Kilo Forelle müssen etwa zehn Kilo Futter aufgewendet werden.

Um diesen Nahrungsbedarf zu decken, wird in den Fischfarmen oft Fischmehl gefüttert. Fischmehl besteht aus dem sogenannten „Beifang“ und synthetischen Aminosäuren (mit hohem Energieaufwand produziert). Oder Krill; die natürliche Nahrung von Wal, Robbe, Eisbär und Co. wird gefischt und zu Fischmehl verarbeitet.

Nach Schätzungen der Welternährungsorganisation (FAO) sind von den weltweit kommerziell genutzten Fischbeständen bereits 53% bis an die Grenze genutzt und 32% überfischt bzw. bereits erschöpft.

Die industrielle Fischereibranche arbeitet nicht nachhaltig und die Fangquoten sind zu hoch angesetzt.

Verantwortungslose Fischerei verstärkt die globale Ungerechtigkeit: Viele ärmere Menschen der Küstenregionen des globalen Südens sind auf die Fischerei als wichtigste Nahrungsquelle angewiesen. Durch die sinkenden Fischbestände sind jedoch ihre Ernährung und die Arbeitsplätze zunehmend in Gefahr.

Die Fischerei vernichtet Leben

Millionen Tonnen Fische (bis zu 80%) sind der oben erwähnte sogenannte „Beifang“, also Fisch, der nicht als Speisefisch verwendet werden kann.

Dieser wird zu großen Teilen gleich wieder tot oder schwer verletzt ins Meer „entsorgt“ oder als „minderwertiger“ Fisch als billiges Futter für Hühner oder Schweine in der Landwirtschaft oder auch für Garnelen und Lachse in den Aquakulturen verwendet.

Zusätzlich zerstören konventionelle industrielle Fangmethoden wie die Fischerei mit Grundschleppnetzen wertvolle Ökosysteme wie Korallenriffe und nehmen den Fischen ihre Rückzugsorte.

Also, auch bei Fisch gilt: Wenn Fisch, dann nach strengen Kriterien zertifiziert.

Bedenkenlos können FischgenießerInnen Bio-zertifizierte Fischprodukte, insbesondere Bio-Forelle und Bio-Saibling und Friedfische wie Karpfen und die Barbe oder Hering kaufen.

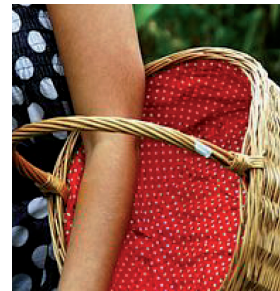
Okay sind MSC-zertifizierter Thunfisch, MSC-zertifizierter Pazifischer Lachs und MSC-zertifizierter Kabeljau.

Gute und kompakte Einkaufsführer zum Fischkauf gibt es von Greenpeace und WWF und als App den GoodFish Guide.

www.wwf.de/fisch

www.greenpeace.de/themen/meere/fischerei

Lebensmittel



MSC

Um die globalen Fischbestände langfristig zu sichern, hat das Marine Stewardship Council (MSC) zusammen mit Fischereiexperten und Umweltschutzorganisationen Standards für eine nachhaltige, bestandserhaltende Fischerwirtschaft erarbeitet.

Das Siegel des Marine Stewardship Councils (MSC) kennzeichnet Produkte aus bestandserhaltender Fischereiwirtschaft und nachhaltiger Fischerei. www.msc.org/de



Lebensmittel

Kein Ei mit der 2 und der 3

Nur etwa die Hälfte unseres Eierverbrauchs sind „Schaleneier“. Der andere Teil der Eier ist in anderen Lebensmitteln „versteckt“, so zum Beispiel in Backwaren und Fertiggerichten.

Aber auch Weine und Säfte werden mit Gelatine oder Eiklar vom Huhn gefiltert. Außerdem werden nicht alle Eier, die wir verbrauchen, in Europa produziert. So sind mehr als 1/5 aller in Deutschland, Österreich und der Schweiz konsumierten Eier „unklarer“ Herkunft – und stammen (verarbeitete Bioprodukte ausgenommen) vermutlich zum großen Teil aus Käfighaltung.



Schauen wir uns mal die Haltungsformen von Legehühnern in Europa an:

3 – Käfighaltung

Die „klassischen“ Legebatterien sind zwar seit 2009 in Deutschland und seit 2012 in der gesamten EU verboten, jedoch verläuft die Umsetzung in einigen EU-Ländern schleppend. Außerdem ist der Import von solchen Eiern durch Freihandelsabkommen zwischen der EU und anderen Staaten quasi „durch die Hintertür“ immer noch möglich – die oben erwähnten Eier „unklarer“ Herkunft.

Die Käfig-Hennen in der EU werden nun auf etwas mehr Platz, in sogenannten „Kleingruppen“ in größeren Käfigen, aber immer noch auf engstem Raum (12,5 Hennen/m²) gehalten.

2 – Bodenhaltung

Bodenhaltung ist Massentierhaltung unterm Fabrikdach. Die Hennen haben hier jedoch ein wenig mehr Platz (7–9 Hennen/m²).

1 – Freilandhaltung

In der Freilandhaltung stehen jeder Henne mindestens 4m² an Auslauffläche zur Verfügung. Sind sie im Stall, müssen sich 7–9 Hennen einen Quadratmeter teilen.

0 – Bio

Hier stehen den Hennen ebenfalls mindestens 4m² Auslauffläche, haben aber mehr Platz im Stall zur Verfügung (max. 6 Hennen/m²). Sie erhalten gentechnikfreies Futter ohne Tiermehl und chemische Zusätze. Zudem bleiben sie vom Schnäbel-Kürzen verschont, das vor allem bei der Haltung auf engem Raum von Boden- bis Freilandhaltung Anwendung findet.

Egal ob Bio oder nicht – die Situation der Hühner ist nicht das Gelbe vom Ei. Denn wir reden bisher von „Hennen“ – wo sind die Hähne?

Männliche Küken werden, kurz nachdem sie schlüpfen, entweder vergast oder geschreddert (auch bei der Biolegehennenhaltung ist das noch oft so, leider).

Die Ursache hierfür ist die in den letzten Jahrzehnten praktizierte spezialisierte Zucht auf entweder Lege- oder Fleischleistung. Es ist bei den derzeitigen Preisen nicht möglich, das jeweilige „Koppelprodukt“ rentabel zu erzeugen. Neben den noch nicht kommerziell umsetzbaren Bestrebungen, das Geschlecht der Küken bereits im Ei zu bestimmen, hat sich u.a. die „Bruderhahn Initiative Deutschland“ zum Ziel gesetzt, dieses Töten zu beenden und der Tierethik mehr gerecht zu werden. Auch bei „ei care“ werden alle Küken aufgezogen. Ziel sind spezielle Zueinzuchtungsrasse mit allerdings geringerer Lege- und Mastleistung.

Die so genannten „Bruderhähne“ werden aufgezogen und ihnen wird zumindest etwas Lebenszeit gegeben, bis sie geschlachtet und verkauft werden. In der Konsequenz werden der höhere Futteraufwand und die längere Mastdauer auf den Eierpreis umgelegt. Die Eier dieser Initiativen sind etwa 4 Cent teurer, ersparen den Tieren aber großes Leid und schenken ihnen ein längeres Leben.

Mehr Informationen unter: www.bruderhahn.de und www.aktion-ei-care.de

Bei weiterverarbeiteten Produkten wie Nudeln und Backwaren ist es, wie oben dargestellt, meist nicht ersichtlich, aus welcher Art der Tierhaltung die Eier stammen. Gleiches gilt übrigens auch für Milch und Milchprodukte. Daher

unser Tipp, Sie ahnen es schon: Auch hier am besten Bio wählen!

Oder kochen und backen Sie mal vegan und entdecken Sie neue Gerichte. Es funktioniert – und schmeckt! – wirklich!

Milch

„Die Milch macht's“ lautete ein lange Zeit genutzter Werbeslogan. Aber wie wird eigentlich die Milch gemacht?

Im ökologischen Landbau sollen die Nutztiere ihr art eigenes Verhalten möglichst uneingeschränkt ausleben können.

Ob es der Bio-Kuh besser als der Hochleistungskuh geht, entscheidet die Situation in den einzelnen Betrieben, das Management, das Knowhow und Engagement des Landwirts.

Im Stall gibt es mit den Durchführungsbestimmungen zur EU-Öko-Verordnung Vorgaben für die Mindeststallfläche pro Kuh: Jeder Kuh müssen mindestens 6 m² zur Verfügung stehen. Der Ruhebereich in Öko-Milchviehställen muss eingestreut sein – bei konventioneller Haltung sind neben der Einstreu auch Liegematten möglich.

Die Anbindehaltung ist bei Öko-Kühen seit Ende 2013 nicht mehr erlaubt, allerdings gibt es noch Ausnahmen bei Kleinbetrieben.

Während die Bio-Kuh Auslauf an der frischen Luft oder auf der Weide bekommt, ist dies für „konventionelle“ Kühe nicht vorgeschrieben.

Bio-Kühe bekommen ausschließlich Bio-Futter. Die Fütterung der Bio- von der Hochleistungskuh unterscheidet sich hauptsächlich beim Kraftfutter.

Für die Fütterung sehen die EU-Öko-Richtlinien vor, dass der größte Teil des

Lebensmittel

Energiebedarfs über Grundfutter wie Gras, Heu und Silage abgedeckt wird. Der Kraftfutteranteil sollte möglichst niedrig liegen, um die Rationen Wiederkäuer- und damittiergerecht zu gestalten. Konventionelle Kühe erhalten dagegen im Durchschnitt größere Kraftfuttermengen, die eine höhere Leistung ermöglichen.

Bei vergleichbarer Kraftfuttermenge steht die Milchleistung von Bio-Kühen den konventionellen Tieren in nichts nach.

Im Biobetrieb bekommt das Kalb während der ersten drei Lebensmonate Kuhmilch. In der konventionellen Haltung werden die Kälber – zumeist und möglichst bald nach ihrer Geburt – mit fettreichem Milchaustauschern getränkt.

Nur in der konventionellen Milchviehhaltung ist der Einsatz von Hormonen zulässig, um den Zeitpunkt der Besamung und damit den Kalbtermin zu beeinflussen.

Wenn einer kranken Kuh im Ökobetrieb nicht mit homöopathischen Mitteln und Pflanzenarzneien geholfen werden kann, darf zum Wohle des Tieres auch ein Antibiotikum verabreicht werden. Allerdings gelten dann besonders strenge Wartezeiten für die Produkte Milch und Fleisch.

Ach ja, auch wenn es „logisch“ ist, ist es doch vielen Menschen nicht bewusst: Eine Kuh muss ein Kalb gebären, um Milch zu erzeugen – jedes Jahr. Und statistisch ist jedes zweite Kalb männlich und lebt, um schlussendlich als Rindfleisch auf dem Teller zu enden.

Wenn Sie aus ethischen, Klimaschutz oder anderen Gründen auf Milch verzichten wollen oder Kuhmilch nicht vertragen, sind Soja-, Reis-, Dinkel oder Hafer-Drinks eine Alternative.

Diese sind in fast jedem Supermarkt erhältlich. Soja„milch“ enthält ungefähr die gleiche Konzentration an Eiweiß wie Kuhmilch und kann auch zum Kochen und Backen verwendet werden. Als „Sahne“ und „Joghurt“ werden sie mittlerweile in den meisten Supermärkten verkauft.

Diese Produkte haben meist auch einen deutlich kleineren ökologischen Fußabdruck als Kuhmilch.



Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind natürlich wichtige und gesunde Ernährungsbausteine, die uns mit reichlich Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgen.

Beim konventionellen Anbau von Nahrungsmitteln kommen Pestizide zum Einsatz. Unter diesem Oberbegriff werden chemische Substanzen zusammengefasst, die entweder gegen „Unkraut“ (Herbizide), „Schadpilze“ (Fungizide) oder gegen „Schädlinge“ (Insektizide) verwendet werden.

Diese Chemikalien können sich schädlich auf Mensch und Natur auswirken, Langzeitfolgen dieser Anwendungen sind oftmals noch unerforscht.

Für die Düngung werden in der konventionellen Landwirtschaft überwiegend chemisch-synthetische Düngemittel verwendet. Die Erzeugung dieser Düngemittel ist sehr energieaufwendig und die Rohstoffgewinnung hinterlässt u.a. große Abraumhalden (Bsp. Kalimandscharo) in der Landschaft.

Die eingesetzten synthetischen Düngemittel tragen nur sehr begrenzt zum Erhalt bzw. zum Aufbau der natürlichen Bodenfruchtbarkeit bei; der intensive Einsatz führt häufig zur Überdüngung (Eutrophierung) von Gewässern und kann giftige Schwermetalle in unsere Lebensmittel bringen.

Wenn auch derzeit nicht in Deutschland, so doch in vielen anderen Ländern weltweit: Im konventionellen Ackerbau wird gentechnisch verändertes Saatgut verwendet. Beim Anbau von gentechnisch veränderten (Gv) Pflanzen werden erheblich viele giftige Spritzmittel eingesetzt. Diese schaden nicht nur dem Zielorganismus (also dem Pflan-

zenschädling), sondern auch nützlichen Insekten, wie zum Beispiel Bienen. Dadurch wird die Artenvielfalt im Agrarraum weiter reduziert.

Die Ausbreitung transgener Pflanzen lässt sich nicht begrenzen und die Koexistenz mit anderen Anbausystemen wie dem ökologischen Landbau lässt sich nicht sicherstellen.

Die Gentechnik in der Landwirtschaft gefährdet außerdem die menschliche und tierische Gesundheit, denn neben den geplanten neuen Eigenschaften der Gv-Pflanzen können unerwartete Effekte auftreten, die die Sicherheit der daraus hergestellten Produkte beeinträchtigen. Es gibt keine empirischen Untersuchungen zu den gesundheitlichen Auswirkungen von transgenen Pflanzen. Ein häufig zitierter wissenschaftlicher Konsens zur Ungefährlichkeit Gv-Pflanzen existiert nicht.

70-80% des Obst- und Gemüseangebotes in Deutschland wird aus dem Ausland importiert. Dennoch sind Obst und Gemüse die Klimachampions! Der Verbrauch an Wasser und Energie ist zehn Mal niedriger als für tierische Kost. Noch weniger Emissionen verursachen sie natürlich, wenn die Transportwege und Lagerzeiten kurz sind.

Saisonales und regionales Gemüse ist deshalb ökologisch sinnvoll und klimafreundlich.

Viele Anbieter von regionalen, konventionellen, aber auch Bio-Produkten finden Sie auf den Wochenmärkten. Der Bio-Abendmarkt der Biohofgemeinschaft mit regionalen Bio-HändlerInnen und Bio-HerstellerInnen findet in Magdeburg und Halle und „on tour“ statt. Auf der Website www.biohofgemeinschaft.de können die jeweiligen Termine und Orte abgerufen werden.



Lebensmittel

Alle Bio-Bauernhöfe, Bio-Läden, Reformhäuser und Eine-Welt-Läden finden Sie im Bio-Einkaufsführer der Biohofgemeinschaft Sachsen-Anhalt: www.bio-einkaufsfuehrer.de

Auf der letzten Seite finden Sie einen Saisonkalender mit einer kleinen Auswahl, wann bestimmte Obst- und Gemüsesorten geerntet werden.

Noch mehr finden Sie unter: www.verbraucherfuersklima.de -> „Ernährung“.

Wie können Sie klimafreundlicher essen?

1. Auf Herkunft und Herstellung der Produkte achten.
2. Mehr pflanzliche und weniger tierische Produkte essen.
3. Frische und weitestgehend unverarbeitete Produkte kaufen.
4. Bio-regional und saisonal ist erste Wahl.
5. Mehr Bio-Produkte auf den Speiseplan.
6. Weniger Milchprodukte essen.
7. Ggf. größere Mengen kochen - das spart Energie.
8. Ein wöchentliches „Restekochen“.

Mehr Tipps zum klimafreundlichen Kochen finden Sie beispielsweise im Klimakochbuch der BUND-Jugend (www.klimakochbuch.de) oder in Zeitschriften wie Ox und Kochen ohne Knochen. Außerdem beim Bundeszentrum für Ernährung www.bzfe.de -> Ernährung und Klimaschutz

Diese Siegel garantieren Ihnen Bio-Lebensmittel:

Die hier abgebildeten Bio-Siegel & EU-Label ökologischer Anbau:
Die beiden Label kennzeichnen Produkte, die nach EG-Verordnung aus ökologischem Anbau stammen.

Die folgenden Warenzeichen der Öko-Anbauverbände:
Betriebe, die Mitglied in einem der ökologischen Verbände sind, erfüllen Standards, die insbesondere im Bereich Natur- und Tierschutz über den gesetzlichen Mindeststandard hinausgehen. Bei allen Öko-Anbauverbänden ist zudem eine Gesamtbetriebsumstellung auf Bio verpflichtend.



Initiativen rund ums Essen

Foodsharing

Deutsche Privathaushalte werfen jedes Jahr Lebensmittel im Wert von 22 Milliarden Euro weg. Das muss nicht sein! Haben Sie zu viel eingekauft oder Lebensmittel übrig? Dann teilen Sie diese doch mit anderen beim Foodsharing und nehmen Sie sich gleichzeitig kostenlos mit, was Sie brauchen.

Food Coops

Die Einkaufsgemeinschaft für Lebensmittel aus ökologischem Anbau kann den Mitgliedern ihre Waren aufgrund der hohen Bezugsmengen und fehlenden Gewinnmaximierung zu kleineren Preisen anbieten.

Die Tafeln

Seit Gründung der ersten Tafel im Jahr 1993 haben die Tafeln vor allem zwei gesellschaftliche Probleme in die Öffentlichkeit getragen: Die Ursachen und die Bekämpfung von Armut sowie die Lebensmittelverschwendung in Deutschland. www.tafel.de

Suppenküchen und andere Betreuungsangebote für Mittellose gibt es zum Beispiel bei der Caritas, der Diakonie und dem DRK.

Getränke – Think global, drink local!

Die klimafreundlichste und kostengünstigste Alternative ist das Trinken von Leitungswasser. Ab und an hat jeder von uns gerne mal wieder ein wenig Geschmack im Getränk oder vielleicht auch mal ein leckeres Bierchen am Abend. Auch bei Getränken ist regional und möglichst auch Bio die beste Wahl für Klima und Umwelt.

Bei Getränken können Sie auf das bereits bekannte Bio-Siegel sowie auf das

FairTrade Siegel (siehe nächste Seite) achten.

Bei Wein existiert neben den Ökoanbauverbänden der ECOVIN-Verband, ein ökologischer Anbauverband, der sich ausschließlich auf den ökologischen Weinanbau spezialisiert hat (siehe Seite 14).

Lohnmost

Wenn Sie einen Kleingarten besitzen oder auf ihrem privaten Grundstück viele Obstbäume stehen, können Sie die Früchte pressen lassen und sich dafür andere Produkte oder einen Anteil ihres Saftes sichern. Wie zum Beispiel die Lohnmosterei Poppau in Beetzendorf, Hermanns Hof in Kabelsketal OT Großkugel, die Diesdorfer Süßmost-, Weinkelterei und Edeldestille GmbH oder die Jaro GmbH in Janisroda.

Verpackung

Dies sind bei der Wahl der Getränkeverpackung laut Umweltbundesamt die umweltfreundlichsten Varianten (Rangliste von umweltfreundlich zu weniger umweltfreundlich):

1. Mehrweg-Plastikflasche
2. Mehrweg-Glasflasche
3. Einweg-Plastikflasche
4. Dose
5. Einweg-Glasflasche

Mehrweg-Plastikflaschen sind zwar so gesehen am umweltfreundlichsten, haben jedoch den Nachteil, dass Weichmacher frei werden können, die gesundheitsschädlich sind. Zudem werden Plastikflaschen aus Erdöl gefertigt; und die Förderung von Erdöl ist ja nun mal leidlich problematisch für die Umwelt...

Also aus unserer Sicht Platz 1: Die **Mehrweg-Glasflasche!**

Lebensmittel

Sind Sie auf Reisen, möchten aber nicht auf gute vegetarische, vegane Küche und Bio-Lebensmittel verzichten? Kein Problem! Auf www.happycow.org finden Sie eine weltweite Auswahl an Restaurants/Bistros und Einkaufsmöglichkeiten.

