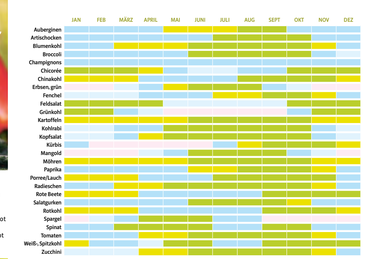
1 Der Nachhaltige Warenkorb_ Ihr Einstieg
Rat für NACHHALTIGE Entwicklung
2 Der Nachhaltige
3
4
5
6

1 Der Nachhaltige Warenkorb _ Ihr Einstieg

Rat für
NACHHALTIGE
Entwicklung

Saisonkalender für Gemüse



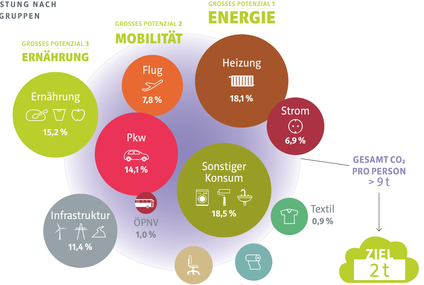
Saisonkalender für Obst

FUSSABDRUCK UND CO_2-BILANZ

Kennen Sie eigentlich Ihren persönlichen CO_2-Fußabdruck?
Wenn nicht: Berechnen Sie Ihre persönliche CO_2-Bilanz und finden Sie Ihren Ansatzpunkt für Veränderungen!
CO_2-Rechner finden Sie unter: www.nachhaltiger-warenkorb.de

Der ökologische Fußabdruck gibt an, wie viel Fläche notwendig ist, um den eigenen Lebensstil zu ermöglichen. Laut einer Studie des Umweltbundesamtes sind die CO_2-Emissionen 2015 zuletzt auf 10,9 t CO_2e pro Kopf gestiegen. Um die globale Klimaerwärmung, wie angestrebt, auf 2° C zu begrenzen, ist allerdings – nach Ergebnissen der Wissenschaft – ein Ausstoß von nur zwei Tonnen pro Kopf notwendig. Tipp: Besonders effektiv sind Änderungen in den Bereichen Energie, Mobilität und Ernährung. Fangen Sie hier an, um schnelle Erfolge zu erzielen!

CO_2-BELASTUNG NACH PRODUKTGRUPPEN



Quelle: Öko-Institut 2010

Mit nachhaltigem Konsum Geld sparen

Beispiele:

- beim täglichen Einkauf, wenn Sie kleinere Portionen kaufen und dadurch nichts wegwerfen müssen,
- bei größeren Anschaffungen, indem Sie auf qualitativ hochwertige, langlebige und reparaturfähige Produkte mit weniger Energieverbrauch setzen,
- wenn Sie Ihre ausrangierten Produkte auf dem Secondhandmarkt anbieten respektive solche Produkte erwerben,
- indem Sie Ihre Heizkosten, Ihren Strom- und Wasserverbrauch senken,
- wenn Sie Überflüssiges im Supermarktregal stehen lassen,
- wenn Sie Autos, Bohrmaschinen oder ähnliche Dinge mit anderen teilen und
- indem Sie mehr Zeit für gemeinsame Unternehmungen mit Freunden und in der Familie aufwenden, die guttun, ohne viel zu kosten.

Einkaufen: online oder offline?

Online einkaufen erspart den Weg mit dem Auto in die Stadt und die Beleuchtung von Schaufenstern. Beim Online-Handel kommen jedoch weitere zu beachtende Aspekte hinzu, wenn man nachhaltig konsumieren will:

- Seien Sie zu Hause, wenn das Paket angeliefert wird, oder fragen Sie Nachbarn, ob sie die Sendung annehmen würden. Zusätzliche Kilometer verursachen hohe CO_2-Emissionen und belasten die Paketfahrer.
- Bestellen Sie nur, was Sie wirklich brauchen und behalten wollen.
- Seien Sie fair. Wenn Sie die fachliche Beratung im stationären Einzelhandel nutzen, kaufen Sie auch dort.

Weitere Tipps für den nachhaltigen Konsum im Internet und wie Sie Fakeshops im Netz auf die Schliche kommen, finden Sie unter: *www.nachhaltiger-warenkorb.de*

Der Rat für Nachhaltige Entwicklung ist ein Beratungsgremium der Bundesregierung und wurde erstmals im April 2001 berufen. Ihm gehören 15 Personen des öffentlichen Lebens an. Zu den Aufgaben des Rates gehört es unter anderem, Nachhaltigkeit zu einem wichtigen öffentlichen Anliegen zu machen. Dass dies auch im Alltag eine Rolle spielen kann, zeigt der Rat seit 2003 mit dem Nachhaltigen Warenkorb.

WWW.NACHHALTIGKEITSRAT.DE

Rat für NACHHALTIGE Entwicklung

GRUNDLEGENDE FAUSTREGELN

Schritt 1: Entscheidungsphase	Schritt 2: Nutzenphase	Schritt 3: Ende der Nutzungsphase
WAS BRAUCHE UND WILL ICH ÜBERHAUPT?	WIE NUTZE ICH DIE DINGE?	UND DANN?
○ Weniger	○ Intensiver	○ Wiederverwerten
○ Sozial-ökologische Balance	○ Bewusster	○ Aufwerten
○ Ökonomische, Lebens- und berufliche Situation berücksichtigen	○ Länger	○ Weitergeben

WEITERE INFOS
WWW.NACHHALTIGER-WARENKORB.DE

IMPRESSUM
7., komplett überarbeitete Auflage
© 2015 Stand April 2017
Herausgeber:
Rat für Nachhaltige Entwicklung
Geschäftsstelle
c/o GIZ GmbH
Potsdamer Platz 10
10785 Berlin

Konzeption, Text und Redaktion:
Dr. Annika Schudak, Dr. Ingo Schoenheit (imug Institut für Markt-Umwelt-Gesellschaft e.V.), Noemie Zwick (Geschäftsstelle des Rates für Nachhaltige Entwicklung)

Lektorat: Petra Thorns
© Grafik-Design: Odenthal Design
Druck: Druckerei Lokay e.K. – Diese Broschüre wurde klimaneutral gedruckt auf Recyclingpapier Enviro Top.

© Fotos:
Bert Odenthal-Titelbild; Rat für Nachhaltige Entwicklung / Fotograf Christof Rieken; Magazine, Markt, Recherche Pass Recherche Notebook, Photocase – mister QM; Gemüse, Photocase – Monpoint; Obst, Fotolia – magicon; Wasser
© Signets bei den jeweiligen Organisationen

#NACHHALTIGJETZT

@NACHHALTIGERWARENKORB

So finden Sie den Einstieg

Jeden Tag entscheiden wir durch unser Handeln, ob die Umwelt geschützt, natürliche Ressourcen geschont und faire Wirtschaftsbeziehungen Wirklichkeit werden: Das beginnt beim morgendlichen Frühstücksei, geht weiter mit der Wahl des Verkehrsmittels für den Weg zur Arbeit und mündet in Recherchen für den nächsten Urlaub oder eine größere Anschaffung. Wir beeinflussen das Angebot an Produkten und Dienstleistungen und stellen somit die Weichen für eine nachhaltige Entwicklung – oder verhindern sie. Mit der Entscheidung für ein nachhaltiges Produkt fordern wir gesundheits- und umweltfreundliche Waren, die unter verantwortungsvollen Bedingungen hergestellt wurden. Gesunde Lebensmittel, chemiefreie Textilien, CO_2 sparende Elektrogeräte: Davon profitieren wir selbst ganz unmittelbar.

Nachhaltig konsumieren heißt aber auch, bewussten Verzicht zu üben. Die Rückkehr zum Sonntagsbraten, das Teilen von Geräten und Autos, der Kauf von Secondhandmöbeln schenkt Ihnen Zeit, Ressourcen und Lebensqualität.

Ihnen schwirren vielleicht viele Fragen im Kopf herum: „Wo soll ich anfangen?", „Was ist am Wichtigsten?", „Kann ich mir das finanziell überhaupt leisten?", „Welche Informationen sind glaubwürdig?".