Außerdem im BioRadAtlas www.bioradatlas.de

Kaffee

Kaffeeanbau ist in unseren Breiten-graden nicht möglich. Deswegen wird Kaffee aus Südamerika und Afrika importiert. Nach Erdöl ist Kaffee die auf der Welt am meisten gehandelte Ware. Die großen Konzerne wie Nestlé, Kraft Foods (Jacobs, Maxwell House), Sara Lee (Douwe Egberts), Procter & Gamble (Folgers) und Tchibo dominieren den Markt und die Höhe des Preises und bestimmen damit auch die Löhne, die an die 25 Millionen Menschen gezahlt werden, die von der Kaffeeproduktion leben. Dabei haben die ProduzentInnen kaum Möglichkeiten mitzubestimmen und werden oftmals durch die niedrigen Preise in die Armut getrieben. In Deutschland werden ca. 160 Liter des koffeinhaltigen Heißgetränkes pro Jahr und Person getrunken. Wir VerbraucherInnen haben es daher in der Hand: Wir können neue Spielregeln auf dem Kaffeemarkt durchsetzen, bessere Lebensbedingungen für die Menschen schaffen und die Umwelt schützen, indem wir entsprechende Produkte kaufen. Achten Sie dabei auf die folgenden Siegel:

Naturland Fair

Naturland Fair kennzeichnet Bio-Kaffee, der u.a. faire Erzeugerpreise für die Produzenten erzielt.
www.naturland.de



FairTrade

Mit dem FairTrade Label werden Produkte ausgezeichnet, die vom Weltmarkt unabhängige Mindestpreise für die Produzenten garantieren. Zudem wird eine umweltverträgliche Produktion sichergestellt.



GEPA

Ziel der GEPA ist, „die Lebensbedingungen von Menschen – besonders in den sogenannten Entwicklungsländern – zu verbessern, die in ihrer jeweiligen regionalen Wirtschafts- und Sozialstruktur sowie der Weltwirtschaft benachteiligt sind. Sie will als verlässliche Partnerin den ProduzentInnen ermöglichen, unter menschenwürdigen Bedingungen am nationalen und internationalen Marktgeschehen teilzunehmen und für sich aus eigener Kraft einen angemessenen Lebensunterhalt sicherzustellen.“
www.gepa.de



Café Libertad

Das Kollektiv aus Hamburg bietet bio-zertifizierten Kaffee aus solidarischem Handel mit den Kaffeebauern in Chiapas, Mexiko.
www.cafe-libertad.de

Alle Kaffees, die Sie im **Weltladen** kaufen können, sind fair gehandelt.

Tipps:

1. Kaffee in Einwegbechern ist Trash-to-go („Müll zum Mitnehmen“). Mehrweg-Thermobecher halten länger warm und dicht. Kaffee kapseln sind viel Müll um wenig Inhalt.
2. Eine gute (öko-faire) Kaffeesorte, frisch gemahlen, als Filterkaffee mit Handfilter, mit der „French-Press“-Kanne oder im Espressokocher zubereitet, schmeckt genauso gut, wenn nicht noch besser.

Bio-Läden in Sachsen-Anhalt:

Naturkost Kalbe, Westpromenade,
39624 Kalbe/Milde

BioMarkt NATURATA Magdeburg
Liebknechtstr. 39, 39108 Magdeburg
kontakt@naturata-magdeburg.de
www.naturata-magdeburg.de

Biolounge, Blankenburger Str. 10/12,
39118 Magdeburg
info@biolounge.de www.biolounge.de

BIOPUR, Karlstr. 30c, 06844 Dessau-
Roßlau
info@naturkost-dessau.de
www.naturkost-dessau.de

Naturkost- und Regionalmarkt im
Katharinenstift, Sangerhäuser Str. 12,
06295 Lutherstadt Eisleben
dagmar-edel@t-online.de
www.edel-naturkostwelt.de

Bioeck Quedlinburg
Carl-Ritter-Str. 15, 06484 Quedlinburg
theo.bioeck@googlemail.com

Naturkostladen Sonnenkorn GbR
Kaiserstr. 41, 06484 Quedlinburg
sonnenkorn@gmx.de

GONNATAL Naturkost
Bahnhofstr. 8, 06526 Sangerhausen
spiegel.schwanke.le@web.de

Naturkostladen „Regenwurm“
Grauer Hof 2, 38820 Halberstadt

Biothek
Marktstr. 13, 38855 Wernigerode
bio@biothek-wr.de www.biothek-wr.de

ÖkoHalle
Geiststr. 21, 06108 Halle/ Saale
OekoHalle@gmx.de

Naturell Naturkost & Naturkosmetik
Große Steinstr. 79/80,
06108 Halle/ Saale
bio@naturell-halle.de

BioRio Naturkost- und Reformhaus
Große Ulrichstr. 16, 06108 Halle/ Saale
halle@biorio.de www.biorio.de

Biotopia fein & köstlich
Kleine Ulrichstr. 18a, 06108 Halle/ Saale
b.rufer@biotopia-greifenhagen.de
www.biotopia-greifenhagen.de

Rucola Bioladen
Ludwigstr. 37, 06110 Halle/ Saale
kraeuterbote@web.de
www.rucola-halle.de

Biomarkt am Reileck
Stephanusstr. 12, 06114 Halle/ Saale
service@biomarkt-halle.de
www.biomarkt-halle.de

BioMarkt NATURATA Halle
Trothaer Str. 14, 06118 Halle/ Saale
f.otto@naturata-halle.de
www.naturata-halle.de

Die Naumburger Käsecke - Käsespezia-
litäten & Bioladen
Salzstr. 11, 06618 Naumburg
die-naumburger-kaesecke@t-online.
de

Grünland Naturwaren
Chüdenstr. 4, 29410 Salzwedel
info@gruenland-saw.de
www.gruenland-saw.de

Bioladen „Lebensquell“
Holzmarktstr.1, 39340 Haldensleben
lebensquellhaldensleben@aol.de

Naturkostladen Biosphäre
Wilhelmstr. 12, 06406 Bernburg
h-boettger@t-online.de

natürlich Natur - Naturkosthandel Koza
Innere Dorfstr. 19, 06792 Sandersdorf-
Brehna OT Renneritz

Alle Bioläden, alle Bio-Bauern, ihre
Hofläden, alle anderen Bio-Adressen,
und die Eine-Welt-Läden, monatlich
aktualisiert unter
www.bio-einkaufsfuehrer.de

Lebensmittel

Achtung!

Think twice!
Jedes achte
Lebensmittel, das
wir kaufen,
fliegt in den Müll!

Kleidung

Kleidung

„Kleider machen Leute“ – aber wer macht eigentlich die Kleider?

Deutschland ist Weltmeister – nicht nur im Fußball (ab und zu) oder bei anderen Sportarten, sondern auch im Textilverbrauch.

Genäht werden „unsere“ Klamotten jedoch meistens nicht hier oder in Europa, sondern in Ländern, wo die ArbeiterInnen oft die niedrigsten Löhne hinnehmen müssen und sich nicht gegen schlechte Arbeitsbedingungen und lebensgefährliche Arbeitsplätze wehren können.

Wir erinnern nur an den 24. April 2013. Da brach die Rana Plaza zusammen – das Fabrikgebäude in Bangladesch, in dem viele Textilfirmen aus den USA und Europa produzieren ließen. 1.138 Menschen starben, 2.500 wurden – teilweise schwer – verletzt.

Auch in den Vorjahren gab es schwere Unfälle, aber diesmal war die Opferzahl viel höher als sonst. Die Welt blickt hin – und es änderte sich: wenig. Und das ist noch positiv formuliert.

Ähnlich verhält es sich beim Ernten der Baumwolle, beim Färben, beim Stricken und bei anderen Arbeitsschritten in der Produktionskette.

Dass die Textil- und Schuhproduktion nicht fair ist, gehört schon fast zum Allgemeinwissen und Beiträge zu diesem Thema werden beispielsweise in der ARD zur besten Sendezeit gezeigt. Dennoch haben wir geradezu ein Anspruchsverhalten auf T-Shirts um 5 Euro entwickelt. „Fast Fashion“ für „glückliche KonsumentInnen“: Kaufen, tragen und wegwerfen.

Während weltweit 7 Kilo Kleidung pro Kopf und Jahr Durchschnitt ist, kaufen wir Deutschen 25 Kilo Kleidung – und

werfen jährlich 1.500.000.000 Kleidungsstücke weg – viele davon in den Hausmüll.

Wenn wir dabei bedenken, dass für die Herstellung eines Baumwoll-T-Shirts ca. 4.000 Liter Wasser (das sind etwa 126 Vollbäder in der Badewanne!) benötigt werden...

Zählen Sie mal nach, wie viele T-Shirts Sie so im Schrank haben.

Und wenn einige Textilfirmen jetzt auch – in Minichargen – Klamotten aus Bio-Baumwolle im Angebot haben: Am fertigen Produkt sieht man nicht, wieviel die NäherInnen dafür bekommen haben. Ökologie und soziale Verbesserung muss Hand in Hand gehen!

Wir könnten so viel zu dem Thema schreiben. Dennoch verzichten wir an dieser Stelle auf eine ausführliche Darstellung der Missstände. Stattdessen veranschaulicht Ihnen hier das Beispiel „Eine Jeans reist um die Welt“, welche globalen Spuren unsere Kleidung hinterlässt:

1. Jeans bestehen aus Baumwolle, die zum großen Teil in Monokulturen in Indien angebaut wird. Damit gehen ein großer Verbrauch des dort besonders kostbaren Wassers und ein hoher Einsatz von chemisch-synthetischen Düngemitteln und Pflanzenschutzmitteln einher. Verseuchung des Bodens und des Grundwassers, Vergiftungskrankheiten bei ErntearbeiterInnen, sowie Rückstände von Pestiziden in der geernteten Baumwolle sind die Folge.
2. Nach der Ernte wird die Baumwolle nach China versandt, wo sie mit einer Schweizer Ringspinnmaschine versponnen wird.
3. Von dort geht die Reise nach Taiwan, wo das Ganze mit chemischer Indigofarbe aus Deutschland gefärbt wird.

Viskose wird aus Holz, also einem nachwachsenden Rohstoff, gewonnen. Dafür ist viel Energie, aber wenig Wasser nötig.

Wolle ist – im weitesten Sinne – ein nachwachsender Rohstoff. Die Aufbereitung benötigt allerdings ca. 10mal so viel Wasser wie bei Baumwolle.

Für ein T-Shirt aus Polyester werden ca. 50 Liter Wasser verbraucht, außerdem viel Energie und natürlich Erdöl.

4. Anschließend wird der Stoff in Polen auf deutschen Maschinen gewebt. Viele der dort arbeitenden Menschen leiden unter dem so genannten Weberhusten, der durch eingeatmete Baumwollfasern ausgelöst wird.

5. Innenfutter und das Waschetikett stammen aus Frankreich.

6. Zusammengehäht wird die Kleidung in so genannten „Sweatshops“ vornehmlich in Entwicklungs- und Schwellenländern. Je weniger dort auf die Gesetze geachtet, Mindestlöhne eingehalten und Steuern gezahlt werden, desto attraktiver sind die „Nähfabriken“ für InvestorInnen.

7. Für „Used-Look“ wird die Jeans in Griechenland mit Bimsstein bearbeitet.

8. In Deutschland wird sie gekauft, getragen...

9. ... und schließlich in die Altkleidersammlung gesteckt, die in den Niederlanden sortiert wird.

10. Dann wird sie nach Tansania verschifft und dort relativ günstig verkauft, was wiederum den einheimischen Firmen schadet und sie ruinieren kann.

(Quelle: Naturfreundejugend Hessen)

Weitere Fakten zur Kleidung:

- Baumwolle wird auf 2,5% der weltweiten landwirtschaftlichen Nutzfläche angebaut. Vor allem in den USA, in Indien oder China.
- Für ein Kilo Baumwolle werden zwischen 10.000 und 17.000 Liter Wasser verbraucht.
- Der Pestizideinsatz ist enorm: Bis zur Ernte wird die Pflanze zwischen 14 und 30mal gespritzt.
- Über 40% der weltweit angebauten

Baumwolle ist gentechnisch verändert und in Indien ist dieses Saatgut viermal so teuer wie konventionelles. Durch diese hohen Preise für Saatgut und Pestizide stehen die Bauern/Bäuerinnen unter enormem Druck, eine gute Ernte einzufahren. Der Anbau von Monokulturen fördert das Hungerproblem in diesen Regionen.

- Weniger als 1% Baumwolle wird weltweit ökologisch angebaut – meist in Indien und der Türkei. Hier ist die Fruchtfolge mit Nahrungsfrüchten üblich. Die Preise sind höher und verlässlicher.
- Fair-Trade-Baumwolle kommt zumeist aus Indien, Pakistan oder Mali und Senegal.
- Baumwolle aus den USA wird zur Verarbeitung meist nach China gebracht, genäht wird ebenfalls in China, sowie in Pakistan oder Bangladesch.
- In China werden 1/3 aller weltweiten Textilien fabriziert.

Mehr: cleanclothes.org

Nach Untersuchungen verschiedenster europäischer Behörden und Verbände können in einem Kilo Textilien über dessen Lebenszyklus gerechnet mehr als 6 Kilo z.T. giftige Chemie stecken. Auch wenn sie gekauft werden, sind viele Textilien noch bis zu 20% des Eigengewichtes mit Chemikalien belastet. Dieses „Gift in der Kleidung“ kommt nicht nur von den Pestiziden beim Anbau, sondern auch vom Bleichen, Färben und der „Ausrüstung“, bei der die Stoffe pflegeleichter oder weicher gemacht werden, von den Aufdrucken oder von Schädlingsbekämpfungsmitteln für den Transport.

Zeit zu entgiften: www.greenpeace.de/kampagnen/detox



Kleidung

Kleidung

Einen Überblick über ökofaire Onlineshops liefern:

- fair-zieht-an.de
->Faire-shops

- www.bioverzeichnis.de/oekomode-kleidung.htm

Einen Vergleich der Kriterien der unterschiedlichen Siegel finden Sie auf der folgenden Seite:

- fair-zieht-an.de
->Zertifikate-und-Kriterien



Infos zu den Arbeitsbedingungen?
www.saubere-kleidung.de

Neukauf

Manchmal muss auch etwas Neues her. Ein meist höherer Anschaffungspreis ökofairer Mode im Vergleich zu konventionellen Textilien lohnt sich: Die Textilien sind fast immer frei von schädlichen Stoffen, hochwertig, langlebig und wurden von ArbeiterInnen mit fairen Löhnen hergestellt. Das gute Gewissen gibt es gratis dazu. Doch ist „Ökomode“ nicht gleich „Ökomode“. Wir haben Kleidungsstücke aus „nur“ kontrolliert biologischem Anbau oder so genanntem Biomix (konventionelle Baumwolle mit biologisch angebaute gemischt) bis hin zum Standard „Global Organic Textile Standard“ auf dem Markt – ein konsequent ökologisches Kleidungsstück muss viele Kriterien erfüllen. Allerdings: Ein EU-Naturtextil-Label, das den gesamten Herstellungsprozess mit einbezieht, gibt es nicht. Die ebenfalls bekannte Fair Wear Foundation (FWF) gibt keine Auskunft über die Umweltfreundlichkeit des Produkts, sondern über die Sozialstandards.

Wir empfehlen die folgenden Siegel für faire und/oder ökologisch korrekte Kleidung:

Das strengste Siegel ist „NATURTEXTIL IVN zertifiziert Best“. Es garantiert neben 100% Naturfaser aus kontrolliert biologischer Erzeugung strenge Schadstoffkontrollen und die Einhaltung von Sozial- und Umweltnormen bei der Herstellung. Etwa gleichwertig ist das internationale GOTS-Siegel (Global Organic Textile



Standard) Stufe 1; bei der niedrigeren Stufe ist ein gewisser Anteil nichtbiologisch erzeugter Fasern zulässig. Die Firma „vaude“ produziert Outdoorprodukte umweltfreundlich und fair.

Tipps zum ökologisch verträglichen TextilkauF

- Kleidung aus kontrolliert biologischem Anbau bevorzugen.
- Erste Wahl sind die Öko-Qualitätssiegel von „NATURTEXTIL IVN zertifiziert Best“, GOTS, Naturland und Fair Trade oder auch Fair Wear.
- Informieren Sie sich über die Herkunft Ihrer Kleidung.
- Schrumpfen Sie den Kleiderschrank:
- Tragen Sie Kleidungsstücke möglichst lange.
- Kaufen Sie lieber Qualität als billige Sachen.
- Tauschen Sie Teile, die nicht mehr gefallen oder passen mit FreundInnen und Bekannten.
- Kaufen Sie Second-Hand.
- Fragen Sie immer wieder nach umweltfreundlich hergestellter Kleidung.
- Nähen Sie selbst oder lassen Sie Kleidungsstücke ändern.

In Sachsen-Anhalts Geschäften findet sich ab und an ökologisch korrekte und/oder fair produzierte Kleidung. Fragen Sie einfach immer wieder nach!

Schuhe

Wir alle tragen Schuhe. Täglich. Und wir kaufen uns häufig neue. Laut Deutschem Schuhinstitut kaufen Frauen durchschnittlich 6 Paar Schuhe, Männer durchschnittlich 2 Paar Schuhe – im Jahr! Doch was genau wissen wir über die Produktionsbedingungen, unter denen unsere Schuhe hergestellt werden? Wo kommt das Leder her? Können wir das gefährliche chemische Gerbverfahren, bei dem giftiger Gerbschlamm, belastet mit Schwermetallen und Chromsalzen, ungefiltert in Flüsse geleitet wird, wirklich tolerieren? Ist der hohe Wasserverbrauch bei pflanzlicher Gerbung wirklich sinnvoll? Ist ein synthetischer Gummiabsatz wirklich „grün“? Ist es okay, mangels biologischer Alternativen, lösemittelhaltige Kleber zu verwenden?

Für Schuhe gibt es derzeit nicht wirklich verbindliche Richtlinien oder eine Zertifizierung für ökologisches Schuhwerk. Damit wir mit gutem Gewissen gehen können, müssen wir also – leider – wieder genauer hinschauen. Während der Schuh in früheren Tagen ein haltbares handwerkliches Werk war, „verkommt“ er zunehmend zu einem billigen Wegwerfprodukt. Doch auch heute bestehen Schuhe zumeist aus Leder, dessen Produktionsweise sozial, tierrechtlich und ökologisch problematisch ist. Die Lederindustrie ist eng mit der industriellen Fleischindustrie verknüpft. Die Tierhäute werden für die globale Lederindustrie weiterverarbeitet. Einige der größten FleischproduzentInnen betreiben bereits ihre eigenen Ledergerbereien. Diese finden sich aus Kostengründen häufig in den so genannten „Billiglohnländern“ wie Indien, China oder Bangladesch. Das chemische Gerbverfahren stellt bei der Produktion eine Gefahr für Mensch und Umwelt

dar, da in diesen Ländern mit geringen Arbeitsschutzstandards die ArbeiterInnen oftmals giftigen Gerbdämpfen ausgesetzt sind, die Lungenschäden hervorrufen können und krebserregend sind. Der Gerbschlamm wird dann oftmals ungefiltert in die umliegenden Gewässer geleitet – mit verheerenden Schäden in den lokalen Ökosystemen. In fast jedem zweiten Schuh kann zudem Chrom VI nachgewiesen werden, das bei unsachgemäßem Gebrauch von Gerbsalzen entstehen kann. Nicht nur der/die NäherIn, sondern auch der/die KonsumentIn trägt ein gesundheitliches Risiko. Hautkontakt mit belasteten Lederschuhen kann Hautekzeme verursachen, auch durch den Schweiß über die Socken.

Wie also sollten nachhaltige Schuhe sein?

Sie sollten haltbar, fair gehandelt und in Produktion, Rohstoffen, Anbau und späterer Entsorgung ökologisch sein. Wenn sie dann auch noch „chic“ aussehen, wäre es super.

Haltbare Alternativen zu Leder bestehen aus Kunstfasern, die auch im Winter warmhalten. Sympatex besteht aus Polyetherester-Verbindungen und kann vollständig recycelt werden. Die Stoffe der Firma „vaude“ sind ebenfalls zu empfehlen. Gore-Tex steht im Verdacht PTFE zu enthalten und ist daher aus gesundheitlichen Gründen eher nicht zu empfehlen.

Die Tatsache, dass Schuhe vegan hergestellt und zertifiziert sind, bedeutet nicht, dass die verwendeten Materialien (Lederimitate, Naturmaterialien, Kleber, Farbstoffe) frei von Schadstoffen sind oder biologisch angebaut wurden und die Schuhproduktion unter fairen, sozialen und nachhaltigen Bedingungen erfolgte.

Kleidung

Kleidung

In den Läden findet sich hier und da immer wieder ein sehr empfehlenswertes Schuhpaar, allerdings können wir anhand unserer Kriterien keinen Laden empfehlen. Fragen Sie einfach immer wieder nach!

Aber wir listen hier von uns und anderen geprüfte Firmen auf, deren Schuhe wir auch selbst tragen:

El Naturalista, Josef Seibel „Spirit of Nature“, die Schuhmarke art, BRAKO Schuhe (chromfrei gegerbt), TERRA PLANA, Snipe, Emu Lammfell Stiefel, und in der „Luxus-Kategorie“ Steps on Green und Kailla.

Vegan: ETHLETIK Sneaker, Sneaker von VEJA, IPANEMA Sandalen, Jonny's Vegan, Natural World Schuhe, NOAH Damen- und Herren-Schuhe sowie Dogo Schuhe und Accessoires – gibt es sogar aus Papier.

Eine Liste weiterer onlinebasierter Alternativen finden Sie unter:

www.fair-zieht-an.de -> Faire-shops

www.bioverzeichnis.de/oekomode-kleidung.htm

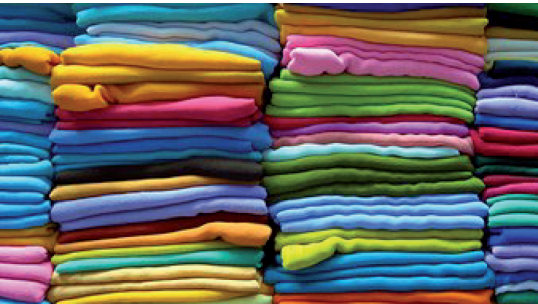
Die Zertifikate:

Das „Naturleder“ des Internationalen Verbandes der Naturtextilwirtschaft (IVN) gibt VerbraucherInnen, HerstellerInnen und HändlerInnen die Sicherheit, dass die zertifizierten Schuhe umweltschonend, schadstofffrei und sozialverträglich produziert wurden.



CADS beschäftigt sich mit Schadstoffen in Schuhen und hat u.a. das Ziel, VerbraucherInnen zu informieren. Die HerstellerInnen

und ZuliefererInnen der Schuhindustrie sowie bedeutende Handelsunternehmen der Textil- und Schuhbranche unterstützen CADS.



Kleidertauschbörsen

Kleiderkreisel

„Kleiderkreisel“ ist eine umweltfreundliche und soziale Alternative zum kommerziellen Handel und zeigt, wie Second-Hand im Zeitalter des Web 2.0 funktioniert. www.kleiderkreisel.de

Klamottentausch

Hier finden Sie Daten zu den nächsten Tauschveranstaltungen in Magdeburg, Sachsen-Anhalt und deutschlandweit. www.klamottentausch.net

Flohmärkte

Die meisten Flohmärkte in Sachsen-Anhalt finden Sie in den Veranstaltungskalendern der Kommunen.
www.flohmarkt-terme.net/sachsen-anhalt.html

Second-Hand Läden

Second-Hand Läden bieten eine breite Auswahl von gebrauchter Kleidung an. Je nach Geschäft kann diese sogar noch neuwertig sein.

Umsonstläden

In Umsonstläden können brauchbare Gegenstände aller Art abgegeben, aber auch kostenlos mitgenommen werden.

Zum Beispiel

Umsonstladen Halle (Glauchaviertel)
www.postkult.de

Umsonstladen Magdeburg „Lirum Larum“,
www.umsonstladen.blogspot.com

Umsonstladen Salbke
www.umsonstladen-salbke.de.tl

Sozialkaufhäuser

Sozialkaufhäuser sind Kaufhäuser, in denen meist gebrauchte und/oder gespendete Waren angeboten werden. Sie sollen eine erschwingliche Einkaufsmöglichkeit bieten für Gebrauchsgüter, Haushaltswaren und Textilien.

Zum Beispiel in Magdeburg, Halle, Dessau, Stendal, Schönebeck, Köthen, Wolfen, Zerbst,...

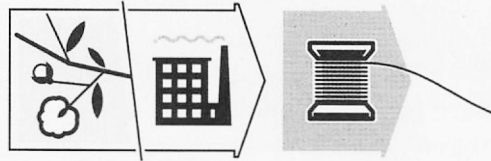
Der Stoffladen

Nähen Sie ihre eigenen Sachen - aber achten Sie auch beim Stoffkauf darauf, wo und wie die Stoffe produziert wurden. (siehe Seite 6)

Zum Beispiel Purpurstern und RetroDepot in Magdeburg, Patch+Work oder Nähzimmer in Halle/Saale, Nähcafé Nadelkissen in Dessau-Roßlau, Der Stoff in Naumburg, Raum-kunst in Quedlinburg...

Die Umweltbelastungen in der textilen Kette

(Quelle: Greenpeace 2009)



ROHSTOFF NATURFASER

- hoher Land-schaftsverbrauch durch Faseranbau
- hoher Einsatz von Ackergiften/Düngemitteln
- Einsatz von Konservierungsstoffen bei Transport und Lagerung
- hoher Wasserbedarf
- Einsatz von nicht erneuerbaren Energien für Transporte



PRODUKTION CHEMIEFASER

- Einsatz von Rohöl als Rohstoff
- Emissionen bei Herstellung der Chemiefasern
- Einsatz von zum Teil schwermetallhaltigen Hilfsmitteln (Katalysatoren)/ Bildung von Neben- und Kuppelprodukten
- Abwasserbelastung



PRODUKTION FASERN, GARNE, STOFFE

- Energiebedarf beim Spinnen und Weben bzw. Stricken
- Einsatz von problematischen Hilfsmitteln (Schlichte, Spinnöle)
- Staub- und Lärmbelastung
- textile Abfälle



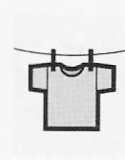
VEREDELUNG

- Einsatz großer Mengen an Chemikalien
- hoher Wasserverbrauch
- hoher Energieverbrauch
- Belastung von Wasser und Luft
- Klärschlamm-anfall



KONFEK-TIONIERUNG

- Staub- und Lärmbelastung



GEBRAUCH

- mögliche toxikologische Wirkung der Textilchemikalien beim Träger
- Verteilung ökologisch bedenklicher Stoffe durch Auswaschen
- Einsatz von Wasch- und Reinigungsmitteln
- Einsatz problematischer Stoffe bei der chemischen Reinigung
- hoher Energieeinsatz für Waschen, Trocknen, Bügeln



ENTSORGUNG

- viel Deponieraum nötig
- Emissionen bei Müllverbrennung und Deponie

plus
Textiltransport
zwischen den
einzelnen Stufen

Kosmetik

Kosmetik begleitet uns tagtäglich – ob wir am frühen Morgen duschen, wenn wir uns abends die Zähne putzen oder Handcreme benutzen. Doch was sind die Inhaltsstoffe dieser Produkte, die wir uns auf Haut und Haare auftragen? Welche ökologischen oder sozialen Aus- und Nebenwirkungen haben unsere Pflegeprodukte? Laut EU-Gesetz müssen die Inhaltsstoffe eines Kosmetik-Artikels auf einem Etikett oder dem Beipackzettel mit „INCI“-Bezeichnungen erklärt werden, also zu Deutsch den „Internationalen Namensbezeichnungen für kosmetische Zutaten“. Nicht nur Allergiker sollten die wichtigsten Punkte der INCI-Liste kennen.

Mineralöle: Dieser billige Rohstoff, wie Vaseline (Petrolatum) oder Paraffinöl (Mineral Oil, Paraffinum liquidum), kommt oft in Kosmetik vor. Er bildet einen undurchlässigen Film und verhindert die Eigenregeneration der Haut.

Halogenorganische Verbindungen: Die Moleküle dieser Substanzen enthalten Brom, Jod oder Chlor. Neben dem großen Allergiepotential können diese Stoffe, einmal ins Gewebe gelangt, Eiweißveränderungen bewirken. Sie sind an Silben wie -bromo, -jodo, -iodo oder -chloro zu erkennen.

Formaldehyd/-abspalter: Da Formaldehyd als krebserregend vom Markt verschwunden ist, schleusen so genannte Abspalter den toxischen Wirkstoff durch die Hintertür wieder ein. Nach längerem Kontakt mit Wasser setzen diese Substanzen Formaldehyd frei, der in die Zellen eindringt, wo er das Gewebe schwer schädigen kann. Diese Zusatzstoffe werden unter anderem als 2-Bromo-2-Nitropropane-1,3-Diol, 5-Bromo-5-Nitro-1,3 Dioxane, DMDM oder Bronopol geführt.

Emulgatoren: Unter der Bezeichnung Polyglycol, Polysorbate oder PPG verbergen sich die sogenannten „PEG-Derivate“ in vielen Kosmetik-Produkten und sollen die Haut durchlässig machen. Da viele Emulgatoren aber selbst krebserregende Verunreinigungen aufweisen, transportieren sie diese giftigen Stoffe in den Körper.

Chemische UV-Filter: UV-Filter (Benzophenone-1-3 (BP-1, BP-2 und BP-3)) können hormonelle Veränderungen auslösen und wurden sogar in Muttermilch nachgewiesen.

Grundsätzlich gilt: Hilfsstoffe dienen weniger der Pflege, sondern verleihen dem Produkt zusätzliche Eigenschaften, wie längere Haltbarkeit durch Konservierungsstoffe oder einen bestimmten Duft. Auf der Inhaltsliste taucht zum Beispiel der Begriff „Perfume“ auf – ein Stoffgemisch, das mehr als 100 Einzelkomponenten enthält, die nicht gesondert erklärt werden.

Trotz vieler eindeutiger Mängel sind diese Hilfsstoffe in Kosmetik oft häufiger enthalten als Basisstoffe wie Fettstoffe und Öle, Jojoba-Öl oder Shea-Butter, oder Wirkstoffe wie Vitamine oder Milchsäure.

Nanomaterialien

Nanomaterialien werden in vielen verschiedenen Alltagsprodukten eingesetzt. Stoffe in Nanogröße besitzen andere physikalisch-chemische Eigenschaften als ihre großen Brüder. Sie können reaktionsfreudiger sein, plötzlich in Wasser löslich, eine andere Farbe oder andere elektrische Eigenschaften besitzen.

Aufgrund ihrer winzigen Größe gelangen sie leichter in den Körper und durchdringen dort biologische Schutzbarrieren. Bisher hinkt die Erforschung



der Risiken und Nebenwirkungen von Nanoprodukten hinterher.

Besonders häufig werden Titandioxid und Zinkoxid als Nanomaterial eingesetzt, wobei ersteres in Zellversuchen das Erbgut zerstörte, freie Radikale produzierte und außerdem giftig für Wasserflöhe, Algen und andere Wasserlebewesen sein kann. Zinkoxid wirkte in Versuchen bereits bei niedriger Dosierung giftig auf Zellkulturen von Menschen und Ratten und war für Wasserorganismen ebenfalls toxisch.

Nano-Silber hat eine bakterientötende Wirkung, kann aber Zellen schädigen und die Bildung von resistenten Stämmen schädlicher Mikroorganismen begünstigen, das kann wiederum zum Beispiel zu Antibiotika-Resistenzen führen.

Mikroplastik

Aus Plastik bestehen nicht nur viele Umverpackungen, sondern in einer Vielzahl von Produkten sind auch Mikropartikel aus Plastik zu finden – mit gravierenden Folgen für die Umwelt.

Mikroplastik wird in Zahnpasten, Kontaktlinsenreinigern, Peelings/Gesichtsreinigern, Make-up, Gesichtspflege, Dusch- und Waschgel, Shampoo, Fuß- und Handpflegeprodukten verwendet.

Nach unserem häuslichen Gebrauch wird das Wasser zwar zunächst in die Kläranlage geleitet, doch dort können diese kleinen Partikel nicht herausgefiltert werden, sodass diese durch die Flüsse ins Meer gelangen. Plastik wirkt aufgrund seiner Oberflächeneigenschaften wie ein Magnet auf Umweltgifte. Viele der Schadstoffe besitzen hormonähnliche Wirkungen mit schwerwiegenden Folgen für den Organismus. Sie können Schleimhautverletzungen bei Tieren hervorrufen. In größerer Menge auf-

genommen, führt Plastik dazu, dass die Tiere bei vollem Magen verhungern.

Infolge all dessen besteht die Gefahr, dass sich das Mikroplastik mit seinen Schadstoffen in der Nahrungskette anreichert und bis auf unsere Teller gelangt.

Mikroplastik in Produkten erkennt man an den Inhaltsstoffen Polyethylen, Polypropylen, Polyethylenterephthalat, Polyester, Polyamid, Polyurethan, Ethylen-Vinylacetat-Copolymere, Polymid, Copolymere, Acrylate oder Crosspolymere.

Aluminium-Salze

In den sogenannten Antitranspirant-Deos setzen die Hersteller Aluminiumsalze ein. Diese hemmen die Schweißdrüsen in den Achselhöhlen. Jedoch stehen die Aluminiumsalze im Verdacht, Brustkrebs oder Alzheimer auszulösen. Wissenschaftlich ist dies zwar nicht erwiesen, wohl aber andere potenzielle Risiken, so das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in Berlin.

Tierversuche

Seit 2004 dürfen in der EU keine Tierversuche für Kosmetika mehr veranlassen, sowie seit 2013 keine kosmetischen Endprodukte mehr in die EU eingeführt werden, die an Tieren getestet wurden. Dies schließt jedoch nicht aus, dass einzelne Inhaltsstoffe in oder außerhalb der EU weiterhin an Tieren getestet werden.

Naturkosmetik ist meistens frei von Tierversuchen. Wenn Sie ganz sicher gehen möchten, können Sie auf die folgenden Siegel achten:

Das **BDIH-Siegel** ist das Siegel der größten deutschen Naturkosmetikerhersteller und des Bundesverbands Deutscher Industrie und Handelsun-

Kosmetik



ternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel und Körperpflege. Es garantiert: Die Rohstoffe kommen soweit wie möglich aus kontrolliertem Bio-Anbau, synthetische Farb- und Duftstoffe sowie Silikone und Erdölprodukte sind verboten.



Beim französischen **Ecocert** gibt es zwei Stufen: Für die Bezeichnung „Naturkosmetik“ müssen 95% der Inhaltsstoffe natürlichen

Ursprungs sein und 50% der pflanzlichen Stoffe aus Bio-Anbau. Der Zusatz „ökologische Naturkosmetik“ fordert einen 95%igen Bio-Anteil.

„Springendes Kaninchen“

Dieses Siegel steht für den internationalen Humane Cosmetics Standard (HCS). Es garantiert, dass weder das Endprodukt noch dessen Inhaltsstoffe an Tieren getestet wurden. Dies gilt auch für die Zuliefererfirmen und wird streng kontrolliert. Diese Produkte können zwar tierische Inhaltsstoffe wie beispielsweise Bienenwachs oder Milchprodukte enthalten, totes Tier ist jedoch tabu.



„Kaninchen unter schützender Hand“

Das Label des Deutschen Tierschutzbundes zeichnet Endprodukte aus, für deren Erstellung weder in der Entwicklung noch in der Herstellung Tierversuche durchgeführt wurden. Wie beim „Springenden Kaninchen“ sind tierische Inhaltsstoffe vom lebenden Tier erlaubt.



Vegane Blume

Sowohl das Produkt, das mit diesem Label gekennzeichnet ist, als auch der Produktionsprozess sind tierbestandteils- und tierversuchsfrei. Anders als die beiden zuerst genannten Label enthalten vegane Kosmetikprodukte keinerlei tierische, sondern ausschließlich pflanzliche Inhaltsstoffe.

Eine detaillierte Produktliste mit tierversuchsfreien Artikeln kann von PETA unter www.kosmetik-ohne-tierversuche.de oder vom Deutschen Tierschutzbund unter www.tierschutzbund.de/kosmetik-positivliste abgerufen werden.

Wenn Sie wissen wollen, was in ihrer Kosmetik steckt, können Sie dies unter www.codecheck.info prüfen. Mit der ToxFox App vom BUND können Sie mit Hilfe des Strichcodes des Produktes und ihres Smartphones nachprüfen, ob sich hormonell wirksame Chemikalien in Ihrer Kosmetik befinden.



Naturkosmetik bekommen Sie in Bioläden (siehe Seite 17), in Reformhäusern und Drogerien oder Drogerieketten, wie dm oder Rossmann, sowie in gut sortierten Supermärkten.

Kosmetik

Onlinehandel

Im Prinzip hat der online abgewickelte Warenversand das Potential, weniger klimaschädliches Kohlenstoffdioxid (CO₂) als der stationäre Handel auszustößen. Ein Auto stößt im Durchschnitt 136 Gramm CO₂ pro Kilometer aus. Ein Paketversand innerhalb Deutschlands verbraucht laut Angaben der Deutschen Post lediglich durchschnittlich 500 Gramm CO₂.

Die Rechnung geht natürlich nur dann auf, wenn die Onlinebestellung eine Autofahrt ersetzt. Dazu kommen missgückte Zustellungen, der massive Verpackungseinsatz und natürlich die zurückgesandten Pakete.



Es gilt also: Wer konsequent darauf achtet, möglichst viele Artikel in einer Bestellung zu bündeln und so wenig wie möglich zurück zu schicken, kann online durchaus umweltschonend einkaufen.

Die Handelsspanne des Onlinehandels beträgt...

- ... im Durchschnitt aller Branchen 36%
- ... im Segment Bekleidung/Schuhe 47%

Gemessen an der Gesamtzahl der verschickten Warensendungen beträgt der Anteil zurückgeschickter Waren...

- ... im Durchschnitt aller Branchen 13%
- ... im Segment Bekleidung/Schuhe 26%

Nutzen statt Besitzen

„Collaborative Consumption“ oder gemeinschaftlicher Konsum bedeutet im Grunde „Dinge tauschen“ und umfasst von Wohnungstausch über Kleider-tauschparties, Autogemeinschaften, Gemeinschaftsgärten oder Tauschringe für Werkzeuge, Drucker und DVDs noch vieles andere mehr.

Dabei sind gemeinschaftliche Nutzungsformen nicht neu: Wohngemeinschaften, Bibliotheken, Waschalons, Mehrwegflaschen, landwirtschaftliche Genossenschaften – alle beruhen auf der Idee, Ressourcen gemeinsam zu nutzen. Denn wenn Dinge gemeinsam genutzt und weiterverwendet werden, kann dadurch der Ressourcenverbrauch wesentlich gesenkt werden.

Möchten Sie in der Nachbarschaft leihen und verleihen? Auf unserer Homepage „Otto konsumiert nachhaltig“ finden Sie Tauschsymbole, die Sie an Ihren Briefkasten kleben und so Ihre NachbarInnen darauf aufmerksam machen können.

Schauen Sie sich auch auf den Tauschplattformen im Internet um:

- www.wir.de
 - www.leihdirwas.de
 - www.gnibble.com
 - www.mietmeile.de
 - www.9fats.com (für Wohnungen)
- und natürlich der Klassiker:
www.Tauschring.de

Onlinehandel/ Nutzen statt besitzen

Wasch- und Reinigungsmittel

Wasch- und Reinigungsmittel

Waschmittel

„Nicht nur sauber, sondern rein“ soll die Wäsche sein. Etwa 640.000 Tonnen Waschmittel werden jährlich in Deutschland verbraucht. Pro EinwohnerIn und Jahr sind das fast 8 Kilo Waschmittel. Die Kehrseiten sind jedoch zunehmende Allergien und ständig steigende Umweltbelastungen durch Herstellung und Verbrauch der Waschmittel und Weichspüler.

Wer Wasch-, Spül- und Reinigungsmittel schonend verwendet und eine möglichst geringe Waschtemperatur wählt, spart Energie und Chemikalien und entlastet damit die Umwelt und sogar den Geldbeutel. Es lohnt sich, die eigenen Gewohnheiten beim Waschen und Reinigen in ein paar Punkten zu überdenken und zu verändern.

Das Umweltbundesamt hat alle einzelnen Waschlitteltypen nach ihrer Umweltbelastung eingestuft:

- Waschmittel im Baukastensystem (bei sachgemäßer Anwendung geringste Umweltbelastung)
- Kompakte pulverförmige Colorwaschmittel
- Kompakte pulverförmige Vollwaschmittel
- Herkömmliche pulverförmige Vollwaschmittel („Jumbo“)
- vordosierte Waschmittel-Caps
- flüssige Vollwaschmittel (höchste Umweltbelastung)

Die Übergänge sind dabei fließend. Einige der Colorwaschmittel (kompakte Pulver) erreichen die relativ geringe Umweltbelastung der Baukastensysteme. (Außerdem sind Baukastensysteme wirklich nicht ganz einfach in der Anwendung.)