Der Nachhaltige Warenkorb zeigt Ihnen individuelle Zugänge zum nachhaltigen Konsum und hilft Ihnen bei Kaufentscheidungen. Er informiert online und in weiteren fünf Faltblättern über die Themen Lebensmittel, Textilien, Kosmetik, Spielzeug, elektronische Geräte, Energie, Mobilität, Reisen, Wohnen und Geldanlagen sowie wichtige Siegel für nachhaltige Produkte.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website **www.nachhaltiger-warenkorb.de**.
Gerne halten wir Sie über die neuen Entwicklungen zu diesem Thema in unserem zweimal monatlich erscheinenden Newsletter, auf Facebook und Twitter auf dem Laufenden.

#nachhaltigjetzt

@nachhaltigerwarenkorb

Wo stehen wir?

Nachhaltiger Konsum kommt voran, aber zu langsam. Das Angebot wird immer vielfältiger und wertvoller, der Umsatz von Bio-Lebensmitteln hat sich in Deutschland in den letzten 15 Jahren mehr als verviefacht. Aber er liegt immer noch bei nur vier Prozent des Gesamtumsatzes von Lebensmitteln.

Weltweit landen jährlich 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel im Müll. Auf einem Drittel der Weltagrarfläche wird Nahrung erzeugt, die nicht gegessen wird. Armut entsteht, Wasser wird verschwendet, mehr als drei Milliarden Tonnen CO_2 werden nutzlos emittiert. Das darf uns nicht kaltlassen.

Lebensmittel wertzuschätzen, die Dinge möglichst lange und gemeinsam zu nutzen sowie Rohstoffe im Kreislauf zu führen ist daher ein wichtiger Ansatz des Nachhaltigen Warenkorbs. Und nachhaltigen Konsum zu fördern auch eines der 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen sowie der deutschen Nachhaltigkeitsstrategie.

Ihre individuelle Entscheidung für nachhaltigen Konsum ist auch ein Ausstieg aus Wegwerf- und Billigstkultur. Klar, dass Sie weiter auf Sonderangebote achten dürfen. Klar ist aber auch, was definitiv nicht nachhaltig ist: das Billigst-T-Shirt, das unter menschenunwürdigen Bedingungen hergestellt wird. Leder aus krank machenden Gerbereien in Entwicklungsländern. Palmöl und Soja, deren Anbau die Zerstörung des Regenwaldes vorantreibt. Und das sind nur die Schlaglichter, die jeder dank bedauernswerter Katastrophen kennt.

Nachhaltig konsumieren macht Sinn, ist lecker, gesund und kann sogar kostensparend sein. Geben Sie sich einen Ruck, entwickeln Sie neue Routinen. Den Einstieg kann jede und jeder schaffen, und: Sie bewirken etwas – für sich selbst, für die Gesellschaft und für die Umwelt.

Im Alltag helfen Produktinformationen und Faustregeln. Wenn große Entscheidungen getroffen und Anschaffungen getätigt werden, ist die Weichenstellung besonders wichtig. Es gibt einige Bedingungen, die nachhaltige Konsum- und Lebensstile grundlegend beeinflussen:

- Wo wohne ich? Wie wohne ich? Wo arbeite ich? Und wie komme ich dorthin? Was bedeutet für mich eigentlich Lebensqualität?
- Was sind meine Konsumvorlieben? Was schmeckt mir wirklich? Welcher Urlaub passt zu mir? Wofür und wie nutze ich ein Auto?

Was ist nachhaltiger Konsum?

Nachhaltig konsumieren ist ein Verbraucherverhalten, das soziale und ökologische Aspekte bei Kauf und Nutzung von Produkten und Dienstleistungen beachtet. Unsere Konsum- und Produktionsmuster sind dann nachhaltig, wenn sie bei wachsender Weltbevölkerung weltweit übertragbar sind und dennoch nachfolgenden Generationen die Chance geben, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und ihren Lebensstil frei zu wählen.

Für uns bedeutet es daher, bewusster, anders und oftmals auch einfach weniger zu kaufen. Wer insgesamt weniger und ressourcenleichter konsumiert, Dinge so lange wie möglich nutzt, am Ende sachgemäß recycelt und dem Rohstoffkreislauf zuführt, hat schnell eine bessere Umweltbilanz.

Da jede/r Einzelne einen eigenen Ausgangspunkt, eine individuelle Lebenssituation hat, gibt es kein allgemein gültiges richtig oder falsch. Den Einstieg kann jeder schaffen. Dafür wirbt der Rat für Nachhaltige Entwicklung mit seinem Nachhaltigen Warenkorb.

Wollen Sie tiefer eintauchen finden Sie noch viel mehr Infos unter *www.nachhaltiger-warenkorb.de*

Finden Sie Ihren Startpunkt für nachhaltigen Konsum

Welches Thema hat für Sie einen besonderen Stellenwert: Möchten Sie auf Tierwohl, faire Löhne und die eigene Gesundheit achten? Wollen Sie Geld sparen und dabei die Umwelt schonen? Steht bei Ihnen eh eine größere Investition ins Haus? Wollen Sie Ihr Geld nicht nur mit Gewinn anlegen, sondern auch nachhaltiges Wirtschaften, die Energiewende vorantreiben? Wo Sie anfangen möchten, Ihre Konsumgewohnheiten in Richtung Nachhaltigkeit zu ändern, das liegt ganz bei Ihnen und Ihren Möglichkeiten. Nachhaltigkeit ist ein Prozess, bei dem sich die Herausforderungen und Themen stetig weiterentwickeln – genauso wie Ihre Lebenssituation.

Nachhaltiger Konsum muss nicht teuer sein

Um sich einen Überblick über Ihre Kosten zu verschaffen, kann es hilfreich sein, sich erst einmal mit den Ausgaben für die einzelnen Produktgruppen auseinanderzusetzen. Nehmen Sie zwischendurch auch mal die Kosten in den Blick, die während des Gebrauchs von Produkten, z. B. der Wasch- oder Spülmaschine, entstehen. Manchmal machen sich die höheren Anschaffungskosten beim Kauf eines sparsamen Geräts schon nach überschaubarer Zeit bezahlt. Oder Sie sparen durch Effizienzmaßnahmen und bewussten Verzicht Geld, das Sie für nachhaltigere Produkte ausgeben können, die zugegebenermaßen im Vergleich zu konventionellen Wettbewerbern mehr kosten können.

Glaubwürdige Informationen

Um überhaupt nachhaltig konsumieren zu können, brauchen wir Informationen. Wir wollen jedoch nicht erst eine Doktorarbeit zu Öko-Bilanzen lesen, bevor wir einen Apfel kaufen. Hier helfen unsere Faustregeln. Und darüber hinaus glaubwürdige Siegel und Produktkennzeichen, die über die sozialen oder ökologischen Bedingungen im Herstellungsprozess informieren.

In den Nachhaltigen Warenkorb werden nur Zeichen aufgenommen,

1. die eine Aussage hinsichtlich ökologischer und/oder sozialer Kriterien auf Basis der EG-Öko-Verordnung bzw. der ILO-Kernarbeitsnormen treffen,
2. deren Anforderungen und Kriterien für die Vergabe des Siegels allgemein einsehbar sind,
3. deren Vergabe unabhängig von Handel und Produzenten erfolgt und
4. die regelmäßig überprüft werden.
5. Darüber hinaus sollten sie im Handel auffindbar und relevant für die allgemeine Öffentlichkeit sein.

Es handelt sich dabei um eine Auswahl des Rates für Nachhaltige Entwicklung, die mit Unterstützung durch das imug Institut für Markt, Umwelt und Gesellschaft Hannover getroffen wird.

Des Weiteren gibt es noch Hunderte weiterer Labels, die fast alle auf *www.label-online.de* zu finden sind, inklusive einer Bewertung der Verbraucher Initiative. Weitere Orientierung finden Sie auf dem Bewertungsportal *www.siegelklarheit.de* der Bundesregierung.

Darüber hinaus führen Organisationen wie z. B. Stiftung Warentest oder Öko-Test vergleichende Produkttests durch und bewerten die Qualität von Produkten nach unterschiedlichen Kriterien. Was das ethische, soziale und ökologische Verhalten von Unternehmen entlang der Wertschöpfungskette ausmacht, beschreibt die Stiftung Warentest in aufwendigen „CSR-Tests", welche die sozial-ökologische Verantwortung von Unternehmen bezogen auf Produkte bewerten.

FUSSABDRUCK WASSER

Kaffee und T-Shirts sind durstig

Einen großen Teil der Umweltwirkungen importieren wir sprichwörtlich mit den Dingen, die wir kaufen. Auch Wasser wird importiert, häufig aus Ländern, in denen Wasserknappheit und nicht ausreichende Trinkwasserversorgung herrschen. Dieses wird als „virtuelles Wasser" bezeichnet und bezieht sich auf die Wassermenge, die zur Erzeugung des Produktes aufgewendet wird.

Der Pro-Kopf-Wasserverbrauch in Deutschland liegt bei rund 120 Liter am Tag. Hinzu kommen täglich 3.900 Liter virtuelles Wasser. Der Großteil wird für die Bewässerung von Obst, Gemüse und Getreide benötigt, aber auch zur Kühlung energieintensiver Industrieanlagen. Wie auch beim CO_2-Fußabdruck können Sie Produktentscheidungen treffen, mit denen Sie Ihren indirekten Wasserverbrauch vermindern.

Bevorzugen Sie deshalb z. B. bei Ihrem Lebensmitteleinkauf saisonale und regionale Produkte – bei diesen ist es weniger wahrscheinlich, dass Ihre Erzeugung sensiblen Ökosystemen zu viel Wasser entzogen hat.

Quelle: UBA 2014 und WFN

2 Der Nachhaltige Warenkorb _ Essen und Trinken

Rat für NACHHALTIGE Entwicklung

Obst und Gemüse: bio, regional und saisonal

Beim Obst- und Gemüseeinkauf ist die Jahreszeit besonders wichtig. Früchte, die gerade Erntesaison haben, sind geschmacksintensiver. Die Umweltbilanz ist besser, da eine energieintensive Lagerung im Kühlhaus entfällt.
Regionale Lebensmittel zeichnen sich durch kurze Transportwege aus, was die Umweltbilanz weiter verbessert. Zudem unterstützen Sie mit dem Kauf Landwirtschaftsbetriebe aus der Region.
Auf besonders nachhaltige Weise produzierte Produkte aus Übersee können eine akzeptable Energiebilanz haben, wenn auf aufwendige Lagerung verzichtet und mit dem Schiff transportiert wurde. Das lässt sich jedoch am Supermarktregal schlecht nachvollziehen. Deswegen gilt: Die beste Wahl ist Obst und Gemüse, das sich durch alle drei Eigenschaften auf einmal auszeichnet: bio, regional und saisonal. Sollte das nicht möglich sein, achten Sie darauf, dass mindestens einer der drei Aspekte erfüllt ist.

Der Saisonkalender gibt Ihnen Auskunft darüber, welches Obst und Gemüse Sie in welchem Zeitraum besonders frisch genießen können. Sie finden ihn u. a. im Ratgeber 1 des Nachhaltigen Warenkorbs sowie unter **www.nachhaltiger-warenkorb.de**. Viele Bauern bieten Gemüsekisten-Abonnements an. Darin finden Sie Produkte, die aus der Region stammen und der Saison entsprechen.

BEISPIEL: TOMATEN

	CO_2 in g/kg
Konventioneller Anbau im Treibhaus	9.300
Bio-Anbau im Treibhaus außerhalb der Saison (auch regional)	9.200
Freilandtomaten aus Spanien	600
Konventioneller Anbau (saisonal, regional)	85
Öko-Anbau (saisonal, regional)	NUR 35

Quelle: Uni Gießen, Ökologie & Landbau

9,3 kg CO_2 für 1 kg Tomaten aus dem **TREIBHAUS**

Die Luft im Kühlschrank sinkt von oben nach unten ab und sammelt sich über dem Gemüsefach. Dadurch entstehen unterschiedliche Kühlzonen, die Sie zur optimalen Lagerung von Lebensmitteln nutzen können. Routine hilft, den Kühlschrank nicht zu lange offen zu lassen. Stellen Sie Produkte, die nicht mehr lange haltbar sind, nach vorne. Und wenn viel Platz bleibt: Flaschen reduzieren die Luftmenge im Schrank, die nach dem Öffnen wieder gekühlt werden muss.

Faustregeln

Gute Lebensmittel, gesund speisen

- Reduzieren Sie den Konsum tierischer Produkte.
- Obst und Gemüse: bio, regional und saisonal ist optimal.
- Achten Sie auf artgerechte Haltung und hohe Qualität.
- Kaufen Sie Bio-Eier, Kennzeichen „0".
- Bevorzugen Sie frische, unverarbeitete Lebensmittel und kochen Sie selbst.
- Achten Sie auf fair gehandelte Produkte und zertifiziertes Palmöl.
- 5 am Tag: Nehmen Sie fünf Mal am Tag pflanzliche Lebensmittel zu sich.

Zu gut für die Tonne

- Prüfen Sie Ihre Vorräte vor dem Einkauf.
- Schreiben Sie sich einen Einkaufszettel.
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Wegwerfdatum.
- Verwerten Sie, was übrig bleibt, und frieren Sie Reste ein.

Mehrweg statt Einweg

- Kaufen Sie unverpacktes Obst und Gemüse (z. B. auf dem Wochenmarkt).
- Trinken Sie Wasser aus dem Wasserhahn.
- Kaufen Sie Getränke und Milchprodukte in Mehrwegflaschen und -gläsern.
- Bringen Sie Ihre Tragetaschen mit zum Einkauf.
- Benutzen Sie einen wiederverwendbaren Becher für den Coffee to go.

Weitere Infos!

WWW.NACHHALTIGER-WARENKORB.DE

Der Rat für Nachhaltige Entwicklung ist ein Beratungsgremium der Bundesregierung und wurde erstmals im April 2001 berufen. Ihm gehören 15 Personen des öffentlichen Lebens an. Zu den Aufgaben des Rates gehört es unter anderem, Nachhaltigkeit zu einem wichtigen öffentlichen Anliegen zu machen. Dass dies auch im Alltag eine Rolle spielen kann, zeigt der Rat seit 2003 mit dem Nachhaltigen Warenkorb.

WWW.NACHHALTIGKEITSRAT.DE

Rat für NACHHALTIGE Entwicklung

WEITERE INFOS
WWW.NACHHALTIGER-WARENKORB.DE

GRUNDLEGENDE FAUSTREGELN

Schritt 1: Entscheidungsphase	Schritt 2: Nutzenphase	Schritt 3: Ende der Nutzungsphase
WAS BRAUCHE UND WILL ICH ÜBERHAUPT?	**WIE NUTZE ICH DIE DINGE?**	**UND DANN?**
○ Weniger	○ Intensiver	○ Wiederverwerten
○ Sozial-ökologische Balance	○ Bewusster	○ Aufwerten
○ Ökonomische, Lebens- und berufliche Situation berücksichtigen	○ Länger	○ Weitergeben

IMPRESSUM
7., komplett überarbeitete Auflage
© 2011 Stand April 2017
Herausgeber:
Rat für Nachhaltige Entwicklung
Geschäftsstelle
c/o GIZ GmbH
Potsdamer Platz 10
10785 Berlin

Konzeption, Text und Redaktion:
Dr. Annika Schubak, Dr. Ingo Schoenheit (ima Institut für Markt-Umwelt-Gesellschaft e. V.), Nanne Zwick (Geschäftsstelle des Rates für Nachhaltige Entwicklung)

Lektorat: Petra Thorns
© Graffe-Design: Odenthal Design
Druck: Druckerei Lokay e. K. – Diese Broschüre wurde klimaneutral gedruckt auf Recyclingpapier Enviro Top.