Wichtig ist auch die Waschtemperatur: Schon eine Reduzierung von z.B. 60 auf 40 Grad Celsius; für die meisten Verschmutzungen ausreichend; spart bis zu 33 kg CO₂ im Jahr. Für hygienische Reinheit (bei Baby-Wäsche z.B.) und für die Verhinderung einer übermäßigen Keimbildung in der Waschmaschine ist es sinnvoll, ein bis zweimal im Monat bei 60 Grad Celsius zu waschen. Außerdem ist es wichtig, die Maschine voll zu beladen.

Bestimmen Sie ihre Wasserhärte und folgen Sie den Angaben zur Dosierung auf der Verpackung. Achten Sie beim Kauf von Waschmitteln auf Umweltsiegel (siehe nächste Seite). Diese zeigen an, welche Waschmittel besonders umweltschonend sind und besonders wenig negative Auswirkungen auf die Biosphäre haben.

Verwendung von natürlichen Rohstoffen

Bei ökologischen Waschmitteln ist zunächst die Verwendung von fast ausschließlich natürlichen Rohstoffen maßgeblich – im Gegensatz zu nicht-ökologischen Waschmitteln, die größtenteils auf erdölbasierten Produkten beruhen.

Einen Überblick der üblichen Inhaltsstoffe ökologischer Waschmittel gibt die folgende Auflistung.

Inhaltsstoff	Rohstoff
Farb- Duft- und Konservierungsstoffe	wenn vorhanden, kommen diese aus natürlichen Quellen
Seifen (waschaktive Substanz)	aus natürlichen Rohstoffen, optimal biologisch abbaubar, empfindlich gegen hartes Wasser
Tenside (waschaktive Substanz)	aus natürlichen Rohstoffen (beispielsweise Kokos oder Zuckertenside), gut abbaubar, hochergiebig
Citrate (Enthärter)	Salze der Zitronensäure
Zeolith, Silikate (Enthärter)	in großen Mengen vorkommende, unbedenkliche Mineralstoffe

Polyasparaginsäure (Enthärter)	Eiweißbaustein aus Muscheln zum Aufbau der Kalkschalen, sehr gut abbaubar und wirksam – wird jedoch aus Erdölrohstoffen gewonnen
Natriumcarbonate (Bleichmittel)	nur in Vollwaschmitteln, aus natürlichen Vorkommen
Enzyme	differenzierte Umgangsweise: teils ausgeschlossen, teils aus natürlichen Quellen, teils aber auch aus gentechnisch modifizierten Organismen (s.u.)



Waschnüsse

Waschnüsse sind quasi DAS „Bio-Waschmittel“; die Nüsse werden biologisch angebaut, sind kompostierbar und gut verträglich für Personen mit Hautproblemen wie Allergien, Neurodermitis, Schuppenflechte. In einem Säckchen werden 2-4 Nüsse mit der Wäsche in die Waschmaschine (ntrommel) gelegt. Sie wirken immer, egal bei welchen Materialien, Farben oder Temperaturen. Die enthaltenen Saponine wirken ähnlich wie Seife fettlösend.

Leider steigen durch die hohe Nachfrage bei uns hier die Preise für Waschnüsse in den Herstellungsländern. Deshalb werden dort vermehrt herkömmliche Waschmittel, die die Gewässer vergiften, benutzt. Andererseits hilft die Nachfrage nach Waschnüssen den Menschen in Indien und Nepal, ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Der früher durchaus übliche Kahlschlag von Waschnussbäumen zur Gewinnung von Brennholz wird dadurch verhindert. Allerdings schlägt sich der hohe Transportaufwand negativ auf die CO2 Bilanz nieder.

Weichspüler

Weichspüler tragen nicht zur Sauberkeit der Wäsche bei und haben mit dem eigentlichen Waschvorgang nichts zu tun. Sie hängen sich lediglich an die Faser, damit diese geschmeidiger wird und einen guten Duft verbreitet. Allerdings verringern sie die Saugfähigkeit bei Handtüchern.

Weichspüler und konventionelle Flüssigwaschmittel haben einen besonders hohen Tensidgehalt und die Wirksamkeit unserer Kläranlagen ist nicht zuletzt von der Menge des Schadstoffeintrags abhängig.

Verpackung und Entsorgung

Um unnötigen Verpackungsmüll zu vermeiden, können Sie bei Pulver- und Flüssigwaschmitteln auf Produkte achten, die als Nachfüllpacks angeboten werden. Kartonverpackungen bestehen – im Gegensatz zu aus Erdöl produzierten Plastikverpackungen – aus nachwachsenden Rohstoffen.

Tipps zur Haus- und Wohnungsreinigung

- Weniger ist mehr (auch bei Öko-Reinigern)!
- Bad/WC: Essigreiniger oder Essigessenz mit Wasser verdünnt beseitigen Kalk-, Fett- und Seifenreste.
- Küche: Zitronensäure kann bei hartnäckigen Verkalkungen von Kaffeemaschinen oder Wasserkochern eingesetzt werden. Die Geräte brauchen weniger Strom und halten länger.
- Stark verschmutzte Fenster zuerst mit warmem Wasser und einem Schuss Spülmittel reinigen, später mit Wasser und einem Schuss Essig nachbehandeln. Zum Schluss mit einem weichen Tuch trocken reiben.
- Den Backofen bekommen Sie mit Soda (in Tütchen in Drogerien und im Supermarkt erhältlich) und Edelstahlschwämmen blitzblank.
- Auch Backpulver löst hartnäckige Verkrustungen.
- Essigessenz ersetzt beim Waschen den Weichspüler und beseitigt gleichzeitig Bakterien.
- Auf Duftsprays, WC-Duftsteine oder antibakterielle Reiniger kann getrost verzichtet werden.

Putzen leicht gemacht: Tausende Putztipps auf Frag-Mutti.de

Wasch- und Reinigungsmittel

Wasch- und Reinigungsmittel

Ökologisch empfehlenswerte Wasch- und Putzmittel bekommen Sie in Bioläden (siehe Seite 17), in Reformhäusern und Drogerien oder Drogerieketten, wie dm oder Rossmann, sowie in gut sortierten Supermärkten.

Reinigungs- und Geschirrspülmittel mit den folgenden Siegeln sind empfehlenswert und umweltschonend(er):

Certified Sustainable Economics
Mit dem CSE Label können Produkte von Firmen ausgezeichnet werden, die sich stark an nachhaltigen Prinzipien orientieren.
www.angewandte-wirtschaftsethik.org

Blauer Engel
Mit dem Blauen Engel werden Produkte ausgezeichnet, die im Vergleich zu anderen Produkten mit dem gleichen Gebrauchszweck als besonders umweltfreundlich gelten.
www.blauer-engel.de

Europäisches Umweltzeichen
Auch das Europäische Umweltzeichen zeichnet u.a. Wasch- und Reinigungsmittel aus, die eine geringere Umweltauswirkung haben als vergleichbare Produkte.
www.eu-ecolabel.de

Sustainable Cleaning
Mit diesem Siegel werden Produkte ausgezeichnet, die bescheinigen, dass der Produzent im Herstellungsprozess besonders nachhaltig gearbeitet hat. Das Label betrifft jedoch nicht das Produkt an sich.
www.sustainable-cleaning.com



Mobilität

Nach Auswertungen des Statistischen Bundesamts legt jeder Bundesbürger im Durchschnitt 39 Kilometer am Tag zurück. Insgesamt entfallen laut Umweltbundesamt fast 19% der klimaschädlichen CO₂ Emissionen auf den Verkehrssektor – Tendenz steigend. Im Jahre 2008 waren es noch knapp über 18%, wovon 13% auf den Individualverkehr entfielen.

Hauptsächlich bewegen wir uns für Freizeitaktivitäten, Einkäufe und private Erledigungen fort. Aber nur jeder dritte Weg, egal ob für Freizeitaktivitäten, zur Arbeit oder anderes wird per Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt.

Welche Alternativen gibt es zur CO₂-intensiven Auto-Mobilität für die verschiedenen Wegstreckenlängen bei einzelnen Fahrten -neben dem ÖPNV?

Leihräder

Mal kurz von A nach B fahren und kein fahrbarer Untersatz in Sicht? Kein Problem! Wenn Sie sich vorher im Internet registriert haben, können Sie z.B. den folgenden Anbieter nutzen:

Next Bike

Leihen: In Magdeburg und Halle stehen an vielen Stationen stadtwweit Fahrräder bereit. Der Verleih ist durch eine App für Ihr Smartphone oder durch einen Anruf bei der Hotline möglich. Die Fahrräder müssen nach Ausleihe wieder zu einer der Stationen zurückgebracht werden.

Kostenpunkt: Je nach Tarif: Keine monatlichen Kosten, 1 Euro je angefangene halbe Stunde und maximal 9 Euro pro Tag.

Oder: 3 Euro monatlich; erste halbe Stunde frei, danach 0,5 Euro und maximal 5 Euro am Tag.

www.nextbike.de

In vielen größeren Kommunen finden Sie ähnliche Angebote.

Auch wenn fast überall in Sachsen-Anhalt der Fahrradverkehr bei der Verkehrsplanung eher „stiefmütterlich“ behandelt wird: Das Fahrrad steht im Zeitvergleich gar nicht so schlecht da. Geringe Steigungen machen das Fahrradfahren in der Fläche Sachsen-Anhalts ohnehin komfortabel. So können kurze Strecken zur Arbeit oder in der Freizeit bequem zurückgelegt werden.



Pedelec, E-Bike und Co.

Für mittellange Strecken zur Arbeit empfehlen sich Elektrofahrräder – am besten natürlich mit Ökostrom betrieben. Dabei lassen sich grundsätzlich zwei verschiedene Typen unterscheiden. Dies sind auf der einen Seite die „Pedelecs“, die den/die FahrradfahrerIn während des Treten unterstützen und auf der anderen Seite die E-Bikes, die sich fahren lassen, ohne dabei in die Pedale zu treten. Aber Achtung! Manche leistungsstarke E-Bikes dürfen nur mit Fahrerlaubnis gefahren werden!

www.adfc.de/pedelecs/uebersicht---pedelecs

Lastenräder

Transportieren Sie häufig größere Gegenstände über kurze Strecken? Dann ist vielleicht das Lastenrad eine Möglichkeit, ihren CO₂-Fußabdruck zu minimieren und auf Dauer auch noch Geld zu sparen.

<http://lastenrad.vcd.org/branchenloesungen/kurier-und-postbranche>

In Magdeburg: FahrRadaktions-tag und Critical Mass

FahrRadaktionstag

Sie finden, dass alle Nicht-Motorisier-ten im Magdeburger Stadtverkehr zu kurz kommen? Dann bringen Sie Ihr Anliegen doch beim jährlich im Früh-sommer durch den ADFC organisierten FahrRadaktionstag auf die Straße. www.adfc-magdeburg.de

Critical Mass

Die Critical Mass findet in der Regel je-den ersten Freitag im Monat um 19 Uhr statt. Startpunkt ist die Sternbrücke. Das Konzept: Die kritische RadlerInnen-masse flutet regelmäßig die Straßen von Magdeburg, um symbolisch für eine kurze Zeit den Lebensraum für die Fahr-radfahrerInnen zurückzuerobern. Die genauen Termine werden kurzfristig unter www.mageboogie.de bekannt gegeben.

Wenn es aus bestimmten Grün-den dann doch ein Auto sein muss...

Für gelegentliche Fahrten für verschie-dene Besorgungen oder Einkäufe ist Car-Sharing eine Alternative. Zudem bieten die meisten der folgenden An-bieter auch für Umzüge das passende Gefährt.

In der Stadt...

Teilauto

Car-Sharing macht das kurzfristige Anmieten von Autos möglich. Einmal registriert, können Autos und kleinere Umzugstransporter angemietet werden. Die Spannweite der Tarife reicht über VielfahrerInnen bis seltene NutzerInnen. Auch für GeschäftskundInnen und Vereine gibt es spezielle Tarife. Stu-dentInnen erhalten Rabatt. www.teilauto.net

Flinkster

Das Car-Sharing Unternehmen der Deutschen Bahn unterhält in den meis-ten deutschen Städten Car-Sharing-Stationen. Wie bei teilAuto ist es nötig, sich vor der Anmietung zu registrieren. www.flinkster.de

Studitransporter

Der Studitransporter kann generell von allen (auch nicht-Studierenden) ange-mietet werden. Der Buchungspreis ist dann um 10 Euro höher (15 Euro) als bei Studierenden (5 Euro). www.studitransporter.de

Privates Carsharing

Die Umweltbilanz des Autos fällt umso positiver aus, je mehr Personen das Auto gemeinschaftlich nutzen. Denkbar ist daher eine gemeinsame Anschaffung eines Autos mit NachbarInnen oder FreundInnen. (Musterverträge zur Ab-sicherung aller Risiken und Kosten fin-den Sie zum Beispiel beim Verkehrsclub Deutschland [VCD]).

Zusätzlich haben sich Internetplattfor-men gebildet, die die Vermittlung von Autos koordinieren und gleichzeitig Versicherungsschutz für von Privat ge-mietete Autos anbieten:

Tamyca (u.a. auch Elektroautos): www.tamyca.de, Autonetzer: www.autonet-zer.de, Nachbarschaftsauto: www.nach-barschaftsauto.de

Automobilität

Achten Sie beim Neukauf eines Autos auf den Kraftstoffverbrauch und den CO₂-Ausstoß. Die aktuelle Auto-Umweltliste des VCD bewertet jedes Jahr über 300 aktuelle PKW-Modelle aller Klassen nach ihrer Umweltverträglichkeit. Zusätzlich ist auf den Seiten des VCD eine Bewertung der Elektroau-tos nach diversen Kriterien, u.a. auch

zum CO₂-Ausstoß bei Betrieb mit dem deutschen Strommix sowie mit Ökostrom zu finden. Ein Elektroauto ist bei Betrieb mit dem derzeitigen Strommix nicht zwingend umweltfreundlicher als ein Fahrzeug mit Verbrennungsmotor. www.vcd.org

Zusätzlich zum vom VCD vorgenommenen Ranking bewertet EcoTopTen die Fahrzeuge darüber hinaus nach ihrem Preis-Leistungs-Verhältnis, ökologischen Nutzen und verschiedene qualitative Aspekte. www.ecotopten.de

Autoreifen

Wie viel ein Auto verbraucht, darüber entscheiden nicht nur der Motor und die individuelle Fahrweise, sondern auch die Reifen. Das EU-Reifenlabel gibt neben dem Kraftstoffverbrauch Auskunft über die Nasshaftung und das Abrollgeräusch. ec.europa.eu/energy/efficiency/tyres/labelling_de.htm

Raus aufs Land, ins Land...

FrühbucherInnen finden bei der Deutschen Bahn günstige Angebote. Darüber hinaus bieten sich Fernbusse als Fortbewegungsmittel an.

Die folgenden Anbieter fahren zu Zielen in Deutschland und teilweise auch in das europäische Ausland:

Onebus: www.onebus.de

MeinFernbus: www.meinfernbus.de

ADAC Postbus: www.adac-postbus.de

BerlinLinienbus: www.berlinlinienbus.de

Eurolines: www.eurolines.de

Flixbus: www.flixbus.de

Die meisten Fernbus-Unternehmen arbeiten zudem mit Klimaschutzprojekten zusammen.

Bei langen Strecken bieten die verschiedenen Mitfahrzentralen eine Alternative zum selber fahren. JedeR Mitfahrende beteiligt sich dabei am Spritgeld für die Strecke. Die gemeinschaftliche Nutzung verringert den CO₂-Ausstoß pro Kopf, verbessert damit die Umweltbilanz und schont gleichzeitig noch den Geldbeutel aller Beteiligten.

Mitfahrgelegenheit: www.mitfahrgelegenheit.de, BlaBlacar: www.blablacar.de

... oder in die weite Welt

Grundsätzlich ist es besser, Emissionen zu vermeiden statt sie erst zu erzeugen und dann zu kompensieren. Bei wirklich „unvermeidlichen“ Flugreisen kann jedoch bei den beiden etablierten Anbietern das dabei entstehende CO₂ kompensiert werden. Das kostet z.B. für einen kurzen Flug von Berlin nach Dublin zwischen 6 Euro und 9 Euro bei atmosfair.de oder myclimate.org. Dieses Geld wird anschließend in verschiedene Klimaschutzprojekte investiert. Neben Flugreisen können auch andere Dinge wie zum Beispiel Reisen mit dem Auto kompensiert werden.

Urlaubsreisen

Kaum eine Nation gibt so viel für Urlaub aus wie die Deutschen – durchschnittlich 60 Milliarden Euro pro Jahr. Naturerlebnis und gesundes Klima zählen dabei neben Entspannung/Erholung und Erlebnissen/neuen Eindrücken zu den wichtigsten Reisemotiven. Die einen zieht es dazu ins ferne Neuseeland – andere genießen ihren Urlaub auf der Mecklenburgischen Seenplatte. Egal, wohin es geht: Die Entfernung zum Urlaubsort bestimmt meistens die Menge der Treibhausgase, die bei der An- und Abreise zum Ziel ausgestoßen werden.

Bei Flugreisen ist der CO₂-Ausstoß besonders hoch. Nutzen Sie daher mög-

Mobilität



Mobilität

Urlaub in
Sachsen-Anhalt:
www.sachsen-anhalt-tourismus.de

lichst Bus und Bahn als Verkehrsmittel, bevor Sie den eigenen PKW oder eine Flugreise in Erwägung ziehen. Nachtzüge mit Schlafwagen ermöglichen beispielsweise eine stressfreie und erholsame An- und Abreise zum und vom Urlaubsort. Beim Radwandern, Wandern, auf Kanutouren oder anderes „in der Heimat“ ist der CO₂-Ausstoß natürlich wesentlich geringer.

Eine Idee ist, sich beim Reisen an die „Dreierregel“ zu halten: Im ersten Jahr ein Fernziel (an dem man für eine gute Energiebilanz besser drei Wochen bleiben sollte), im zweiten ein Ort in Europa mit Zug oder Bus und im dritten Jahr ein Nahziel in Deutschland.

Darüber hinaus gilt:

- Die Bahn hat eine bessere Ökobilanz als das Flugzeug und braucht nicht unbedingt länger.
- Natürlich wird die Ökobilanz besser, je mehr Menschen im Auto mitfahren.
- Hätten Sie es gewusst? Mit den neuen Fernbuslinien sind Busse auch auf längeren Strecken zu einer ökologischen Alternative geworden. Busse haben z.T. den geringsten Energieverbrauch pro zurückgelegtem Personenkilometer und verursachen weniger Luftschadstoffe – wenn sie voll besetzt sind.

Unterkünfte

Neben der Anreise können Sie auch auf umwelt- und teilweise auch sozialverträgliche Unterkünfte vor Ort achten. Auf folgende Siegel können Sie sich bei der Planung ihrer Unterkunft verlassen:

Bio-Hotels

„Bio-Hotels“ ist ein Zusammenschluss von Hotels mit nachhaltiger Wirtschaftsweise. Gäste werden ausschließlich mit Bio-Lebensmitteln, bevorzugt von regionalen Bio-Bauernhöfen versorgt. www.biohotels.info



Viabono

„Viabono“ ist ein Reiseportal für umweltverträglichen und qualitativ hochwertigen Tourismus. Es bietet zudem einen CO₂-Fußabdruck für das Gastgewerbe an. Somit hat jeder Gast die Möglichkeit, klimafreundliche Betriebe einfach zu erkennen.
www.viabono.de



Europäisches Umweltzeichen

Das Europäische Umweltzeichen zeichnet Unterkünfte und Campingplätze aus, die ihren Energie- und Wasserverbrauch sowie die Abfallmenge begrenzen. Die Förderung von Umweltbildung und -kommunikation gehört dabei genauso dazu wie die Bevorzugung von erneuerbaren Rohstoffen und die Verwendung von umweltschonenden Substanzen.
www.eu-ecolabel.de -> **Tourismus**



TourCert (CSR)

TourCert vergibt das Corporate Social Responsibility (CSR)-Siegel für Nachhaltigkeit und Unternehmensverantwortung im Tourismus-Bereich. In Sachsen-Anhalt existiert kein zertifiziertes Reisebüro oder ein zertifizierter Reiseveranstalter. Jedoch können die meisten Angebote auch bei den Anbietern in anderen Städten gebucht werden. Eine Auswahl finden Sie unter: www.tourcert.org



Ganzheitliche Angebote zum umweltfreundlichen Reisen bieten u.a. die folgenden Genannten an:

BUND-Reisen www.bund-reisen.de
 Forum Anders Reisen www.forumandersreisen.de
 Biosphere Expeditions www.biosphere-expeditions.org

Radwandern

Radwandern wird immer beliebter. Der Elberadweg bietet dazu gute Möglichkeiten.

www.elberadweg.de

Wollen Sie doch lieber Ziele fernab der Elbe erkunden? Dabei helfen die Smartphone App „Naviki“ für Europa und/oder der Bioradatlas für Bayern, Sachsen-Anhalt und Thüringen bei der Planung.