© Fotos:
Rat für Nachhaltige Entwicklung / Fotograf Christof Rieken
Grillen (Titelbild), Markt, Kaffee, Apfel, Pan Kochen, Tasche Gemüse: Photocase – GoodwinDan; Tomaten: Bert Odenthal: Kühlschrank
© Signets bei den jeweiligen Organisationen

#NACHHALTIGJETZT

@NACHHALTIGERWARENKORB

2 Der Nachhaltige Warenkorb _ Essen und Trinken

Rat für NACHHALTIGE Entwicklung

Gute Lebensmittel, gesund leben und speisen

Einkaufen, ohne groß nachzudenken, spart Zeit und Nerven. Aber wir können auch gewohnheitsmäßig zu fett, zu süß, zu teuer und insgesamt zu wenig nachhaltig einkaufen. Setzen Sie Ihre Prioritäten und beschäftigen Sie sich mit den Etiketten am Produkt sowie mit Informationen von Herstellern, Händlern und Behörden. Schon bald werden Sie neue Routinen entwickeln und müssen nicht mehr immer neu nachdenken. Im Alltag helfen einige einfache Faustregeln, glaubwürdige Informationen und Siegel, die Sie in diesem Ratgeber finden.

WENIG AUFWAND
VIEL WIRKUNG

Tun Sie sich etwas Gutes – mit ausgewogener Ernährung

Legen Sie Wert auf einen ausgewogenen Speiseplan und gute Produkte. Dazu gehören vor allem pflanzliche Lebensmittel, in Maßen tierische Produkte, wenig Fette, Süßigkeiten und Alkohol. Betrachten Sie Fleisch als seltene Delikatesse und achten Sie – je nachdem, was Ihnen wichtig ist – auf artgerechte, ökologisch und sozial verantwortliche Tierhaltung. Produkte aus ökologischer und regionaler Landwirtschaft sowie aus fairer Erzeugung mögen zwar mehr kosten, haben aber eine bessere Qualität, die sich auch bei der Zubereitung und geschmacklich bemerkbar macht.

Wenn Sie bei Ihrer Ernährung konsequent auf saisonale und regionale Produkte achten, Bio-Lebensmittel kaufen, sich vegetarisch ernähren und keine Lebensmittelabfälle wegwerfen, können Sie Ihre CO_2-Emissionen um satte 20 Prozent verringern. Bedenken Sie dabei auch, dass Zertifizierungen Gebühren kosten, die sich manche Anbieter nicht leisten können oder wollen. Werden Sie daher selbst zum Detektiv, was Informationen bezüglich der Unternehmen und Siegel betrifft, und entwickeln Sie einfache Faustregeln gemäß Ihrem Wertekompass. Nachhaltiger Konsum kann und soll Spaß machen!

Lebensmittel – zu gut für die Tonne

Was man essen kann, gehört nicht in den Müll. Trotzdem landen in Deutschland pro Person jährlich 82 Kilo Lebensmittel im Wert von ca. 235 Euro in der Tonne. Dabei ist selbst das Mindesthaltbarkeitsdatum oft kein Wegwerfdatum. Beim Einkauf ist eine gute Einschätzung der richtigen Menge und der Haltbarkeit wichtig. Entsorgen Sie regelmäßig die gleichen Lebensmittelreste? Dann suchen Sie gezielt nach kleineren Verpackungen – auch wenn sie auf den ersten Blick teurer sind. Zu Hause hilft dabei eine Resteliste und beim Einkauf die Einkaufsliste. Und wenn im Restaurant etwas übrig bleibt: Nehmen Sie es mit - am besten im mitgebrachten Behältnis

Bio – eine besondere Qualität

Wenn Sie Produkte in Bio-Qualität kaufen, unterstützen Sie die ökologische Landwirtschaft. Nebenbei tun Sie auch sich selbst etwas Gutes, denn die Pestizidrückstände sind geringer.

Das EU-Bio-Label ist ein Mindeststandard für den Anbau in Europa und seit dem 1. Juli 2012 verpflichtend auf Bio-Lebensmitteln zu finden. Es gibt Auskunft darüber, wo die Zutaten herkommen und von welcher Stelle sie kontrolliert wurden. In Deutschland finden Sie zusätzlich das sechseckige Bio-Siegel auf Produkten aus ökologischer Landwirtschaft.

Anforderungen nach EG-Öko-Verordnung:

- Mindestens 95 Prozent der Zutaten aus ökologischem Anbau
- Verzicht auf chemisch-synthetische Dünger
- Ohne Gentechnik
- Frei von Pflanzenschutzmitteln
- Artgerechte Haltung der Nutztiere

Bio-Lebensmittel finden Sie nicht mehr nur im Bioladen, sondern auch im normalen Supermarkt und beim Discounter. Viele Handelsunternehmen führen Bio-Eigenmarken, die sich ebenfalls nach den Anforderungen der EG-Öko-Verordnung richten. Diese Produkte tragen das EU-Bio-Siegel oder das deutsche Bio-Siegel. Ist das nicht der Fall? Dann fragen Sie nach, was dahintersteckt! Denn wo „bio", „fair" oder „nachhaltig" draufsteht, sollte auch Entsprechendes drin sein.

Achten Sie auch beim Essen außer Haus auf gute Nahrung. Immer mehr Restaurants bieten attraktive vegetarische oder vegane Gerichte an oder verarbeiten Bio- und/oder regionale Produkte. Wenn etwas übrig bleibt: Nehmen Sie es mit – am besten im mitgebrachten Behältnis.

Kein Ei mit „drei"

Achten Sie beim Kauf von frischen Eiern auf den Stempel, den jedes Ei trägt. Die erste Ziffer gibt an, aus welcher Haltungsform das Ei stammt.

0 = ökologische Erzeugung
1 = Freilandhaltung
2 = Bodenhaltung
3 = Kleingruppenhaltung

Bei verarbeiteten Lebensmitteln wie Nudeln oder Backwaren sowie bei gefärbten Eiern besteht bei konventionellen Produkten jedoch keine Kennzeichnungspflicht. Hier lohnt es sich, Informationen über die Herkunft beim Hersteller einzufordern, Websites von Umwelt- und Verbraucherorganisationen zu befragen oder auf Bio-Qualität zu achten.

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Die Ernährungspyramide zeigt, wie ein ausgewogener Speisezettel aussieht. Weitere Informationen zur gesunden Ernährung erhalten Sie unter: www.aid.de

Fair genießen – keine Geschmacksfrage

Entscheiden Sie sich bei Produkten aus fernen Ländern, wie z. B. Bananen, Kaffee, Tee und Schokolade, grundsätzlich für fair gehandelte Ware. Damit unterstützen Sie Produzentinnen und Produzenten in Entwicklungsländern. Durch vergleichsweise höhere Preise und langfristigere, gerechtere Handelsbeziehungen sollen die Lebens- und Arbeitsbedingungen schrittweise verbessert werden.

Auf zertifiziertes Palmöl achten

Fast jedes zweite Produkt im Supermarkt enthält Palmöl. Jedoch geht die rasant steigende Nachfrage im großen Stil zulasten von Menschen und Umwelt. Tropische Wälder werden gerodet und damit wichtige Ökosysteme zerstört. So brennen in Indonesien wertvolle Torfböden und giftige Gase machen die Bevölkerung krank. Bei Lebensmitteln muss Palmöl inzwischen auch als solches deklariert werden. Dies gilt jedoch leider für viele andere Produkte nicht. Informieren Sie sich, ob der Hersteller wenigstens nach den Nachhaltigkeits-Prinzipien des Runden Tischs für Palmöl (RSPO) produziert.

Tipps zu Palmöl finden Sie unter: www.nachhaltiger-warenkorb.de

Leitungswasser ist Trinkwasser

Leitungswasser hat eine bessere Ökobilanz als Wasser aus Flaschen, denn bei der Herstellung, der Abfüllung und dem Transport von Wasserflaschen werden Ressourcen verbraucht, die man ganz einfach einsparen kann. Auch kann man sich so lästiges Kistenschleppen und Geld sparen. Zusätzlich können Sie Ihr Wasser mit einem Sprudler ganz einfach mit Kohlensäure versetzen.

Mehrweg ist besser als Einweg – von Flaschen bis Taschen

Eine Mehrwegflasche aus Glas wird bis zu 50-mal wiederverwendet, eine PET-Mehrwegflasche bis zu 25-mal. Dadurch ist die Mehrwegflasche die umweltfreundlichste Getränkeverpackung, die es auf dem Markt gibt, denn durch Mehrwegsysteme muss weniger Abfall entsorgt werden. Gleichzeitig werden weniger Rohstoffe zur Herstellung der Getränkeverpackungen benötigt. Reduzieren Sie Verpackungsmüll und recyceln Sie!

Auch bei Tragetaschen ist Mehrweg die bessere Wahl. Nehmen Sie daher vorhandene Tragetaschen mit zum Einkauf. Auch der Coffee-to-go-Becher lässt sich prima durch einen wiederverwendbaren Becher ersetzen – der Kaffee schmeckt besser und es gibt häufig Rabatt.

Produktkennzeichen und Siegel

Bio-Siegel
Das Bio-Siegel ist die deutsche Kennzeichnung für ökologisch erzeugte Produkte, die den Anforderungen der EG-Öko-Verordnung gerecht werden. Dieses Zeichen wird teilweise zusammen mit anderen Kennzeichnungen verwendet, beispielsweise von Handelsmarken oder Anbauverbänden, und kann als Mindestanforderung für sämtliche als „bio" etikettierten Produkte verstanden werden. www.bio-siegel.de

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

EU-Label Ökologischer Landbau
Das EU-Label Ökologischer Landbau kennzeichnet ebenfalls Lebensmittel, die nach den Anforderungen der EG-Öko-Verordnung angebaut wurden. Es trägt eine der Aufschriften „Ökologischer Landbau" oder „Biologische Landwirtschaft". www.organic-farming.eu
Bio-Siegel gibt es z. T. auch kombiniert mit der Angabe, aus welcher Region das Produkt stammt; so geben sie eine Orientierungshilfe für den Kauf regionaler Lebensmittel. www.bio-siegel.de/infos-fuer-verbraucher/regionale-bio-siegel/

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

Bioland – Lebensmittel aus ökologischem Landbau
Neben strengen Verbandsrichtlinien für den Pflanzenanbau und die Tierhaltung ist auch die Weiterverarbeitung der Rohstoffe geregelt. www.bioland.de

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

Demeter – Lebensmittel aus ökologischem Landbau
Der Verband fördert die biologisch-dynamische Wirtschaftsweise, die auf Impulse von Rudolf Steiner zurückgeht. Strenge Richtlinien regeln die Erzeugung und die Verarbeitung von Lebensmitteln. www.demeter.de

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

Naturland – Lebensmittel aus ökologischem Landbau, inklusive Fische aus Aquakulturen
Verbandsrichtlinien schließen die soziale Verantwortung ein, der Verband unterstützt vor allem Kleinbauernfamilien und fördert ökologischen Anbau weltweit.
www.naturland.de

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

EcoVin – Wein aus ökologischem Landbau
Zu den Grundsätzen des ökologischen Weinbaus gehören nach den Richtlinien des Bundesverbandes ökologischer Weinbau e. V. unter anderem die Erhaltung und Steigerung der natürlichen Bodenfruchtbarkeit, die Förderung der Artenvielfalt und auch die Schaffung einer sicheren Existenz auf der Basis befriedigender Lebensbedingungen. www.ecovin.de

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

Fairtrade
Dieses Siegel zeichnet Produkte mit Mindestpreisen über Weltmarktniveau aus, die den Produzentenfamilien zugutekommen. Die Einhaltung der Anforderungen wird durch unabhängige Kontrollen überprüft. Das Fairtrade-Label berücksichtigt neben sozialen auch ökologische Kriterien. Es gibt einen ökologischen Mindeststandard sowie einen fortgeschrittenen Standard mit strengeren ökologischen Kriterien, der den Betrieben eine Annäherung an biologische Landwirtschaft ermöglicht. Dieses Siegel gibt es für Lebensmittel, Textilien und Blumen.
www.fairtrade-deutschland.de

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

Marine Stewardship Council (MSC) – Fische aus bestandserhaltender Fischereiwirtschaft
Um die globalen Fischbestände langfristig zu sichern, hat der MSC zusammen mit Fischereiexperten und Umweltschutzorganisationen Standards für eine nachhaltige Fischerei erarbeitet. www.msc.org/de

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

Rainforest Alliance – Kakao, Kaffee, Tee, Zitrusfrüchte, Bananen, Grünpflanzen und Blumen, die unter Berücksichtigung ökologischer und sozialer Anforderungen angebaut werden
Zu den Zielen der Rainforest Alliance gehören der Erhalt der Artenvielfalt, die nachhaltige Sicherung des Lebensunterhalts sowie die Veränderung von Anbaumethoden und Managementpraktiken.
www.rainforest-alliance.de

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

UTZ
UTZ ist ein Programm und Zertifikat für nachhaltige Landwirtschaft. Voraussetzung für die Zertifizierung ist die Einhaltung eines Verhaltenskodex durch die Landwirte, der soziale Kriterien festlegt und Anforderungen an die Umweltverträglichkeit und effiziente Bewirtschaftung stellt. Zertifizierte Produkte sind Kaffee, Tee, Kakao und Haselnüsse. www.utz.org

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

LEGENDE / SIEGELBEWERTUNG
Detailliierte Informationen finden Sie unter: www.nachhaltiger-warenkorb.de

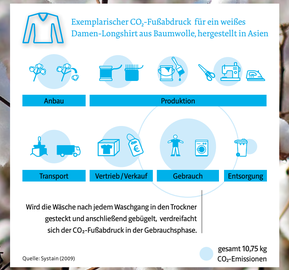
ÖKOLOGISCH		SOZIAL
	umfassende Kriterien	
	grundlegende Kriterien	
	minimale/keine Kriterien	
	Kriterien variieren je nach Produktgruppe	

3 Der Nachhaltige Warenkorb _ Kleidung, Kosmetik und Spielzeug

Rat für
NACHHALTIGE
Entwicklung

Wie Sie die Umwelt- und Sozialbilanz Ihrer Kleidung verbessern können

Von der Baumwollplantage bis zum Nutzungsende legt ein T-Shirt einen weiten Weg zurück. Die ökologischen und sozialen Auswirkungen unterscheiden sich auf den Stationen seines Produktlebens erheblich. Wegen des hohen Wasserverbrauchs und der zurückgelegten Strecken führen Anbau, Fasergewinnung und Textilveredelung zu besonders starken Umweltbelastungen.
Beim tatsächlichen Gebrauch kann jede/r etwas tun, um die Auswirkungen der vorherigen Arbeitsschritte auszugleichen und weitere Belastungen zu minimieren. Kaufen Sie nur Qualität, die ihr Geld wert ist.
Stücke, die einmal gekauft wurden, sollten so lange wie möglich getragen und bei Bedarf geflickt werden. Denn: je länger ein Kleidungsstück getragen wird, desto besser fällt die Umwelt- und Sozialbilanz aus. Sollten Sie tatsächlich irgendwann keine Verwendung mehr für ein Kleidungsstück haben, pepper Sie dieses auf oder wandeln Sie es in ein ganz anderes Produkt um („Upcycling"). Die Nutzungszeit verlängert auch, wer Gebrauchtkleidung an Kleiderkammern spendet oder in Containern mit dem Zeichen „FairWertung" entsorgt.
Auch das Waschen hat eine erhebliche Auswirkung auf den Wasser- und CO_2-Fußabdruck in der Gebrauchsphase. Wer seine Waschmaschine richtig beladt und nicht nur halb voll laufen lässt, Sparprogramme nutzt, mit 40 statt 60 Grad wäscht, auf Herstellerangaben zur angemessenen Waschmittelmenge achtet und an der Luft trocknet, kann die Energiebilanz erheblich senken. Das ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für Ihren Geldbeutel.
Weitere Informationen zu effizienten Geräten finden Sie in Folder 4 oder online unter: **www.nachhaltiger-warenkorb.de**



Quelle: Systain (2009)

Faustregeln

Allgemein
- Setzen Sie auf hohe Qualität und gute Verarbeitung.
- Kaufen Sie in Europa produzierte oder fair gehandelte Produkte.
- Bevorzugen Sie Secondhand und verkaufen oder verschenken Sie aussortierte Kleidung und Spielsachen weiter.
- Achten Sie bei Produkten, die Sie überzeugen, auf möglichst große Packungsgrößen und die Nutzung von Nachfüllpacks, um Müll zu vermeiden.