Naviki

Naviki ist eine internetbasierte Online-Planungsplattform mit einer App für Ihr Smartphone und funktioniert wie ein Navigationssystem für das Auto, hat aber (fast) immer eine passende fahrradfreundliche Route für Sie parat.

www.naviki.org

Bioradatlas

In Zusammenarbeit mit Naviki bietet der Bioradatlas ein online basiertes Angebot zur Orientierung für RadfahrerInnen und RadwandererInnen, die auch im Urlaub und in der Freizeit nicht auf ökologische Lebensmittel verzichten wollen. Dies umfasst neben den entsprechenden Möglichkeiten zur Planung einer individuellen Radtour einen Wegweiser zu Bioläden, zu Biobetrieben und zu touristischen Sehenswürdigkeiten, die entlang von Radwegen und verkehrsarmen Straßen in Bayern, Sachsen-Anhalt und Thüringen zu finden sind. www.bioradatlas.de

Wer wissen möchte, wie es um die Menschenrechte, das soziale Wohl und den Erhalt der Natur in seinem Reiseland bestellt ist, kann sich bei ethicaltraveler.org informieren oder unter fairunterwegs.org



unterwegs ausgehen

Die Begriffe „Bio“ und „Öko“ sind gesetzlich geschützte Begriffe. Wo sie verwendet werden, wollen wir sicher sein: In einem Produkt, das als Bio verkauft wird, da soll auch Bio drin sein. Da das Zubereiten von Speisen in Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung zur Verarbeitung zählt, müssen auch Unternehmen der Außer-Haus-Verpflegung am Kontrollverfahren nach EG-Öko-Verordnung teilnehmen. Denn nur was wirklich „bio“ ist, soll und darf auch als „bio“ bezeichnet werden. Das ist fair für uns VerbraucherInnen und auch für die anderen AnbieterInnen.

Finanzen

Geldanlagen

Die gigantische Summe von 8,2 Billionen Euro hatten die privaten Haushalte im Jahr 2016 auf der hohen Kante. „Lassen Sie ihr Geld arbeiten!“ lautet dazu ein beliebtes Versprechen der Banken.

Doch Geld kann nicht arbeiten – das können nur Menschen, Tiere und Maschinen. Egal bei welcher Bank Sie sind, ihr Sparguthaben wird von den Banken investiert. Genauso wie fast jede/r KleinanlegerIn einen Kredit von der Bank erhalten kann, gehören auch große Unternehmen zu den KreditnehmerInnen. Das wichtigste Kriterium für die meisten Banken bei einer Investition ist natürlich die Rendite der Geldanlage. Und das oft ohne Beurteilung der ökologischen und sozialen Auswirkungen der finanzierten Investition. So fließt jede Menge Geld in Atomkraft, Braunkohlebergbau, die Rüstungsindustrie sowie viele andere umweltschädigende und/oder ausbeutende Projekte.

Jeder einzelne Mensch, der ein Konto bei einer „konventionellen“ Bank hat, ist daher eigentlich ein/e MitträgerIn potentieller Ausbeutung von Mensch und Natur. Doch wir alle haben die Macht, dies zu verändern.

Die „Guten“

Wechseln Sie ihr Konto und legen Sie Ihren Anteil am oben genannten Vermögen doch bei einer Umwelt- oder Ethikbank an. Hier können SIE entscheiden, in welche Projekte IHR Geld fließt. Die nachhaltigen Banken legen das Geld beispielsweise in Schulen, sozialen Projekten, Bio-Bauernhöfen sowie erneuerbaren Energien an.

Was kostet ein Konto?

GLS-Bank – Kontoführungsgebühren: Bis 27 Jahren jährlich 12 Euro, danach zwischen 1-5 Euro pro Monat.

Ethik-Bank – ein Jahr kostenfrei, bis 24 Jahre 2 Euro pro Monat; danach 5 Euro pro Monat.

Triodos Bank – Kontoführungsgebühren inkl. aller Buchungsposten: 3,50 EUR monatlich

Wie komme ich an Bargeld?

Sowohl die Ethik- als auch die GLS-Bank greifen auf die Bankautomaten des BankCard-Service-Netzes zurück: Rund 19.000 Geldautomaten in Deutschland. Das sind fast doppelt so viele wie bei der privaten Konkurrenz („CashGroup“ von Deutscher Bank, Commerzbank etc.). Zum BankCard-Service-Netz gehören alle Volks- und Raiffeisenbanken, Sparda-Banken, PSD, Bank für Sozialwirtschaft und einige mehr.

Bei der Triodos-Bank können Sie deutschlandweit gebührenfrei an jedem Geldautomaten mit Mastercard-Logo (mit der Triodos Kreditkarte, z. B. bei allen Großbanken, Sparkassen, Volksbanken, der Reisebank und vielen mehr) Geld abheben.

Wie sicher sind die „Guten“?

Alle hier empfohlenen Banken gehören natürlich dem gesetzlichen Einlagensicherungs fonds an, der für 100.000 Euro garantiert.

Transparenz

Jeder Cent, den die Ethikbank von KundInnen bekommen hat, kann im Internet nachverfolgt werden.

www.ethikbank.de/die-ethikbank/glaeserne-bank.html

Die GLS-Bank veröffentlicht regelmäßig in der Kundenzeitschrift „Bankspiegel“

alle Kredite (außer Kleinkredite), die sie an wen und für welchen Zweck vergeben hat.

www.gls.de/privatkunden/aktuelles/bankspiegel/

Mehr Informationen unter www.bankwechsel-jetzt.de

Geld anlegen

Geld kann bei der GLS- und Ethikbank oder bei der ökumenischen Entwicklungsgenossenschaft Oikocredit in den verschiedensten Varianten (z.B. Spar- und Tagesgeldkonten) angelegt werden. Weitere nachhaltig arbeitende Banken sind die Umweltbank, die allerdings kein Girokonto anbietet, und teilweise auch kirchliche Banken wie die Steyler Bank oder die Ordensbank.

Natürlich gibt es auch „grüne“ Geldanlagen bei anderen Banken. Grundsätzlich stehen grüne Geldanlagen für ökologisch, ethisch und sozial sinnvolle oder doch zumindest unbedenkliche Investitionen. In punkto Rendite und Sicherheit unterscheiden sie sich kaum von den konventionellen Anlagen. Generell gelten die bekannten Regeln: AnlegerInnen müssen sich gut informieren und ihre Situation richtig einschätzen. Für grüne Fonds sammeln Anbieter Wertpapiere, die sie für sozial und ökologisch unbedenklich erachten. Teils arbeiten sie dabei mit Ausschlusskriterien, nehmen also keine Atom-, Rüstungs- oder Agrogentechnikfirmen auf. Bei der Positiv-Auswahl werden dagegen nur besonders nachhaltig handelnde Unternehmen gelistet.

Auch mit Anleihen und Genussrechten oder -scheinen können AnlegerInnen ökologisch wirtschaftende Unternehmen unterstützen.

Informationen online dazu finden Sie unter www.nachhaltiges-investment.org oder www.ecoreporter.de

Regio-Geld

Eine Alternative zum herkömmlichen Geldsystem ist das Regiogeld bzw. Regionalgeld. Regiogeld ist ein sozial verankertes Geldsystem, das aufgrund der regionalen Bindung im jeweiligen Verbreitungssystem die Kaufkraft eben dort erhält und fördert, wo auch die Produkte und Dienstleistungen entstehen. Positive Nebeneffekte sind hierbei, dass beispielsweise durch weniger Transporte die Umwelt entlastet wird oder aber auch, dass ortsansässige Produzenten keine Konkurrenz aus Billiglohnländern fürchten und so ihre Produkte zu einem angemessenen Preis verkaufen können. Die Stärkung der Region als primären Absatzmarkt steht beim Regionalgeld ebenso im Vordergrund, wie es auch darum geht, die Transparenz bezüglich der Herstellungs- und Vertriebskosten bzw. der Preisbildungspolitik zu verbessern. Die Regiogeld-Inseln vernetzen sich untereinander und sind an bestehende, gesetzliche Zahlungsmittel gekoppelt. <http://regiogeld.com/aktuelle-regiogeld-initiativen/>

In Sachsen-Anhalt ist das Regionalgeld „Urstromtaler“ bekannt, das im Oktober 2004 in Umlauf ging und gemeinsamen mit den Regionalgeldern „Havelblüte“ und „Steintaler“ als REGIO weitergeführt wurde.

Darüber hinaus gibt eine Payerer Schulerbank ein Zahlungsmittel mit dem Namen „WIR“ heraus.

Hier finden Sie Informationen zu Akzeptanzstellen, Kontoeröffnung und mehr: www.urstromtaler.de



Finanzen

Ölwechsel

Ölwechsel: Fakten zu Erdöl und Plastik

Erdöl hat am globalen Energieverbrauch einen Anteil von ca. 36% und ist damit der weltweit wichtigste Energieträger. Mit der Ressource wird in erster Linie Kraftstoffverbrauch und Wärmeenergie assoziiert.

Doch Erdöl versteckt sich überall – in Plastik, Schaumstoff, Elektronik, Medikamenten und sogar Kosmetik (siehe entsprechendes Kapitel). Diese nicht-erneuerbare Ressource umfasst nahezu alle Lebensbereiche.

Als fossiler Energieträger ist Erdöl in Jahrtausenden andauernden Prozessen entstanden und wird nahezu überall auf der Welt gefördert – im Nahen Osten, in der Nordsee, im Regenwald des Amazonas, in den Tiefen der Meere...

Der größte Teil des Erdöls wird in den Ländern des Globalen Nordens verbraucht. Die ökologischen und sozialen Probleme sind überall in den Fördergebieten gravierend, wie zum Beispiel die große Ölkatastrophe im Golf von Mexiko zeigte und immernoch zeigt.

Die Schätzungen gehen allgemein davon aus, dass die leichter erreichbaren Erdöl-Vorkommen nur noch wenige Jahrzehnte ausreichen. Deshalb interessieren sich große Konzerne nun für die schwer zugänglichen Ölquellen, deren Erschließung technisch schwieriger, kostspieliger und meist noch viel umweltschädlicher ist. Diese Quellen werden als nicht-konventionell bezeichnet.

Erdöl bewegt uns, wärmt uns, kleidet uns

Jeden Tag werden auf der Welt 11 Millionen Tonnen Erdöl verbraucht – in Deutschland etwa 103 Millionen Tonnen im Jahr. Etwa 16% davon in der Petrochemie (Herstellung von chemischen

Produkten aus Erdgas und geeigneten Fraktionen des Erdöls).

Ungefähr 90% aller in Deutschland hergestellten chemischen Produkte basieren auf Erdöl oder -gas. Die Petrochemie stellt Kunst- und Farbstoffe, Arzneimittel, Waschmittel und vieles mehr her. Fast unsere gesamten Alltagsprodukte basieren auf Erdöl: Die Kunststoffe in unserem Leben heißen Polyester, Polystyrol, Polycarbonat oder Polyethylenterephthalat und so weiter...

Polyethylen (PE) ist wohl der gängigste Kunststoff für Alltagsprodukte und ist das Material für Plastiktüten, Plastikflaschen, Schläuche, Küchengeschirr, Folien, Fernsehgehäuse und Tupperdosen. So enthält zum Beispiel eine 250 ml Shampooflasche durch das PE 1,1 Liter Erdöl.

Das chemisch ähnliche Polyethylenterephthalat (PET) wird beispielsweise für die Herstellung von Plastikflaschen für Kosmetika verwendet: Eine vollständig aus Erdölvarianten bestehende 75 ml PET-Flasche enthält 0,3 Liter Erdöl.

Der Ausgangsstoff für Polyvinylchlorid (PVC) ist Vinylchlorid, dieses kann bei Menschen Krebs erzeugen und wirkt erbgutverändernd.

Gerade dem PVC werden zudem auch größere Mengen Weichmacher zugefügt, die zu den hormonell wirksamen Chemikalien gehören. Wird PVC verbrannt, entstehen hochgiftige Stoffe wie Dioxine und Karzinogene.

Die menschliche Gesundheit wird auch durch Polycarbonate (PC) gefährdet, da ihre Ausgangskomponente das hormonell wirksame Bisphenol A ist. CD-Hüllen, Mikrowellengeschirr und anderes zur Lebensmittelaufbewahrung wird daraus hergestellt.

Polystyrol (PS) ist als Styropor bekannt

und steckt in Isolierungen, Joghurtbechern, Kugelschreibern, Schaltergehäusen, ... - um 1 Tonne davon herzustellen, werden 2.500 Liter Heizöl benötigt.

Polyamide (PA) stecken in Textilien, Campingzelten, Dübeln, Zahnbürsten und in Verpackungen, wie zum Beispiel in Wurstpelle. In einer Zahnbürste stecken 0,2 Liter Erdöl, in der Pelle einer 400g Wurst 0,15 Liter.

Synthetische Stoffe wie Polyamid, Elasthan und Polyester sind oft Haupt- und Nebenbestandteile von Kleidungsstücken. Auch Nylon und Perlon basieren auf Thermoplasten, die Produkte der Erdölweiterverarbeitung sind.

Brillengläser bestehen mittlerweile häufig aus Polycarbonat und nicht mehr aus Glas. In Schuhen stecken Polypropylen im Absatz und **Polyurethan (PUR)** im Kunstleder, letzteres wiederum als weicher Schaumstoff für Polster oder Küchenschwämme und als härterer Schaumstoff für Baumaterialien und als Dämmstoff. Jährlich werden hiervon 13 Millionen Tonnen verarbeitet. Bei der Verbrennung entstehen zahlreiche gefährliche Chemikalien; auf Deponien zersetzt es sich ebenfalls in giftige Stoffe.

Das **Recycling-Symbol**, das sich zum Beispiel auf Plastikbehältern befindet, enthält oft eine Nummer. Sie dient zur Sortierung, zum Beispiel hinsichtlich Recyclebarkeit. Die Nummern entsprechen zwar nicht dem Schädlichkeitsgrad, trotzdem kann die/der KonsumentIn sich grob daran orientieren:

1, 2, 4, 5:

- weniger schädlich bis sicher

3, 6, 7:

- **unbedingt zu vermeiden!**

Mikro-Plastik und Plastik im Meer

Zum einen werden Mikropartikel aus Plastik als Füllstoffe und Bindemittel in Kosmetika verwendet, zum anderen als Schleifmittel in Zahnpasten oder Peelings. Andere Mikrofaserteilchen landen beim Waschen von Kleidungsstücken in Kläranlagen - und werden dort nur zum Teil zurückgehalten.

Am Ende landet alles im Meer. Oder in uns selbst.

Mehrere hundert Millionen Tonnen Plastikmüll treiben in den Ozeanen oder bedecken den Grund der Meere. Teile des Plastiks werden von Wellen und Salzwasser zu kleinen Partikeln zersetzt, so gibt es im Meer inzwischen mehr Plastikpartikel als Plankton. Fische fressen diese Partikel und auf diesem Weg gelangen Plastik und ihre chemischen Stoffe in die Nahrungskette.

Größere Tiere wie Seehunde, Delphine und Schildkröten verheddern sich an Schnüren und Netzen, verletzen sich an Plastikteilen. Andere Teile werden von Vögeln an ihren Nachwuchs verfüttert. Aber ob als Mikroteil oder größer - oftmals landet Plastik in den Mägen der Tiere und sie verhungern mit vollem Magen.



Ölwechsel

Plastik in uns

Plastik ist längst auch in unserem Blut angekommen. Über das Essen, die Kosmetik, die Luft - wir nehmen die Gifte auf, die aus der Plastik freigesetzt werden: Weichmacher und Bisphenol A beispielsweise.

Das ist höchst problematisch, denn hormonell wirksame Substanzen wirken bereits in minimalen Dosen.

Kurz: Wir sind von Erdöl ziemlich abhängig. Wir leben in Plastik.

Wir sollten nicht nur öfter mal das Auto stehen lassen, sondern vor allem öfter

Ölwechsel

mal „Plaste fasten“ und zum Beispiel immer wieder eine Woche lang den eigenen „Plastik-Konsum“ genau betrachten und versuchen, auf Kunststoffe, zum Beispiel bei Umverpackungen, zu verzichten und ressourcenschonender leben.

Ob Brenn-, Treib- oder Kunststoffe: Fast in allen Lebensbereichen können Erdöl-basierte Produkte weniger genutzt und damit gespart werden.

Recycelte Kunststoffe:

- werden zu neuen PET-Flaschen, zu Nähgarnen und Stoffen, zu Lederimitat und in Outdoor-kleidung eingesetzt.
- sind trotz hohem Energieeinsatz für die Sortierung und Wieder-Weiter-Verarbeitung nach dem meisten Gesichtspunkten der Nachhaltigkeit empfehlenswert, da Rohmaterial und Energie gespart werden.

Exkurs: Kaugummis - Plastik im Mund

Wie schon gesagt. Eigentlich halten wir uns ja für „aufgeklärte“ KonsumentInnen. Aber über etwas haben wir noch nie wirklich nachgedacht: Kaugummi.

„Gum Base“, die Grundsubstanz, besteht zu einem Großteil aus Kunststoff, wird also aus Erdöl hergestellt.

Es ist nicht so, dass Kaugummis im Verdacht stünden, sie, bzw. die „Plaste“ darin, seien gesundheitsschädlich. Die eingesetzten synthetischen Thermoplaste sind künstliche Polymere wie Polyvinylether (zum Beispiel Polyvinylacetat) und Polyisobutene (zum Beispiel Butylkautschuk) – also Stoffe, aus denen auch Gummihandschuhe hergestellt werden.

Das erklärt, warum ausgespuckte Kaugummis in der Umwelt kaum verrotten. Wir machen uns also einerseits Sorgen, ob wir mit Wasser aus PET-Flaschen Chemikalien aufnehmen, kauen aber andererseits auf einem Erdölprodukt herum? Nun ja.

Wir haben übrigens die „Öko“-Alternativen ausprobiert:

Ob geschmacklich, haptisch, Kauvergnügen... es gibt unseres Erachtens leider keine akzeptable Alternative.

Bauen und Renovieren

Rund 90% unseres Lebens verbringen wir in Räumen. Gerade in Ihren eigenen vier Wänden sollten Sie daher beim Innenausbau und bei der Einrichtung auf Ihre Gesundheit achten.

Bodenbeläge

PVC-Böden enthalten Weichmacher, die hormonartig und fortpflanzungsschädigend wirken können. Aber auch Teppichrücken und -kleber können Schadstoffe in ihre Umgebung emittieren. Empfehlenswerte Alternativen sind daher Parkett, Fliesen, Linoleum oder Kork. Wie alle Oberflächen aus Holz, sollten Holzböden umweltfreundlich veredelt und versiegelt sein. Emissionsarme Lacke, Öle und Lasuren sind entsprechend gekennzeichnet (siehe nächste Seite).

Wände

Nicht nur Böden, sondern auch Tapeten können Weichmacher enthalten. Hinter „Vinyl“, „CV“ oder „VC“ verbirgt sich PVC. Bei Wandfarben sind lösemittelfreie Produkte empfehlenswert. Lacke und Farben auf Basis natürlicher Rohstoffe sind eine Alternative, aber nicht automatisch emissionsärmer.

Besonders empfehlenswert sind die Naturfarben der Marke AURO, die Lehmprodukte von conluto®, die Bauprodukte und Naturfarben von Kreidezeit oder der Systemanbieter für natürliche Oberflächen Volvox.