Spielzeug
- Schenken Sie lieber Zeit und Aufmerksamkeit statt Zeug.
- Ziehen Sie gutes, kombinierbares Spielzeug vielen billigen Spielsachen vor.
- Achten Sie auf robustes Material wie z. B. Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft.
- Prüfen Sie die Qualität durch Riechen, Fühlen und mit kritischem Blick.

Kosmetik
- Weniger ist mehr. Lichten Sie den Flaschenwald.
- Kaufen Sie Bio-Produkte, palmölfrei und ohne hormonell wirksame Stoffe.
- Achten Sie auf Inhaltsstoffe und verzichten Sie auf Produkte, die Mikroplastik enthalten.

Kleidung & Heimtextilien
- Kaufen Sie Kleidungsstücke sowie Frottier- und Bettwäsche aus Bio-Baumwolle und pflanzlichen Färbemitteln.
- Verzichten Sie auf den Used-Look.
- Waschen Sie Ihre Kleidung vor dem ersten Tragen, um Färberückstände zu entfernen.
- Kaufen Sie keine Kleidungsstücke oder Accessoires mit Pelzbesatz.
- Geben Sie gebrauchte Kleidung an Sammelstellen mit dem Zeichen „FairWertung".

Weitere Infos!

WWW.NACHHALTIGER-WARENKORB.DE

Der Rat für Nachhaltige Entwicklung ist ein Beratungsgremium der Bundesregierung und wurde erstmals im April 2001 berufen. Ihm gehören 15 Personen des öffentlichen Lebens an. Zu den Aufgaben des Rates gehört es unter anderem, Nachhaltigkeit zu einem wichtigen öffentlichen Anliegen zu machen. Dass dies auch im Alltag eine Rolle spielen kann, zeigt der Rat seit 2003 mit dem Nachhaltigen Warenkorb.

WWW.NACHHALTIGKEITSRAT.DE

Rat für NACHHALTIGE Entwicklung

WEITERE INFOS
WWW.NACHHALTIGER-WARENKORB.DE

GRUNDLEGENDE FAUSTREGELN

Schritt 1: Entscheidungsphase	Schritt 2: Nutzenphase	Schritt 3: Ende der Nutzungsphase
WAS BRAUCHE UND WILL ICH ÜBERHAUPT?	WIE NUTZE ICH DIE DINGE?	UND DANN?
○ Weniger	○ Intensiver	○ Wiederverwerten
○ Sozial-ökologische Balance	○ Bewusster	○ Aufwerten
○ Ökonomische, Lebens- und berufliche Situation berücksichtigen	○ Länger	○ Weitergeben

IMPRESSUM
7., komplett überarbeitete Auflage
© 2015 Stand April 2017
Herausgeber:
Rat für Nachhaltige Entwicklung
Geschäftsstelle
c/o GIZ GmbH
Potsdamer Platz 10
10785 Berlin

Konzeption, Text und Redaktion:
Dr. Annika Schubak, Dr. Ingo Schoenheit (imug Institut für Markt-Umwelt-Gesellschaft e. V.), Nonne Zurck (Geschäftsstelle des Rates für Nachhaltige Entwicklung)

Lektorat: Petra Thorns
© Grafik-Design: Odenthal Design
Druck: Druckerei Lokay e. K. – Diese Broschüre wurde klimaneutral gedruckt auf Recyclingpapier Enviro Top.

© Fotos:
Photocase – derPhojektor: Hemd (Titelbild); Rat für Nachhaltige Entwicklung / Fotograf Christof Rieken: Textil Chemie, Kosmetik, Kleidung (organic, fair, social), Apo (grün), freeimages – papalegaus: Baumwolle
© Signets bei den jeweiligen Organisationen

#NACHHALTIGJETZT

@NACHHALTIGERWARENKORB

3 Der Nachhaltige Warenkorb _ Kleidung, Kosmetik und Spielzeug

Rat für NACHHALTIGE Entwicklung

Nachhaltig kleiden, pflegen, spielen

Die Dinge, die wir täglich zum Leben brauchen, kaufen wir oft „so nebenbei", ohne groß nachzudenken. Doch auch dabei gibt es Möglichkeiten, ökologische und soziale Aspekte zu berücksichtigen. An der Ladentheke nehmen wir Einfluss auf soziale Gerechtigkeit und den Umgang mit der Umwelt. Wie wird die Baumwolle angebaut, aus der Ihr Pullover gefertigt wurde? Welche Chemikalien wurden bei der Verarbeitung Ihrer Jacke eingesetzt? Unter welchen Bedingungen wurde das Spielzeug produziert, das Sie Ihrem Kind zum Geburtstag schenken wollen? Welche Inhaltsstoffe enthält Ihr Lieblingsshampoo? In unserer schnelllebigen Gesellschaft wollen wir die neuesten Trends mitnehmen, kaufen oft mehr ein, als wir brauchen – und das auch noch billig. Doch auch hier sollten Sie bewusste Kaufentscheidungen treffen. Bei den kleineren Dingen lassen sich im Einzelnen betrachtet vielleicht nicht die großen Effekte für Umwelt und Gesellschaft erzielen, aber in der Summe können Sie die Konsumgesellschaft neu prägen.

Und Sie selbst profitieren ebenfalls von langlebigen und besseren Produkten, die Sie gerne benutzen.

Kleider machen Leute

Modetrends verändern sich schnell – und immer schneller! Pro Person werden in Deutschland jährlich im Schnitt 26 kg Textilien gekauft, davon zwischen 12 und 15 kg Kleidung. Der weltweite Durchschnitt liegt bei 8 kg (*welthewasst.org*). Deshalb sollten wir uns auch beim Kauf von Kleidung Gedanken über die Auswirkungen auf Umwelt und Gesellschaft machen. Wirken Sie mit gegen den Trend der Billigstkultur! Denn leider bringt die Produktion von Kleidung eine ganze Reihe an negativen Auswirkungen für die Umwelt und damit auch die Menschen mit sich:

- Einsatz von großen Mengen an Pflanzenschutz- und Düngemitteln
- Hoher Wasserverbrauch
- Kontamination von Gewässern durch Produktionsabfälle und Farbreststoffe
- Verwendung von Färbemitteln

Augen auf: Öko-Qualität und Schadstoffe

Bio-Rohstoffe für die Textilindustrie wie z. B. Bio-Baumwolle werden ohne Einsatz von Dünger und Pestiziden angebaut. Die in der Verarbeitung eingesetzten Chemikalien spielen ebenfalls eine Rolle: Achten Sie vor allem bei Funktionstextilien auf Schadstoffprüfung. So ist sichergestellt, dass keine problematischen Stoffe in der Kleidung vorhanden sind, denn im gesamten Verarbeitungsprozess kommen 10.000 Chemikalien und Färbemittel zum Einsatz. Dies hat direkte Auswirkungen auf unsere Gesundheit und die der Textilarbeiter, da ein direkter Kontakt mit diesen Chemikalien bei der Herstellung und beim späteren Tragen der Kleidung unvermeidbar ist.

Fair Fashion und Fair Play ist angesagt!

Ein Großteil unserer Kleidung und des Spielzeugs wird in Niedriglohnländern wie beispielsweise Bangladesch, China oder Indien hergestellt. Dort gelten bezüglich der genannten Umweltauswirkungen niedrigere Standards. Außerdem sind die Einhaltung existenzsichernder Löhne, ausreichende Maßnahmen zur Arbeitssicherheit sowie Verzicht auf Kinderarbeit häufig nicht gewährleistet. Um sich ein besseres Bild davon zu machen, wie Unternehmen mit diesen Themen umgehen, lohnt sich oft ein Blick in ihre Nachhaltigkeitsberichte.