Die von uns empfohlenen Baustoffe bekommen Sie in der Regel beim Einzelhändler Ihres Vertrauens bei Ihnen vor Ort. Darüber hinaus hier noch ein paar weiterführende Adressen:

ÖKOHAUS & GARTEN, Baubiologischer Fachhandel, Wipertistr. 5b, 06484 Quedlinburg

AntikStein, Neuragoczystraße 22a, 06120 Halle (Saale) - Historische Baustoffe aus Sachsen-Anhalt

Grosser Lehmabstoffe, Dorfstraße 55, OT Miltern, 39590 Tangermünde

Rittergut Woerbig - Natursteinhandel Historische Baustoffe, Am Rittergut 2, 06388 Gröbzig OT Wörbzig

Holzfachmarkt Appel GmbH, Dammühlenweg 55, 39340 Haldensleben

HBH Holz- und Baustoffhandel Naumburg GmbH, Moritzwiesen 4, 06618 Naumburg

Beratung: Deutsches Fachwerkzentrum Quedlinburg e.V., Blasiistraße 11, 06484 Quedlinburg und Ökodorf Sieben Linden, Poppau

Bei der Landesenergieagentur Sachsen-Anhalt GmbH (LENA) erfahren Eigentümer von Ein- und kleinen Mehrfamilienhäusern sowie künftige Häuslebauer mehr über Energieeffizienz, Klima- und Ressourcenschutz, energiesparendes, nachhaltiges Bauen und Sanieren. Die „Bauherrenmappe“ unterstützt beim Bau oder Sanierung und informiert über gesetzliche Rahmenbedingungen: www.gruener-nummer.de

Weitere Tipps und Anregungen (auch für Häuslebauer) zum ökologischen Bauen sind im BUND-Jahrbuch „Ökologisch Bauen & Renovieren“, welches unter www.bundladen.net erhältlich ist, zu finden.

Hinweise können Sie auch den Produktvergleichen von Stiftung Warentest (www.warentest.de) und Ökotest (www.oekotest.de) entnehmen.

Alltagsgegenstände wie Duschvorhänge, Tischdecken und sogar Spielzeug können PVC enthalten. Achten Sie daher auf entsprechende Gütesiegel:

natureplus

Das natureplus Siegel kennzeichnet funktionelle Bauprodukte, die unbedenklich für die Gesundheit sind (schadstoff- und emissionsarm) und aus umweltgerechter Herstellung stammen.

www.natureplus.org

Blauer Engel

Ein Blauer Engel kennzeichnet ökologisch vorteilhafte, gesundheitlich unbedenkliche und qualitativ hochwertige Produkte. Zum Teil sind aber nur Einzelaspekte geprüft. www.blauer-engel.de

Eco-Institut

Mit dem Eco-Institut Siegel werden bautechnisch ausgereifte Produkte gekennzeichnet, die strengen Emissionsanforderungen genügen.

www.eco-institut.de

Emicode

Der Emicode zeichnet emissionsarme Verlegewerkstoffe wie z.B. Klebstoffe oder Grundierungen aus.

www.emicode.com

GoodWeave

Mit dem GoodWeave Label werden handgeknüpfte Teppiche ausgezeichnet, bei deren Produktion soziale Mindeststandards eingehalten und ökologische sowie gesundheitliche Aspekte bedacht werden.

www.goodweave.de

RAL Gütezeichen

Das RAL Gütezeichen zeichnet sehr viele Produkte nach vielen verschiedenen Kriterien aus. Es gibt RAL Gütezeichen, die nach gesundheitlichen, sozialen und ökologischen Aspekten auszeichnen, z.B. dieses: www.ral-guetzeichen.de

Bauen und Renovieren



Möbel und Wohnen

Aus ökologischer Sicht sind Möbel aus Holz sinnvoll. Holz ist ein nachwachsender Rohstoff, der mit geringem Aufwand, in der Regel ohne Dünge- und Pflanzenschutzmittel, produziert wird. Beim Kauf von Neumöbeln achten Sie auf Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft, emissionsarme Holzwerkstoffe

sowie eine hohe Gebrauchstauglichkeit und lange Lebensdauer.

Hände weg von Tropenhölzern und Holz aus nördlichen Wäldern, die häufig aus großflächigen Kahlschlägen stammen. Hier werden

Biotop und ganze Lebensräume vernichtet.

In Möbelstücken verstecken sich Schadstoffe in Klebern, Lackierungen oder anderen Beschichtungen. Zu den freigesetzten sogenannten „flüchtigen organischen Verbindungen“ zählen beispielsweise Terpene und Aldehyde aus Hölzern, Weichmacher aus Lacken oder Lösemittel aus Wachsen. Terpene stecken als natürliche Bestandteile im Holz und können Allergien auslösen. Auch Formaldehyd, das Augen und Schleimhäute reizen und bei jahrelanger Belastung sogar krebserregend wirken kann, ist oftmals enthalten.

Geschäfte mit ausschließlich ökologisch korrekten Möbeln aus nachhaltiger Forstwirtschaft und mit Naturfarben sind selten.

Deshalb auf der folgenden Seite eine kleine Entscheidungshilfe für Ihren nächsten Möbelkauf.

Möbel und Wohnen



Second-Hand

Für die Herstellung von Möbeln werden Ressourcen verbraucht. Überlegen Sie daher, ob statt einer Neuanschaffung auch Gebraucht Möbel in Frage kommen. Denn der Kauf von gut erhaltenen alten Möbeln oder die Restauration ist ökologischer als jeder Neukauf: Gebrauchte Möbel, die nicht erst produziert werden müssen, erzeugen keine Treibhausgase und lassen sich oft mit ein wenig Arbeit nach den eigenen Vorstellungen aufpeppen.

An- und Verkauf-Läden bieten manchmal auch Echtholzmöbel an. Bei Second-Hand-Sachen ist die chemische Belastung meist deutlich gering.

Auch „klassisch“ über (Zeitung-)Anzeigen oder Portale wie Ebay-Kleinanzeigen, auf Flohmärkten oder sogenannten Flohmarkt-Apps finden sich gute gebrauchte Möbel und Einrichtungsgegenstände.

Irgendwann hat auch ein gutes Möbelstück ausgedient. Wenn es zum Wegwerfen zu schade ist, muss es nicht gleich auf den Sperrmüll wandern, sondern kann beispielsweise einer sozialen Einrichtung oder einem Gebraucht Möbelkaufhaus gespendet werden. Möbelkammern holen die Stücke häufig kostenlos ab und arbeiten sie für karitative Zwecke auf. Auch Verschenk- und Tauschgruppen in sozialen Netzwerken, die es mittlerweile für fast alle deutschen Städte gibt, (zum Beispiel Free your Stuff) sind eine gute Anlaufstelle.

Falls das Möbelstück tatsächlich kaputt bzw. unbrauchbar ist, gehört es auf den Sperrmüll. Die Entsorgung ist kostenlos, Informationen gibt es bei der zuständigen Gemeinde.

Manchmal muss es dann doch ein neues Möbelstück oder „Deko“ oder ein Geschenk sein. Für möglichst nachhaltige Möbel und Einrichtungsgegenstände können Sie auf die folgenden Siegel achten:

Beim Neukauf FSC

Das FSC-Label wird an Holz- und Papierprodukte vergeben, die aus sozialer und ökologischer Waldbewirtschaftung stammen. www.fsc-deutschland.de

Ökocontrol

Das Siegel aus dem Verbund der ökologischen Einrichtungshäuser kennzeichnet Möbel, Polstermöbel und Matratzen, deren Materialien aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammen und frei von Schadstoffen sind.

www.oekocontrol.com

Eco-Institut

Mit diesem Siegel werden u.a. Holzfußböden, Matratzen und Möbel ausgezeichnet, die als gesundheitlich unbedenklich eingestuft wurden.

www.eco-institut.de

Blauer Engel

Mit dem Blauen Engel markierte Möbelstücke stammen aus nachhaltiger Forstwirtschaft und sind schadstoffarm bis -frei. www.blauer-engel.de

Ein nachhaltig produziertes Möbelstück:

- stammt aus nachhaltiger Forstwirtschaft (siehe Siegel),
- hat einen kurzen Lieferweg,
- ist langlebig verarbeitet,
- ist weitestgehend metallfrei und optimal ohne Klebeflächen,
- ist mit natürlichen Ölen und Wachsen behandelt,
- stößt keine Schadstoffe aus,
- lässt sich gefahrlos entsorgen.

Möbel und Wohnen




Wohngifte wie Formaldehyd und Weichmacher stecken in vielen Materialien bei Möbeln, Fußböden oder Farben. Das Umweltbundesamt hat eine schöne Broschüre erarbeitet, wie wir uns „gesund und umweltfreundlich“ einrichten können: www.umweltbundesamt.de/publikationen/gesund-umweltfreundlich-einrichten

Auch hier verweisen wir für die Beschaffung wieder auf den Einzelhandel in Ihrer Nähe: Fragen Sie die MitarbeiterInnen in Ihrem Baumarkt konkret nach zertifizierten Tapeten, oder bei Möbelstücken nach der Verarbeitung. Konkrete Produkt - empfehlungen finden Sie auf blauer-engel.de

Besser leben BUND

Tapeten wechseln



Wichtig ist, dass Sie bei der Auswahl der Tapete auf die Schadstoffbelastung achten. Ein hoher Formaldehyd- oder Weichmachergehalt kann zu gesundheitlichen Beschwerden führen. Achten Sie auf die Angabe 'formaldehydfrei' oder 'weichmacherfrei'.

Der BUND e.V. gibt mit der Publikationsreihe „besser leben“ zu den Themen „Tapeten“, „Hähne und Birnen“, außerdem „Strom“, „Bank“, „Wagen“, „Urlaubsort“ und „Zu Bio wechseln“, auf jeweils zwei A4-Seiten kurz, bündig und praxisnah eine Orientierung.

www.bund.net/service/publikationen

Heimwerken und Garten

Achten Sie auf torffreie Blumenerde und leisten Sie einen sinnvollen Beitrag zum Arten- und Klimaschutz.

Anbieter von torffreien Erden finden Sie im BUND-Einkaufsführer „Torffreie Erde“ unter: www.bund.net/torffrei



WIN = WIN
fair ■ stone



Beim Heimwerken und Gärtnern

Holz und Stein

Nicht wenige Hölzer, die im Baumarkt als Baustoff und/oder als fertiges Produkt wie z.B. Gartenmöbel erhältlich sind, stammen aus Raubbau und/oder sind aus Tropenholz. Diese Produkte bzw. dessen HerstellerInnen tragen zur Abholzung des Regenwaldes bei. Selbst manche Steine, mit denen wir unsere Auffahrt pflastern, stammen aus höchst fragwürdigen Quellen und aus Ländern, die es mit dem Arbeitsschutz und den Sozialstandards nicht so genau nehmen. Nutzen Sie daher Hölzer und Steine aus heimischen Quellen und/oder achten Sie dabei auf die folgenden Siegel:

FSC

Das FSC-Label wird an Holz- und Papierprodukte vergeben, die aus sozialer und ökologischer Waldbewirtschaftung stammen. Dabei werden drei verschiedene Label verliehen, die Aufschluss über die Produktzusammensetzung geben: 100%, Mix (genau hinschauen, woraus der Mix besteht) und Recycled. www.fsc-deutschland.de

PEFC

Wie das FSC-Label zeichnet das PEFC-Label Holz- und Papierprodukte aus kontrolliert nachhaltiger Forstwirtschaft aus. www.pefc.de

Win=Win | Fair Stone

Das Fair Stone Siegel wird nach sozialen und ökologischen Kriterien auf Natursteinimporte aus Schwellen- und Entwicklungsländern vergeben. www.fairstone.win--win.de

Natureplus

Produkte mit diesem Label sind unbedenklich für die Gesundheit und aus umweltgerechter Herstellung. www.natureplus.org

Blumenerde

Viele HobbygärtnerInnen greifen gerne auf die ihnen vertraute Blumen- oder Pflanzerde zurück. Doch oftmals verbergen sich hinter der harmlosen Bezeichnung „Erde“ Produkte, die überwiegend aus Torf bestehen und deren Herstellung ganze Ökosysteme zerstört. Torf wird aus Mooren gewonnen. Für unseren heimischen Bedarf von jährlich 2,5 Millionen Kubikmeter Torf werden in Deutschland und vermehrt auch im Baltikum und Russland Moore trocken gelegt, die seltenen Tier- und Pflanzenarten Lebensraum bieten und gleichzeitig als Kohlenstoffspeicher eine große Bedeutung haben. Moore bedecken nur 3% der Erde, speichern aber doppelt so viel Kohlenstoff wie alle Wälder unserer Erde. Nur intakte Moore sind in der Lage, Kohlenstoff zu speichern.



TORF TÖTET

Mittlerweile gibt es alternative torffreie Produkte, die ähnliche bodenverbessernde Eigenschaften haben, und bei deren Herstellung Umwelt- und Moorschutz ernst genommen wird. Diese Gartenerden werden auf der Basis von Kompost, Rindenhumus und Holzfasern hergestellt und beinhalten je nach Hersteller Nebenprodukte wie Tonminerale (Wasser- und Nährstoffspeicherung), Xylit (pH-Wert) oder Phytoperis (Naturdünger). Teilweise gibt es sogar torffreie Erden, die mit dem entsprechenden RAL Gütesiegel ausgezeichnet wurden. Der heimische Kompost ist aber immer noch der beste Dünger und garantiert torffrei.

Papierverbrauch

Papier nutzen wir im Alltag überall und in großen Mengen: Vom Toilettenpapier über Taschentücher bis zum Schreibblock verbrauchen wir in Deutschland pro Kopf knapp 240 kg Papier – das ist etwa ein 5m hoher Kopierpapierstapel. Und der Papierbedarf steigt. Seit 1950 hat sich dieser in Deutschland verzehnfacht und übersteigt damit den Papierverbrauch des gesamten afrikanischen und südamerikanischen Kontinents. Dies trägt auch zur Verknappung der Ressourcen Holz, Wasser und Energie bei.

Mit 500 Blatt Recyclingpapier können 7,5 kg Holz und ca. 80 Liter Wasser im Vergleich zu der gleichen Menge Papier aus Primärfasern gespart werden. Das heutige Recyclingpapier genügt modernen Qualitätsansprüchen. Selbst Großunternehmen und Verwaltungseinrichtungen nutzen es mittlerweile für offizielle Publikationen. Alle gängigen Drucker und Kopierer können ohne zusätzlichen Verschleiß mit Recyclingpapier betrieben werden. Papier mit dem Blauen Engel erfüllt in jedem Fall die Kriterien für Festigkeit, Feuchtigkeitsgehalt, Alterungsbeständigkeit und Archivierbarkeit.

Natürlich muss benutztes Papier für das Recycling mechanisch und/oder chemisch „entfärbt“ werden, um daraus Zeitungsdruckpapier, Büropapiere und Hygienepapiere herzustellen. Vor allem die optischen Eigenschaften bestimmen auf dem Markt den Gebrauchswert, darum empfehlen wir für den Privatgebrauch besser auch Mal zu „dunklerem“ Recyclingpapier und immer mit dem Blauen Engel zu greifen und es nach Möglichkeit beidseitig zu bedrucken. Die entsprechende Funktion finden Sie in den meisten Druckern und Kopierern für den Heimgebrauch und im Büro.

Im Büro

Umweltbewusstes Handeln im Büro ist in vielfältigen Bereichen möglich. Neben der Auswahl, dem Einkauf und der Verwendung von Büroprodukten sind das – genau wie zu Hause – der sparsame Umgang mit Energie und Wasser, die Vermeidung, Verwertung und Entsorgung von Abfällen, die Reinigung des Arbeitsplatzes, aber eben und vor allem: Die Auswahl umweltverträglicher Materialien, die Reduzierung von umwelt- und gesundheitsschädlichen Emissionen und die Wirtschaftlichkeit. Weil wir für diesen Themenkomplex mit Büromöbeln, Bürogeräten und Büromaterialien, und, und, und... eine eigene Broschüre schreiben könnten und uns irgendwo beschränken müssen, machen wir das hier. Darum hier nur eine kleine Auswahl:

Auf welche Siegel können Sie achten?

Wie beim Holz können Sie mit dem Kauf von Papier mit dem Blauen Engel sicherstellen, dass es recycelt ist, bzw. mit dem **FSC Label** und **PEFC-Siegel**, dass die Holzquelle für das Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammt.

Produktkennzeichnungen für elektronische Geräte sind ebenfalls der Blaue Engel sowie das Europäische Umweltzeichen. Das **TCO-Label** gibt Auskunft über Bildschirm, Notebook, Tastatur, Drucker und Co.

www.tcodevelopment.com

Der **Energy Star** ist ein Umweltzeichen für energiesparende Geräte, Baustoffe, öffentliche/gewerbliche Gebäude oder Wohnbauten. Achten Sie auch auf das EU-Energielabel (siehe Seite 49).

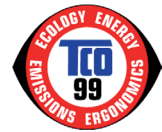
Memo, der Online-Versand, bietet eine große Auswahl an umweltfreundlichen Schreibwaren und Bürobedarfsartikeln. www.memo.de

Papierverbrauch und mehr

Am Besten ist es natürlich Papier zu sparen: Überlegen Sie, ob Sie diesen Ausdruck wirklich benötigen. Vermeiden Sie Verpackungsmaterial und nehmen Sie Werbung und Kataloge nur mit, wenn Sie sie wirklich lesen wollen. Am Briefkasten hilft der Aufkleber „Keine Werbung!“ Papierprodukte aus Recyclingpapier finden Sie auch in Ihrem Supermarkt!



Mehr Informationen:
www.treffpunkt-recyclingpapier.de, www.ich-habs-papier.de und www.initiative-papier.de



Das „Energetische“: Wasser, Wärme, Strom und Co.

Die jetzige Energieversorgung ist gekennzeichnet durch die Nutzung der fossilen Energieträger wie Kohle, Erdöl und Erdgas und dem nuklearen Energieträger Uran. Und diese Energieträger werden, um den wachsenden Energiebedarf der Weltbevölkerung zu decken, in zunehmendem Maße verbraucht.

Die Vorräte dieser Rohstoffe sind endlich und schon heute sehen wir die negativen Folgen dieser beiden Entwicklungen. Zum einen steigen die Preise für diese Rohstoffe stetig und immer schneller, zum anderen werden die Folgen des Klimawandels durch den Treibhauseffekt immer deutlicher.

Der Treibhauseffekt entsteht durch die Verbrennung fossiler Energieträger und führt zur Anreicherung von CO₂ in der Erdatmosphäre. Dies wiederum führt zur allmählichen Erwärmung der Erdatmosphäre und zum Klimawandel.

Das Abschmelzen der Polkappen und Gletscher, die zunehmende Anzahl und Heftigkeit von Wirbelstürmen und Überschwemmungen sowie das Ausbreiten der Wüsten und Dürregebiete sind unübersehbare Anzeichen für den Klimawandel.

Die CO₂-Emissionen können vor allem durch die Reduzierung des Energieverbrauchs, eine effizientere Nutzung der vorhandenen Energieträger und den verstärkten Einsatz erneuerbarer Energien gesenkt werden.

Wasser

Trinkwasser ist kostbar. Nicht nur für die Bereitstellung des Trinkwassers, sondern auch für die Aufbereitung des Abwassers wird Energie benötigt. Der tägliche Wasserverbrauch beträgt in

Deutschland durchschnittlich rund 140 Liter. Gut zwei Drittel davon benötigen wir für Baden-Duschen-Körperpflege und die Toilettenspülung. Hier gibt es große Einsparpotentiale – bis auf 80 Liter pro Tag!

Wofür wir in Deutschland pro Kopf täglich so Wasser verbrauchen:

- 47 Liter Körperpflege, Duschen, Baden
- 42 Liter Toilettenspülung (1x Spülen 12 Liter, 1x Sparspülen 6 Liter)
- 18 Liter Wäsche waschen
- 8 Liter Geschirr spülen
- 6 Liter Reinigen, sonstiges
- 5 Liter Gartenbewässerung
- 4 Liter Kochen und Trinken

Gewohnheiten ändern:

Duschen verbraucht bekanntlich weniger Wasser als Baden.

Den Hahn während des Einseifens, Rasierens, Zähneputzens abdrehen!

Technische Hilfsmittel:

Kleine Zusatzgeräte helfen dabei, ohne Komfortverlust die Durchflussmenge Wasser durch die Beimischung von Luftblasen zu begrenzen. In der Dusche kann ein Durchflussbegrenzer zwischen Armatur und Schlauch angebracht werden. Diese Hilfsmittel finden Sie in gut sortierten Sanitärfachgeschäften vor Ort oder online unter: www.bundladen.de

Bitte beachten Sie auch in dieser Hinsicht den „Ratgeber: Gesund und umweltfreundlich renovieren“ des Umweltbundesamtes (www.blauer-engel.de/de/der-blaue-engel/publikationen) und das BUND-Jahrbuch, erhältlich an größeren Kiosken, beim Bahnhofsbuchhandel oder beim Verlag www.ziel-marketing.de auch als E-Paper.

Wärme

Durch schlecht isolierte Wände oder Dächer geht viel der mit der Heizung erzeugten Wärme wieder verloren.

Die-se Wärme wird meistens mit fossilen Brennstoffen wie Gas oder Öl, und oftmals auch mit ineffizienten Heizungen erzeugt, womit der Klimawandel weiter befördert wird. Gerade beim Strom und der Wärme gibt es große Klimaschutz- und damit Einsparpotentiale. Die Heizkosten machen den größten Anteil der Mietnebenkosten aus. Hier ist es daher besonders empfehlenswert, den Verbrauch zu reduzieren.

Für Eigenheim-BesitzerInnen

Hier zahlt sich eine energetische Gebäudesanierung aus. Als Dämmstoffe sind dabei schadstoffarme, nachwachsende Naturmaterialien wie Holzfaser, Kokos, Hanf, Zellulose oder Wolle zu empfehlen.

Auch durch das Erneuern der Heizung können Sie Energie sparen und damit Ihre laufenden Kosten senken. Hierbei sind (auf dem Land) umweltfreundliche Systeme, die mit dem Heizstoff Holzpellets arbeiten, empfehlenswert. Ähnlich umweltfreundlich sind Sonnenkollektoren, die Wasser zum Heizen und Waschen erwärmen können. Wenn Sie nicht gleich die gesamte Heizungsanlage modernisieren wollen, können Sie zumindest die Heizung optimal (durch einen Fachmann) einstellen (lassen). Achten Sie dabei vor allem auf (ältere) Heizungspumpen – Stromfresser!

Für MieterInnen

Jedes Grad Raumtemperatur sind etwa 6% in den Heizkosten.

Einige Tipps zum Energiesparen:

- die Raumtemperatur reduzieren
- Stoßlüften statt Dauerkippstellung
- Keine Möbel/Gardinen etc. vor Heizkörpern aufstellen/aufhängen
- Heizkörper vor Beginn der Heizperiode entlüften

- In der dünnwandigen Heizungsni-sche z.B. Aluminium-kaschierte Platten anbringen
- In der Nacht Gardinen und Rollläden schließen, um Wärme zu speichern
- Fensterdichtungen erneuern/Fenster durch einen Fachmann warten lassen

Strom

Laut Statistischem Bundesamt sind mehr als 20% des durchschnittlichen jährlichen Energieverbrauches der Privathaushalte auf den Stromverbrauch zurückzuführen. Das ist nicht nur ein großer Kostenfaktor, sondern auch eine Belastung für die Umwelt und das Klima. Hier haben Sie bedeutende Einsparpotentiale:

Standby

Viele der modernen Elektrogeräte besitzen eine Stand-By-Funktion. Oftmals verraten rot leuchtende Lämpchen, dass die Geräte nicht ganz ausgeschaltet sind. Sie verbrauchen Strom, während sie allzeit in Bereitschaft sind. Laut Umweltbundesamt betragen die so genannten Leerlaufverluste in Deutschland jährlich 22 Milliarden (!) KWh.

Steckerleisten mit Kippschalter, sind eine einfache Möglichkeit, auf Standby zu verzichten. Übrigens: Falls Sie nicht immer hinter Ihre Fernseher oder Hi-Fi-Geräte kriechen möchten, um den Schalter zu betätigen: Steckerleisten gibt es auch mit Fußschalter.

Ferngesteuerte Steckdosenadapter, mit denen der Strom abgeschaltet werden kann, sind bedingt empfehlenswert: Die Funksteckdose benötigt Strom, damit sie permanent empfangsbereit ist!.

Und auch bei der Durchleitung von Strom geht ein bisschen Energie verloren. Achten Sie daher unbedingt darauf, dass die Funksteckdose nicht mehr als ein Watt im Standby verbraucht.

Das Energietische



Kühlen

Den Kühlschrank

- nicht kälter als 8°C einstellen
- regelmäßig abtauen
- nicht neben Wärmequellen stellen
- nie mit warmen Speisen befüllen
- die Tür nur kurzzeitig öffnen

Kochen und Backen

- der Topf sollte einen Deckel tragen, dann kocht das Wasser schneller und Energieverluste werden vermieden
- Restwärme der Herdplatten nutzen
- Wasser im Wasserkocher erhitzen
- Backofen nicht vorheizen (auch wenn die meisten Rezepte dies verlangen, ist es häufig nicht nötig)
- Umluft verbraucht weniger Energie als Ober- und Unterhitze

Licht: Die hellste Leuchte im Lampenladen?!

Etwa 10% des gesamten Stromverbrauches in Privathaushalten in Deutschland wird nach Erhebung der Energieagentur NRW im Durchschnitt für die Beleuchtung eingesetzt. Dieser Wert könnte niedriger sein.

Wie bei anderen Elektrogeräten auch, gibt das Europäische Energielabel Auskunft über die Energieeffizienz von Lampen und Birnen.

Generell können 4 Arten von Leuchtmitteln unterschieden werden:

Konventionelle Glühbirne

Die konventionelle Glühbirne erreicht zwar quasi auf Anhieb ihre volle Leuchtleistung, ist aber mehr ein Wärme- als ein Lichtproduzent und hat lediglich eine Brenndauer von 1000 Stunden. Mit einem effizienteren Leuchtmittel können Sie bis zu 80% der Energiekosten sparen.

Halogenlampe

Die Halogenlampe funktioniert mit Edelgasen, verbraucht weniger Energie als eine konventionelle Glühbirne und hat die doppelte Brenndauer (2.000 Stunden). Dabei sparen Sie 20 bis 30% Strom.

Energiesparlampe

Die Energiesparlampe leuchtet mit Hilfe von Quecksilber. Das ist bei der Entsorgung problematisch. Allerdings verbraucht sie bis zu 80% weniger Strom als die konventionelle Glühbirne und hat eine Brenndauer von ca. 6.000 bis 15.000 Stunden.

Auch wenn die Modelle neuerer Generationen nur noch etwa 2 Milligramm Quecksilber enthalten, darf die Energiesparlampe nicht im Hausmüll entsorgt werden, sondern muss zu einer der verschiedenen Sammelstellen gebracht werden.

LED Lampen

Die LED verbraucht, wie die Energiesparlampe, bis zu 80% weniger Strom, besitzt eine Brenndauer von bis zu 15.000 Stunden. Allerdings werden für die LEDs (und für andere elektronische Geräte) die sog. „seltene Erden“ abgebaut. Der Abbau bedeutet ähnlich wie beim Braunkohletagebergbau großflächige Eingriffe in die Natur. Wie die Energiesparlampe müssen auch die LED Lampen am „Lebensende“ zu einer Sammelstelle gebracht werden. Immerhin können 90 Prozent der Altlampen recycelt werden.

Unser Tipp: Die erste Wahl ist eine hochwertige LED-Lampe, zweite Wahl eine hochwertige Energiesparlampe.

Weitere Informationen


Eine ausführliche Broschüre „Energiesparen im Haushalt“ finden Sie beim Umweltbundesamt unter www.umweltbundesamt.de/publikationen.

Die Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt bietet Energieberatungen in der Beratungsstelle und auch bei Ihnen zu Hause nach vorheriger telefonischer Terminabsprache an. Dieser Service kostet je nach Umfang zwischen 5 und 30 Euro*. Zur Identifikation von heimischen Stromfressern werden zudem unentgeltlich Strommessgeräte verliehen.

Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt
www.vzsa.de

Weitere Energiesparchecks für EigentümerInnen und MieterInnen finden Sie auch unter:

www.co2online.de/service/energiesparchecks

Energie		Waschmaschine
Hersteller Modell		
Niedriger Energieverbrauch		A
A		
B		
C		
D		
E		
F		
G		
Hoher Energieverbrauch		
Energieverbrauch kWh/Waschprogramm <small>(abhängig von den Eigenschaften der Normprüfung für das Programm „Baumwolle, 60 °C“)</small>		0,89
<small>Der tatsächliche Energieverbrauch hängt von der Art der Nutzung des Gerätes ab</small>		
Waschwirkung <small>A: besser G: schlechter</small>		A B C D E F G
Schleudwirkung <small>A: besser G: schlechter Schleuderdrehzahl (U/min)</small>		A B C D E F G 1800
Füllmenge (Baumwolle) kg		5
Wasserverbrauch		39
Geräusch (dB(A) re 1 pW)	Waschen Schleudern	
<small>Ein Datenblatt mit weiteren Geräteangaben ist in den Prospekten enthalten</small>		
<small>Norm EN 60456 Blattlinie 05/12/EEG Waschmaschinenblatt</small>		

Zu ehrlichem Ökostrom wechseln!

Je schneller dem Ausstieg aus der Atomenergie auch ein Ausstieg aus der Kohle folgt, desto besser. Denn der Klimawandel betrifft nicht nur unsere Breitengrade, sondern den globalen Süden besonders hart. Die Auswahl des Energieanbieters ist also nicht nur eine Frage des Umweltschutzes, sondern auch eine Frage der sozialen Gerechtigkeit.

Manche Anbieter kaufen Zertifikate von norwegischen Wasserkraftwerken ein, womit sie dann ihren eigenen konventionell (Kohle, Atom, Gas) erzeugten Strom in Ökostrom „umetikettieren“ können.

Ökostrom kostet heute nicht viel mehr als konventioneller Strom. Die folgenden Anbieter sind unabhängig von den großen Energiekonzernen, setzen sich für die Energiewende ein und liefern 100% Ökostrom:

- Elektrizitätswerke Schönau
www.ews-schoenau.de
- Greenpeace Energy
www.greenpeace-energy.de
- LichtBlick
www.lichtblick.de
- Naturstrom
www.naturstrom.de

Der Wechsel ist kostenlos und leicht möglich. Einfach den Vertrag auf der Website ausfüllen und die Stromzählernummer eintragen. Die Kündigung wird vom neuen Anbieter übernommen. Mehr Informationen auch unter: www.atomausstieg-selber-machen.de

Ökostrom



* Für Einkommensschwache Haushalte mit Nachweis ist dieser Service kostenfrei.

Das Energietische

Produkt -
empfehlungen von
Haushaltsgeräten
über Strom, Licht bis
zu Outdoorbeklei-
dung auf auf [www.
ecotopten.de](http://www.ecotopten.de)

Neuanschaffungen Elektronik

Die größten Stromfresser sind Elektroherd, Gefrier- und Kühlgeräte, Fernseher, die Beleuchtung und Wäschetrockner. Achten Sie deshalb bei Neuanschaffungen auf die Energieeffizienzklasse. Der Kauf zum Beispiel eines sparsamen Fernsehers kann die Stromkosten enorm verringern.

Trotzdem sollte grundsätzlich gelten, die Geräte so lange zu benutzen und ggf. zu reparieren, bis sie wirklich nicht mehr gebrauchsfähig sind, denn nur eine lange „Lebenszeit“ ist nachhaltig. Sinnvoll ist es, bei Neuanschaffungen darauf zu achten, wie lange es Service wie zum Beispiel Updates zum Produkt gibt, oder wie lange der Akku hält und ob solche Teile, die eine kürzere Lebensdauer haben, austauschbar sind.

Handys/Smartphones

Fast jedeR von uns hat eines. 76 Millionen Menschen in Deutschland besitzen ein oder mehrere Handys. Ungefähr 190 Millionen Handys gibt es bundesweit. 35 Millionen wurden 2016 neu gekauft und schätzungsweise 90 Millionen liegen unbenutzt in der Schublade. Rund 49 Millionen Personen in Deutschland besaßen 2016 ein Smartphone.

Für die Herstellung eines Handys werden 1.300 Liter Wasser und 72 m² „Erde“ verbraucht und dabei bis zu 30 kg CO₂ freigesetzt.

In einem Mobiltelefon stecken mehr als 60 verschiedene Stoffe, darunter rund 30 Metalle. Kupfer macht den größten Teil aus, aber auch Edelmetalle sind darunter: Die 1,5 Milliarden Handys, die zum Beispiel 2010 weltweit verkauft wurden, enthielten zusammen etwa 14 Tonnen Palladium, 36 Tonnen Gold und 375 Tonnen Silber.

Diese wertvollen Rohstoffe werden überwiegend in Schwellen- und Entwicklungsländern wie dem Kongo und Südafrika, vor allem aber auch in China abgebaut.

Sowohl der Bau als auch der Betrieb der Minen sind umweltschädlich. Wälder werden gerodet und viele Tonnen Gestein gesprengt, um an die Metalle zu gelangen. Um Edelmetalle aus Gestein zu lösen, werden giftige Chemikalien verwendet, die in Flüsse und Meere gelangen können. Die Industrieanlagen, in denen die Rohstoffe aufbereitet werden, benötigen natürlich auch eine Menge Energie. Schließlich kommt noch der Transport der gewonnenen Rohstoffe per Schiff und LKW zur Ökobilanz hinzu.

Seltene Erden

Darüber hinaus werden in iPhone, Blackberry und Co., aber auch bei Elektro- oder Hybridautos die oben erwähnten so genannten Seltene Erden (Rare Earth) eingesetzt.

Darunter versteht man eine Gruppe aus 17 Metallen, die in der Natur nur in chemischen Verbindungen in Metallen, so genannten Oxiden, vorkommen. Zu den Seltene Erden gehören neben Yttrium, Scandium und Lanthan aus der 3. Gruppe des Periodensystems auch die 14 auf das Lanthan folgende Metalle, die sogenannten Lanthanoide.

Seltene Erden sind aber nicht alle grundsätzlich selten. Ihr Abbau ist zu meist teuer und erfolgt meist nicht umweltfreundlich – und vor allem wieder in China. Sie kommen überall zum Einsatz, wo ein Computerchip oder eine Hochleistungsbatterie eingebunden ist.

Recycling

Ein optimales Recycling von High-Tech-Produkten und die Rückgewinnung der

Rohstoffe in nennenswertem Ausmaß finden noch nicht statt.

Elektronikprodukte sind problematisch für die Umwelt. Nutzen Sie Ihr Gerät daher am besten länger und schenken oder spenden Sie ältere, noch gebrauchsfähige Geräte. Defekte Geräte können fachgerecht recycelt werden.

„Grüne Elektronik“

Eine Übersicht über HerstellerInnen, die möglichst umweltfreundlich handeln und produzieren, finden Sie im „Ratgeber grüne Elektronik“ (www.greenpeace.org/austria/de/themen/klima/was-wir-tun/gruene-Elektronik). Dabei werden allerdings ausschließlich Umweltkriterien und keine Sozialkriterien bewertet. „Faire“ Elektronik steckt noch in den Kinderschuhen. Einige Informationen dazu finden Sie hier: makeit-fair.org/de/die-fakten/studien.

Erste Anstrengungen dazu unternimmt beispielsweise die Firma Fairphone (www.fairphone.com), die ihr Smartphone unter möglichst fairen Bedingungen produzieren möchte und Anstrengungen unternimmt, ihre Ressourcen aus Minen zu beziehen, von denen aus keine Bürgerkriege finanziert werden.

Wichtige Produktkennzeichnungen für elektronische Geräte:

Energy-Star

Mit dem Energy-Star werden energiesparende Bürogeräte ausgezeichnet. www.eu-energystar.org



Blauer Engel



Der Blaue Engel zertifiziert u.a. Elektrogeräte, die sich durch die Einhaltung ökologischer Kriterien von vergleichbaren Produkten unterscheiden.

www.blauer-engel.de

Europäisches Umweltzeichen

Das EU-Umweltzeichen zeichnet u.a. Elektrogeräte aus, die eine geringere Umweltauswirkung haben als vergleichbare Produkte.



www.eu-ecolabel.de

TCO-Label



Mit diesem Label werden Computer und -zubehör ausgezeichnet, die besondere Voraussetzungen im

Bereich des Umweltmanagements in Herstellerbetrieben, Ergonomie, Umweltverträglichkeit, Stromverbrauch und Recyclingfähigkeit erfüllen.

Außerdem werden grundlegende soziale Kriterien berücksichtigt.

www.tcodevelopment.de

Bei Hardware-Komponenten für PC und anderes sollte man auch auf das CE-Siegel (Conformité Européenne) achten, da seit 2011 die Einhaltung der RoHS-Richtlinie Voraussetzung ist, um auf den betroffenen Geräten das CE-Zeichen anbringen zu dürfen.

Die Zielsetzung der Richtlinien ist, problematische Bestandteile aus dem Elektroschrott zu verbannen.



Unternehmen, die entsprechende Geräte importieren oder innerhalb der EU vertreiben, sind durch die Richtlinien direkt betroffen, da sie verpflichtet sind, auf die Einhaltung der Vorschriften zu achten.

Bei Netzteilen für den PC hat sich ein Medaillen-System durchgesetzt, um den Wirkungsgrad anzuzeigen.

Fair-Schenken

Fair-Schenken

Schnittblumen

Blumen sind eine schöne Sache, um anderen Menschen eine Freude zu machen – am besten noch mit gutem Gewissen der oder dem gegenüber, die oder der die Blume zuvor angebaut und gehegt und gepflegt hat.

Der überwiegende Teil der in Deutschland verkauften Blumen kommt aus den Ländern Süd- und Mittelamerikas und Afrikas. Die Arbeitsbedingungen der Blumenfarmen in Entwicklungsländern sind jedoch häufig von niedrigen Löhnen, schlechten Arbeitsbedingungen

und zum Teil hochgiftigen Pflanzenschutzmitteln geprägt.

Greifen Sie deshalb wie bei Kaffee am besten zu FairTrade Blumen. Das Siegel garantiert Mindestlöhne,

Gewerkschaftsfreiheit, sichere soziale Grundrechte, Verbot von illegaler Kinderarbeit, Gesundheitsschutz und den Schutz der Umwelt.

Das bekannte Flower Label Program e.V. (FLP) ist nicht mehr aktiv.

www.fairtrade-deutschland.de/einkauf/fair-schenken.html

Spielzeug

Es macht uns allen Spaß, die eigenen Kinder oder andere Kinder zu beschenken. Allerdings währt die Freude manchmal nicht lange, wenn man bemerkt, was alles an Schad- und Giftstoffen in einem Spielzeug vorhanden sein kann. Beispielsweise enthalten einige Plastikspielzeuge schädliche Weichmacher.

Der größte Teil des Spielzeuges wird in Entwicklungs- und Schwellenländern produziert. Leider sind aber faire Arbeitsbedingungen und Umweltschutz nicht überall der Standard.

Achten Sie daher beim Kauf von Plastikspielzeug auf Hinweise wie „Phthalat-frei“ oder „PVC-frei“. Second-Hand-Spielzeug hat den Vorteil, dass die gasförmigen Schadstoffe meist schon verflüchtigt sind. Falls das Produkt seltsam riecht, stellen sie es am besten zurück ins Regal. Kaufen Sie lieber weniger Spielzeug, aber mit hoher Qualität, wie Holzspielzeug mit schadstofffreien Lacken.

Achten Sie daher beim Spielzeugkauf auf Qualität und die folgenden Siegel:

FairTrade

Mittlerweile werden beispielsweise Fußbälle auch mit dem bekanntesten FairTrade Siegel angeboten, das soziale Mindeststandards für die Beschäftigten garantiert. www.fairtrade-deutschland.de



GOTS

Das GOTS-Label zeichnet textile Produkte aus, die ökologisch und sozial verträglich hergestellt worden sind. www.global-standard.org/de



Spiel gut

Das „spiel gut“ Label zeichnet Produkte aus, die pädagogisch wertvoll sind und sich durch gesundheitliche Unbedenklichkeit auszeichnen. www.spielgut.de



Empfehlungen aus dem Internet:
www.el-puente.de
www.echtkind.de
www.oetinger-natur.de
www.eine-welt-shop.de/faire-praesente/fair-schenken
www.greenpicks.de/de/inspirationen/fair-trade-geschenke
www.fairtrade-deutschland.de/einkauf/produkt-finder.html

Upcycling

Aus alt mach neu, Aufwerten statt wegwerfen: Beim Upcycling werden Dinge, die nicht mehr genutzt werden, Abfallprodukte oder Sachen, die nicht mehr nach ursprünglicher Bestimmung gebraucht werden, in - beinahe - neuwertige Produkte umgewandelt.

Upcycling will also „Müll“ besser verwerten und durch diese Verwendung als neue Produkte dazu beizutragen, dass weniger Abfall entsteht.

Die Idee ist eine stoffliche Aufwertung, denn die Wiederverwertung von bereits vorhandenem Material reduziert die Verwendung von Rohstoffen.

Da die natürlichen Ressourcen weniger werden, weil es Geld spart, oder weil es einfach „schick“ ist - Upcycling gewinnt an Bedeutung.

Lästerlich wird es auch mal „Basteln“ genannt, aber es steckt mehr dahinter: „Manche Upcycling-Produkte sind umweltfreundlich, andere nicht“, so Abfallexperte Philipp Sommer von der Deutschen Umwelthilfe (DUH). „Man muss sehen, was sonst mit dem Abfall passiert“.