Bei fair hergestellten Produkten und Fertigung in Europa hingegen ist die Einhaltung sozialer und ökologischer Mindeststandards garantiert.

Weitergeben statt wegwerfen

Neben der Qualität des Materials gilt: Kaufen Sie solide verarbeitete Produkte, die Ihnen so gut gefallen, dass Sie sie möglichst intensiv und lange nutzen. Denn Langlebigkeit verbessert die Umweltbilanz. Und wenn Sie irgendwann ausmisten, können Sie sie auf Flohmärkten, über das Internet oder im Secondhandladen weiterverkaufen. Dort finden Sie vielleicht auch selbst ein neues Lieblingsstück.

Vielerorts gibt es Kleiderkammern von Kirchen, Caritas und kommunalen Initiativen, die gebrauchte Kleidung an Menschen mit geringem Einkommen kostenlos oder zu einem geringen Preis abgeben. Der Dachverband FairWertung hat Standards für ein faires Sammeln und Verwerten von Gebrauchttextilien entwickelt, zu erkennen am Zeichen „FairWertung" auf Sammelzetteln und Containern. Mehr Informationen finden Sie unter: *www.fairwertung.de*

INFORMATIONEN

www.test.de	Stiftung Warentest
www.oekotest.de	Öko-Test
www.spielgut.de	Zeichen für positiven Spielwert, gute Funktion und Verarbeitung
www.fair-spielt.de	Aktion „fair spielt" von MISEREOR und der Werkstatt Ökonomie

Kosmetik

Weniger ist mehr

Etwa 8.000 natürliche und synthetische Substanzen werden derzeit zur Herstellung von Kosmetikprodukten verwendet. Einige dieser Inhaltsstoffe können Allergien oder Hautreizungen auslösen und sind schlecht oder überhaupt nicht biologisch abbaubar. Viele konventionelle Produkte wie zum Beispiel Kosmetika, Duschgels, Bodylotions und Peelings enthalten kleinste Kunststoffteilchen (Mikroplastik), die von Kläranlagen nicht herausgefiltert werden können. So stellen sie zunehmend eine Belastung für Meere, Tierwelt und letztlich wieder für uns selbst dar. Achten Sie daher beim Kauf dieser Produkte auf die angegebenen Inhaltsstoffe und greifen Sie, wenn möglich, zu unbelasteten Alternativen von Naturkosmetik-Herstellern.

Bezüglich der Menge der Kosmetik gilt: Weniger ist mehr! Außer bei Produkten, die eine Schutzfunktion erfüllen, wie z. B. Sonnencreme – hier gilt das Gebot der Großzügigkeit. Ein gutes Informationsportal rund um Kosmetik ist: *www.haut.de*

Spielzeug

Schenken Sie Zeit statt Zeug

Spielzeug sollte die Fantasie der Kinder anregen und Anknüpfungsmöglichkeiten an ihre alltägliche Erfahrungswelt bieten. Für die Menge gilt: Kaufen Sie lieber wenig Spielzeug in guter Qualität als viele billige Produkte. Wenn Kinder mit ihrem Lieblingsspielzeug über Jahre hinweg spielen, bauen sie eine stärkere Verbindung dazu auf und lernen, es sorgsam zu behandeln. Gemeinsamer Spaß beim Toben, Vorlesen und Basteln ist für die Kinder wichtiger als hohe Spielzeugberge.

Weitere Tipps unter: **www.nachhaltiger-warenkorb.de**

Produktkennzeichen und Siegel

WICHTIGE PRODUKTKENNZEICHEN UND SIEGEL

allgemein
ÖKOLOGISCH
SOZIAL

für Textilien
ÖKOLOGISCH
SOZIAL

für Reinigungsdienstleistungen
ÖKOLOGISCH
SOZIAL

Der **Blaue Engel** steht seit 1978 für zahlreiche große und kleine nützliche Dinge im Haushalt, die sich durch die Einhaltung ökologischer Kriterien von vergleichbaren Produkten unterscheiden. Die Palette der ausgezeichneten Produkte reicht von Kopier- und Druckerpapier über Batterien, Trinkwasserspruder und Babyfone bis hin zu Ladegeräten, Milchaufschäumern und Zahnbürsten. Auf der Homepage finden Sie eine umfangreiche Liste der Produkte und Dienstleistungen, die mit dem Blauen Engel ausgezeichnet sind. Dort finden Sie auch die jeweilige Vergabegrundlage mit den Anforderungen, die ein Produkt erfüllen muss, um den Blauen Engel zu erhalten. Die unabhängige Jury Umweltzeichen entscheidet über die Produkte und Dienstleistungen, die mit dem Blauen Engel gekennzeichnet werden sollen. Die Anforderungen sind für verschiedene Produkte unterschiedlich streng und beziehen sich bei manchen Produkten auf den gesamten Produktlebenszyklus: von der Rohstoffgewinnung über die Produktion und die Nutzung bis hin zur Entsorgung; teilweise steht die Nutzungsphase im Vordergrund. Je nachdem, welches der insgesamt vier Schutzziele die Kriterien primär abdecken, erhält das Siegel einen entsprechenden Zusatz: „schützt Umwelt und Gesundheit", „schützt die Ressourcen", „schützt das Wasser" und „schützt das Klima".
www.blauer-engel.de

TEXTILIEN

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

IVN zertifiziert NATURTEXTIL
Das blaue Label NATURTEXTIL IVN zertifiziert BEST kennzeichnet Textilien aus Naturfasern, die nach hohen Standards des Internationalen Verbands der Naturtextilwirtschaft e. V. (IVN) umweltschonend, sozial verträglich und ohne Ausrüstungsstoffe produziert werden. Die ökologischen und sozialen Kriterien beziehen sich auf die gesamte Produktionskette. Zusätzlich gibt es das Label NATURLEDER IVN zertifiziert. **www.naturtextil.com**

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

Global Organic Textile Standard (GOTS)
Das GOTS-Label ist ein internationaler Standard für ökologisch und sozial verträgliche Herstellung von Textilien. GOTS zeichnet textile Produkte aus, die innerhalb des gesamten Herstellungsprozesses strenge ökologische und soziale Richtlinien entlang der gesamten textilen Kette berücksichtigen. **www.global-standard.org**

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

Textiles Vertrauen (nach Öko-Tex Standard 100)
Der Öko-Tex Standard 100 ist eine Schadstoffprüfung am Endprodukt und kennzeichnet Textilien, die bestimmte Schadstoffgrenzwerte einhalten und in umwelt- und sozial verträglichen Betriebsstätten produziert wurden.
www.oeko-tex.com

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

Europäisches Umweltzeichen
Kennzeichnet Textilien aus natürlichen und aus künstlichen Fasern sowie Schuhe, die im Vergleich zu konventionellen Produkten geringere Umweltauswirkungen haben.
www.eu-ecolabel.de

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

Fairtrade
Kennzeichnet Textilien aus Baumwolle, deren Produzenten einen fairen und stabilen Preis für ihre Baumwolle erhalten. Dieses Label erweitert das Fairtrade-Angebot um Produkte wie Jeans, Kleider, Röcke, Handtücher, Wattepads oder Socken. Ohne den Zusatz „Certified Cotton" bezieht sich das Siegel nur auf den Anbau der Baumwolle, nicht die Verarbeitung. Kennzeichnet auch Kosmetikprodukte mit Fairtrade-Rohstoffen.
www.fairtrade-deutschland.de

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

Fair Wear Foundation
Die Fair Wear Foundation beschreibt soziale Anforderungen für den Herstellungsprozess von Textilien in 15 Produktionsländern in Asien, Afrika und Europa. Im Fokus steht der Verarbeitungsprozess der Rohstoffe, nicht deren Gewinnung. **www.fairwear.org**

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

KOSMETIK

BDIH Kontrollierte Natur-Kosmetik
Das Siegel des Bundesverbands Deutscher Industrie- und Handelsunternehmen (BDIH) wird für Naturkosmetik-Produkte von Mitgliedsunternehmen des BDIH vergeben. Die ausgezeichneten Produkte sind ohne synthetische Farb-, Duft- und naturfremde Konservierungsstoffe hergestellt. Pflanzliche Rohstoffe sollen möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) stammen. Der Standard beschreibt außerdem, wie die Kosmetikrohstoffe gewonnen und verarbeitet werden müssen.
www.kontrollierte-naturkosmetik.de