Zum Beispiel unbepfandeten Plastikflaschen: Diese können recycelt werden. Es ist also eine gute Idee, etwas Anderes daraus zu kreieren. Dennoch werden sie häufig nur minderwertige Kunststoffprodukte wie Eimer, Blumentöpfe oder Gießkannen, selten Schuhe oder Kleidung.

Man sollte sich also fragen: Gibt es eine bessere Möglichkeit der Wiederverwendung?

Besser ist ein enger Stoffkreislauf, das so genannte „Bottle-to-Bottle-Prinzip“: Im Idealfall wird durch Recycling der Plastikflasche wieder eine neue Plastikflasche. PET zu PET, statt PET zu Kleidung. Doch manchmal ist PET eben

nicht mehr so recycelbar, solche aus-rangierten Plastikflaschen werden dann unter anderem zu Kleidungsfasern weiterverarbeitet.

Was allerdings auch schon vor der „Erfindung“ des Upcyclings so gemacht wurde.

Angesichts der Masse des riesigen Stoffkreislaufes spielen die Upcyclingprodukte, wie eine hochwertige Weiterverarbeitung von Kleidung, nur eine unwesentliche Rolle.

Sinnvoller, als Lösungen für Müll anzubieten, ist es dafür zu sorgen, dass es diesen Müll überhaupt nicht gibt.

Doch auch wenn viele Upcycling-Produkte nicht massenrelevant seien, würden sie doch die Grundidee transportieren: Ich kann aus Abfällen noch etwas Wertvolles produzieren.

Was können wir VerbraucherInnen tun? Der Müll ist da und am Angebot an neuen Produkten mangelt es nicht. Daher ist es gut, Upcycling-Produkte statt Neuware zu kaufen. Noch besser ist es jedoch, Produkte einfach länger zu nutzen.

Und eben auch einige Dinge, die wir im Alltag benötigen, selbst aus gebrauchten Gegenständen herstellen. Dadurch bekommen diese Sachen einen neuen Nutzen und „Selbstgemachtes“ macht ja auch stolz! Einige Anregungen dazu finden Sie unter:

www.weupcycle.com

www.handmadekultur.de

www.utopia.de/galerien/upcycling-ideen-fuer-zuhause/

Upcycling



Der Begriff „Upcycling“ ist eine Form des Recyclings. Es beschreibt den Vorgang einer stofflichen Aufwertung durch Wiederverwertung des bereits vorhandenen Materials.

Selbstversorgung

Tipps und Tricks:
Die BUND Garten-
Reihe „Lebendiger
Balkon“

Ökologisch Gärtnern:
Die Broschüre
vom BUND erhalten
Sie natürlich auch
bei uns.

Selbstversorgung

EinE SelbstversorgerIn ist jemand, die oder der sich selbst mit dem Lebensnotwendigen, vor allem natürlich Lebensmitteln, versorgen kann.

Alle Bedürfnisse aus eigener Bemühung abzudecken, ist für mitteleuropäische Stadtmenschen nicht immer möglich. Aber ein bißchen kann fast JedeR von uns zum Selbstversorger werden. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, selbst ein Stück Land zu beackern? Glauben Sie uns: Es bringt vor allem viel Spaß!

Die regionalste und klimafreundlichste Methode ist der Anbau von Obst und Gemüse für den eigenen Bedarf – oder das Sammeln.

Ackern, pflanzen, pflegen, ernten

Beim Verband der Gartenfreunde können Sie erfahren, wo bei Ihnen in der Nähe eine Laube frei ist.

Immer häufiger gibt es auch die Möglichkeit, sich nur ein Beet in einem „Gemeinschaftsgarten“ zu mieten.

www.gartenfreunde-sachsen-anhalt.de

www.kleingartenvereine.de/linkliste/neu/sachsenanhalt/lv_sachsenanhalt.php

Gärtnern Sie lieber mit vielen Menschen zusammen? Dann sind vielleicht Gemeinschaftsprojekte wie Interkulturelle Gärten genau das Richtige:

www.anstiftung.de/urbane-gaerten

www.ikuga.kante-kultur.de

www.magdeburg-vegan.de/urbane-gaerten-magdeburg

Der eigene Balkon kann natürlich auch „beackert“ werden. Zum Beispiel können Sie Kräuter und die meisten Gemüsearten ohne Probleme in Balkonkästen

oder größeren Behältnissen züchten. Vor dem Einpflanzen sollten Sie darauf achten, dass die Pflanze genug Platz hat, um tief Wurzeln zu schlagen.

Mundraub

Was sich erst einmal anhört wie eine Straftat, ist in Wirklichkeit eine online basierte Initiative, die es sich zum Ziel gemacht hat, frei zugängliche Obstbäume auf der ganzen Welt zu kartieren, die frei abgeerntet werden dürfen.

www.mundraub.org

Pilze und Früchte sammeln

Zur Saison im Wald Pilze zu sammeln kann ein schöner Ausflug sein.

Aber Vorsicht: Manche Pilze sind giftig. In der Saison hilft die ehrenamtliche Pilzberatung, die essbaren von den giftigen zu unterscheiden. Die Termine sind meist auf der Website der Kommunen oder telefonisch zu erfahren.

Wenn Sie im Wald Pilze, Beeren oder Nüsse sammeln möchten, müssen Sie verschiedene Regelungen beachten.

Im Waldgesetz ist genau festgelegt, welche Flächen Sie betreten und wie viele Früchte Sie sammeln dürfen.

Militärisch genutzte Bereiche, Wildhegegebiete oder Kernzonen landschaftlicher Schutzgebiete dürfen Sie meist nicht betreten. Informieren Sie sich am besten vorab im zuständigen Forstamt.

Sammeln dürfen Sie auf allen zugänglichen Flächen, so viel Sie wollen. Allerdings sollten Sie nur so viel sammeln, wie Sie selbst verzehren können.

Mehr zum Thema: www.ioew.de/no_cache/projekt/EE_Regionen_Sozialoekologie_der_Selbstversorgung

www.die-selbstversorger.de



Wohin damit?

Am Ende eines fast jeden Produktlebens steht die Entsorgung. Doch wohin mit dem Krempel?

Hier ein paar Tipps:

- Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Spezielle Sammelboxen stehen in fast jedem Drogerie- oder Supermarkt.
- CDs und DVDs gehören in den Elektromüll und können bei den Wertstoffhöfen (siehe unten) abgegeben werden.
- Energiesparlampen und LEDs geben Sie bitte bei den Wertstoffhöfen ab.
- Bis zu zwei Kubikmeter Sperrmüll und Elektromüll holen städtische Abfallwirtschaftsbetriebe i.d.R. zwei Mal im Jahr nach Anforderung ab. In anderen Kommunen gibt es Sperrmüllsammelungen – wie es bei Ihnen lokal ist, erfahren sie beim regional zuständigen Ordnungsamt.

Wenn Sie sich einmal unsicher sind, wo etwas hingehört, hilft Ihnen das Abfall-ABC auf den Internetseiten der Stadt Magdeburg weiter. www.magdeburg.de

Grundsätzlich: Sperrmüll, Bauabfälle, Holz- und Grünschnitt, Metallschrott, Elektroschrott, Waschmaschinen, Herde, Kühlgeräte, Pappen, PKW-Altreifen und unbrauchbare Textilien können Sie selbst bei einem der Wertstoffhöfe der Stadt vorbeibringen.

Wie schon beim Thema „Upcycling“ geschrieben: Am besten ist es natürlich, überhaupt erst gar keinen Müll zu produzieren. Eine weitere Möglichkeit die Umweltschäden nach Gebrauch zu senken, ist der Konsum von sogenannten „Cradle to Cradle“-Produkten.

Diese können nach Gebrauch in ihre Bestandteile zerlegt und wieder verwendet werden. Eine Übersicht über entsprechende Produkte (in englischer Sprache) finden Sie unter:

www.c2ccertified.org/products/registry

Repair-Cafés

Die ersten Reparaturcafés wurden 2009 in den Niederlanden gegründet. Hier geht es darum, Dinge zu reparieren, statt sie wegzuworfen. Die Repair Cafés sind ehrenamtliche Treffen, bei denen die Teilnehmer alleine oder gemeinsam mit anderen ihre kaputten Dinge reparieren können. Werkzeug und Fachkunde – und nette Gemeinschaft – ist vor Ort vorhanden. Bis auf eventuell benötigte Ersatzteile ist die Reparatur (fast) immer kostenlos.

www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de/wissen/umwelt-haushalt/nachhaltigkeit/repaircafes-8208

www.reparatur-initiativen.de

www.repaircafe.org/de

Wohin?



Die Ziele für nachhaltige Entwicklung



Mitmachen
Ziele für nachhaltige
Entwicklung

Klimawandel stoppen, Armut und Hunger beenden, Gesundheit, Bildung und gute Arbeit für alle Menschen realisieren sind nur 6 von 17 Zielen für eine nachhaltige Entwicklung, auf die sich alle 193 Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen geeinigt haben.

Diese Ziele für nachhaltige Entwicklung (englisch Sustainable Development Goals (SDGs)) sind die politischen Zielsetzungen der Vereinten Nationen, die der Sicherung einer nachhaltigen Entwicklung auf ökonomischer, sozialer sowie ökologischer Ebene dienen sollen. Kurz: Allen Menschen ein würdevolles Leben ermöglichen sollen.

Die Ziele wurden in Anlehnung an den Entwicklungsprozess der Millenniums-Entwicklungsziele (MDGs) entworfen und traten am 1. Januar 2016 mit einer Laufzeit von 15 Jahren (bis 2030) in Kraft.

Damit die Umsetzung der Nachhaltigkeitsziele gelingt, müssen wir alle und auf allen Ebenen einen Beitrag leisten.

Lassen auch Sie die Ziele Realität werden - unser Einkaufsratgeber hilft dabei. Und diese Adressen:

www.17.ziele.de
www.bmz.bund.de
www.engagement-global.de

„Wir können die erste Generation sein, der es gelingt, die Armut zu beseitigen, ebenso wie wir die letzte sein könnten, die die Chance hat, unseren Planeten zu retten.“

Ban-Ki Moon,
ehemaliger UN-Generalsekretär



Fluchtursachen bekämpfen, Verantwortung übernehmen

Warum verlassen Menschen ihre Heimat? Was sind die Fluchtursachen?

Armut, Hunger, Not, Krieg, Gewalt, politische Unruhen, Menschenrechtsverletzungen, Klimawandel, Naturkatastrophen, Ausgrenzung, Landraub, politische, ethnische und religiöse Diskriminierung, strukturelle, langfristig entstandene Fluchtursachen wie Ungleichheit, schlechte Regierungsführung, Ressourcenknappheit oder Ernährungsunsicherheit...

Menschen, die „flüchten“, sind auf der Suche nach Lebensumständen, die das Überleben garantieren. Wir sagen „politische Flüchtlinge“ oder „Wirtschaftsflüchtlinge“ zu ihnen.

Wobei der Begriff „Wirtschaftsflüchtling“ suggeriert, es ginge den Menschen um wirtschaftliche Vorteile. Tatsächlich aber geht es beiden Flüchtlingsgruppen um das Überleben.

Durch die Bedrohung für Leib und Leben ist es eine erzwungene Migration.

Fluchtursachen bekämpfen

- EU-Agrarexporte zu Dumpingpreisen zerstören lokale Märkte in Ländern des globalen Südens
- Nahrungsmittelspekulation fördert den Hunger weltweit
- die EU-Fischereipolitik entzieht lokalen Fischern ihre Einkommensquelle
- ungerechte Wirtschafts- und Handelsbeziehungen machen eine gleichberechtigte wirtschaftliche Teilhabe unmöglich
- und die Praxis des Landraubs durch europäische Firmen vertreibt Menschen aus ihrer Heimat

... und das können Sie tun:

- Sie können Geflüchtete in Ihrer Umgebung direkt unterstützen.
- Sie können sich aktiv für den Klimaschutz einsetzen und den eigenen Lebensstil klimafreundlicher gestalten.
- Sie können mit Ihrem Konsumverhalten mehr beeinflussen als Ihr eigenes Leben und Ihre direkte Umwelt: Wählen Sie bio-regionalfaire Produkte und meiden Sie Importprodukte.

Mitmachen - Fluchtursachen bekämpfen

Links

Allgemeine Informationen

www.label-online.de
(allgemeine Informationen zu Siegeln)
www.bioverzeichnis.de
(Verzeichnis bietet Informationen zum Online-Bezug von Waren des täglichen Bedarfs)
www.bund.net/ueber-uns/nachhaltigkeit/konsum-im-alltag/
(Konsumtipps für den Alltag)
www.fairfuture.net
(Informationen zum „ökologischen Fußabdruck“)
www.fussabdruck.de
www.mein-fussabdruck.at
www.ecofoot.org
www.oeko-fair.de
www.umweltbundesamt.de
www.bfn.de
www.oeko.de (Öko-Institut e.V.)
www.nachhaltiger-warenkorb.de
(Tipps zum nachhaltigen Konsum)
www.fairtrade-deutschland.de
www.wwf.de/living-planet-report
www.greenpeace.de
www.verbraucherfuersklima.de
www.angewandte-wirtschaftsethik.org
www.ewnsa.de
(EineWelt Netzwerk Sachsen--Anhalt)
www.kosa21.de
(Netzwerk Zukunft Sachsen-Anhalt)

Kleidung

www.fairwear.org (Fair Wear Foundation)
www.fairtrade.net
(Fair Trade Labeling Organisation)
www.naturtextil.de
(Internationaler Verband der Naturtextilwirtschaft, GOTS-Siegel)
www.oeko-tex.com (Ökotex-Siegel)
www.transfair.org (Fair Trade-Siegel)
www.made-by.org
(Europäische NGO; Berät Textilhersteller bei der Umsetzung von Öko- und Sozialstandards)
www.fair-zieht-an.synagieren.de
(Überblick über die verschiedenen ökofairen Zertifikate und Kriterien)
www.bioverzeichnis.de/oekomodekleidung
www.sauberekleidung.de
www.kirstenbrodde.de
(Blog über "Grüne Mode" inklusive Listen von Marken die ökologisch herstellen)
<https://cleanclothes.org/>
(in Englisch)
www.kleiderkreis.de
www.klamottentausch.net

Energie/Heizung/Strom/Wohnen

www.helionat.de
(Regionale Energiegenossenschaft und Bezugsquelle für energieeffiziente Leuchtmittel)
www.spargeraete.de
www.energiesparende-geraete.de
www.experimentselbstversorgung.de
www.greenpeace-energy.de
www.atomausstieg-selber-machen.de
www.energie-sparen.blog.de
www.dena.de
www.umweltbundesamt.de/publikationen
www.bund.net/service/publikationen

Reinigungs- und Waschmittel

www.oekologisch-waschen.info
www.umweltbundesamt.de/chemikalien/waschmittel/nachhalt.htm
www.codecheck.info
www.kosmetik-ohne-tierversuche.de
www.tierschutzbund.de/kosmetikpositivliste

Lebensmittel

Alle Biobetriebe, Bio-Läden, Caterer und die Weltläden in Sachsen-Anhalt:www.bio-einkaufsfuehrer.de
www.bzfe.de
www.fleischlos-geniessen.de
www.vebu.de
www.vegan-sein.de
www.deutschlandistvegan.de
www.die-kaffeeseite.de/kaffeeverbrauch.php
www.cafe-libertad.de
www.happycow.org
www.gepa.de
www.bioland.de
www.naturland.de

Geldanlagen

www.bankwechsel-jetzt.de
www.gls.de
www.umweltbank.de
www.ethikbank.de
www.soziale-banken.de
www.social-banking.org
www.nachhaltiges-investment.org
www.ecoreporter.de
www.urstromtaler.de

Wohnen, Bauen, Renovieren

www.blauer-engel.de
www.natureplus.org
www.eco-institut.de
www.oekocontrol.com
www.fsc-deutschland.de

www.pefc.de
www.fairstone.win--win.de
www.emicode.com
www.ral-guetzezeichen.de
www.grüne-nummer.de
www.initiative-papier.de
www.atomausstieg-selber-machen.de
www.co2online.de/service/energiesparchecks
www.spielgut.de

Elektronik

www.greenpeace.org/austria/de/themen/klima/was-wir-tun/gruene-Elektronik
(Ratgeber grüne Elektronik)
www.ecotopten.de
www.makeitfair.org
(Initiative zur Verbesserung der Arbeits- und Produktionsbedingungen im IT-Sektor)
www.tcodevelopment.com
www.eu-energystar.org

Mobilität und Reisen

www.nextbike.de
(Flexibler, stationsbasierter Fahrradverleih)
www.teilauto.net
(Carsharing in Sachsen-Anhalt, Thüringen und Sachsen)
www.flinkster.de
(Carsharing der Deutschen Bahn)
www.adfc.de
www.adfc-magdeburg.de
www.nachbarschaftsauto.de
www.mitfahrgelegenheit.de
www.blablacar.de
www.atmosfair.de
www.myclimate.org
www.mobilitaet-in-deutschland.de
www.vcd.org
www.ecotopten.de
www.viabono.de
www.biohotels.info
www.tourcert.org
www.bund-reisen.de
www.forumandersreisen.de
www.biosphereexpeditions.org
www.naviki.org
www.ethicaltraveler.org
www.fairunterwegs.org

Recycling

www.magdeburg.de/sab
(Städtischer Abfallwirtschaftsbetrieb)
www.initiative-papier.de/docs/Fakten_zum_Papierverbrauch.003.pdf
(Fakten zum Papierverbrauch)

Repair Cafés

www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de/wissen/umwelt-haushalt/nachhaltigkeit/repaircafes-8208
www.reparatur-initiativen.de
www.repaircafe.org/de

Förderung von Umweltprojekten

www.sunk-lsa.de
(Stiftung Umwelt, Natur- und Klimaschutz des Landes Sachsen-Anhalt (SUNK))

Selbstversorgung

www.gartenfreunde-sachsen-anhalt.de
www.kleingartenvereine.de/linkliste/neu-sachsenanhalt/lv_sachsenanhalt.php
(Wo ist eine Laube frei?)
www.ikuga.kante-kultur.de
(Interkultureller Mitmach-Garten)
biogartenversand.de
(Regionaler Anbieter, Alles für den Garten)
www.mein-gemuese.de
www.stadt-gemuese.de
(Tipps zum Anbau in der Stadt)
www.anstiftung.de/urbane-gaerten
www.magdeburg-vegan.de/urbane-gaerten-magdeburg
www.experimentselbstversorgung.net
www.ioew.de/no_cache/projekt/EE_Regionen_Sozialoekologie_der_Selbstversorgung
www.die-selbstversorger.de
www.mundraub.org

Inspirationsquellen

www.utopia.de
www.feelgreen.de
www.guerillagaertner.com/tipps
www.nachhaltigkeitsrat.de
www.zukundo.de
www.ecowoman.de
www.nachhaltigleben.ch
www.nachhaltigkeit.info
www.ingutertag.org
www.weupcycle.com
www.handmadedekultur.de
www.17.ziele.de
www.bmz.bund.de
www.engagement-global.de

Nachhaltig im Internet

www.ecosia.de
(Suchmaschine unterstützt Wiederaufforstungsprojekte im Regenwald)
Außerdem: www.uml.de und www.berefind.de



Initiativen/Links

Saisontabelle für Gemüse

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Auberginen						☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Blattsalate					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Blumenkohl					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Bohnen, grün					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Brokkoli					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Chinakohl					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Dicke Bohnen					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Erbesen, grün					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Fenchel					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Grünkohl	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Gurken	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Kartoffeln	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Kohlrabi				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Kürbis	☀				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Mais								☀	☀	☀	☀	☀
Mangold					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Möhren	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Paprika					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Pastinaken	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Porree/Lauch	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Radieschen				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Retlich					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Rosenkohl	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Rote Bete	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Rotkohl	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Schwarzwurzeln										☀	☀	☀
Spargel					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀

Saisontabelle für Gemüse

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Spinat				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Steckrüben	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Tomaten					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Weißkohl	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Wirsing	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Zucchini					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Zwiebeln	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀

Saisontabelle für Obst

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Birnen						☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Brombeeren							☀	☀	☀	☀	☀	☀
Erdbeeren					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Haselnüsse	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Heidelbeeren						☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Himbeeren						☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Holunderbeeren									☀	☀	☀	☀
Johannisbeeren						☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Kirschen, sauer						☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Kirschen, süß						☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Mirabellen									☀	☀	☀	☀
Pflaumen									☀	☀	☀	☀
Rhabarber				☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Stachelbeeren						☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Walnüsse	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Weintrauben									☀	☀	☀	☀