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

NaTrue
NaTrue ist ein Standard für Naturkosmetik-Produkte. Die Zertifizierung ist in drei Stufen gestaffelt, sichtbar gemacht mit ein bis drei Sternen: Naturkosmetik, Naturkosmetik mit Bio-Anteil und Biokosmetik. Nur Inhaltsstoffe aus natürlichen, naturidentischen und naturnahen Rohstoffen sind zugelassen, die bei Naturkosmetik mit Bio-Anteil zu mindestens 70 Prozent aus biologischem Anbau stammen müssen, bei Biokosmetik zu mindestens 95 Prozent. **www.natrue.org/de**

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

SPIELZEUG

Die Kennzeichen **Forest Stewardship Council (FSC), Europäisches Umweltzeichen und Programme for the Endorsement of Forest Certification Schemes (PEFC)** werden für viele Produkte aus Papier und Zellstoff vergeben: Schreibmaterialien, (Hygiene-)Papiere, Kartons und Kalender, Verpackungen.

Die Siegel FSC und PEFC werden darüber hinaus für Kleinprodukte aus Holz vergeben, wie z. B. Kleiderbügel, Wäschelammern oder Holzspielzeug.
www.eu-ecolabel.de
www.fsc-deutschland.de
pefc.de

LEGENDE / SIEGELBEWERTUNG

Detaillierte Informationen finden Sie unter: **www.nachhaltiger-warenkorb.de**

ÖKOLOGISCH		SOZIAL
	umfassende Kriterien	
	grundlegende Kriterien	
	minimale/keine Kriterien	
	Kriterien variieren je nach Produktgruppe	

4 Der Nachhaltige Warenkorb _ Geräte, Energie und Finanzen

Rat für NACHHALTIGE Entwicklung

Produktkennzeichen und Siegel

GERÄTE

EU-Energielabel
Das EU-Energielabel teilt Geräte in sieben Energieeffizienzklassen von A (sehr sparsam) bis D und teilweise G (extrem hoher Verbrauch) ein. Das EU-Energielabel gibt es für Kühl- und Gefrirgeräte, Waschmaschinen, Wäschetrockner, Geschirrspüler, Elektro-Backöfen, Raumklimageräte, Lampen, Fernseher und Autoreifen. Bei vielen Geräten kennzeichnet die Energieeffizienzklasse A+++ den sparsamsten Verbrauch, bei manchen ist weiter A die Königsklasse der Sparsamkeit. Das Label sieht leider für jedes Elektrogerät anders aus. Deshalb lohnt ein Blick auf www.stromeffizienz.de/energielabel.
Dies gilt auch für Energiesparlampen.

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

Der **Blaue Engel** und das **Europäische Umweltzeichen** zeichnen Geräte mit geringen Umweltbelastungen sowie geringem Energie- und Ressourcenverbrauch aus.

Energy Star
Der Energy Star kennzeichnet energiesparende Bürogeräte: PCs, Bildschirme, Drucker, Faxgeräte, Kopierer, Scanner und Multifunktionsgeräte. Die neuen seit 2007 gültigen Kriterien stellen Anforderungen an die Leistungsaufnahme im Ruhezustand, im Stand-by- und im Leerlauf-Modus. www.eu-energystar.org

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

ÖKOSTROM

Grüner Strom Label (GSL)
Das Grüner Strom Label (GSL) kennzeichnet Strom, der zu 100 Prozent aus regenerativen Energiequellen und Kraft-Wärme-Kopplung stammt. Das GSL garantiert einen nachweisbaren Ausbau der Stromproduktion aus erneuerbaren Energien in Deutschland. Darüber hinaus gelten strenge Kriterien für die Umweltverträglichkeit der Anlagen zur Stromerzeugung.
www.gruenerstromlabel.de

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

EnergieVision – ok Power
ok Power kennzeichnet Strom aus erneuerbaren Energiequellen oder Kraft-Wärme-Kopplung. Ein weiteres Kriterium ist der Neubau von Ökostrom-Kraftwerken, den die Kunden durch Zahlung eines freiwilligen Aufpreises auf den üblichen Strompreis zusätzlich fördern können („Fondsmodell"). Darüber hinaus gelten strenge Kriterien für die Umweltverträglichkeit der Anlagen zur Stromerzeugung. www.ok-power.de

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

LEGENDE / SIEGELBEWERTUNG

Detaillierte Informationen finden Sie unter: www.nachhaltiger-warenkorb.de

ÖKOLOGISCH		SOZIAL
	umfassende Kriterien	
	grundlegende Kriterien	
	minimale/keine Kriterien	
	Kriterien variieren je nach Produktgruppe	

Faustregeln

Allgemein

WENIG AUFWAND – VIEL WIRKUNG

1. Steigen Sie um auf 100 % Ökostrom. Und achten Sie auf die Qualität des Gasmixes.
2. Kaufen Sie bei Neuanschaffungen die aktuellste und effizienteste Technik.
3. Wirtschaften Sie, auch was die eigenen Finanzen betrifft, nachhaltig.

Waschen und Spülen

- Nutzen Sie die technischen Möglichkeiten Ihrer Geräte, indem Sie z. B. niedrige Temperaturen, Sparprogramme und Reinigungsmittel nutzen, die darauf abgestimmt sind.
- Eine Vorwäsche ist nicht erforderlich.
- Waschen und spülen Sie nur bei voller Beladung.
- Was länger dauert, spart Ressourcen – wenn Sie etwa Wäsche an der Luft trocknen und Sparprogramme nutzen.

Reduzieren

- Trennen Sie ungenutzte (Lade-)Geräte vom Netz und verwenden Sie abschaltbare Steckdosenleisten.
- Verwenden Sie Nachfüllpacks und Superkompaktate.
- Drucken Sie möglichst doppelseitig und verwenden Sie nicht mehr benötigte Ausdrucke als Schmierpapier.

Recyceln

- Trennen Sie Ihren Müll konsequent. Sie helfen damit, die Kosten für die Entsorgung niedrig zu halten.
- Holen Sie im Zweifelsfall bei Ihrem kommunalen Entsorger Rat ein und nutzen Sie insbesondere bei Wertstoffen, Elektrogeräten und problematischen Stoffen die Recyclinghöfe in Ihrer Umgebung.

Finanzen

- Kaufen Sie keine Finanzprodukte, die Sie selbst nicht verstehen – oder die Sie nicht überzeugen.
- Achten Sie darauf, dass Ihre monatlichen Fixkosten insgesamt zwei Drittel Ihres verfügbaren Budgets nicht überschreiten.
- Nehmen Sie nur Kredite auf, die Sie in absehbarer Zeit abbezahlen können.

Der Rat für Nachhaltige Entwicklung ist ein Beratungsgremium der Bundesregierung und wurde erstmals im April 2001 berufen. Ihm gehören 15 Personen des öffentlichen Lebens an. Zu den Aufgaben des Rates gehört es unter anderem, Nachhaltigkeit zu einem wichtigen öffentlichen Anliegen zu machen. Das dies auch im Alltag eine Rolle spielen kann, zeigt der Rat seit 2003 mit dem Nachhaltigen Warenkorb.

WWW.NACHHALTIGKEITSRAT.DE

Rat für NACHHALTIGE Entwicklung

WEITERE INFOS
WWW.NACHHALTIGER-WARENKORB.DE

GRUNDLEGENDE FAUSTREGELN

Schritt 1: Entscheidungsphase	Schritt 2: Nutzenphase	Schritt 3: Ende der Nutzungsphase
WAS BRAUCHE UND WILL ICH ÜBERHAUPT?	WIE NUTZE ICH DIE DINGE?	UND DANN?
○ Weniger	○ Intensiver	○ Wiederverwerten
○ Sozial-ökologische Balance	○ Bewusster	○ Aufwerten
○ Ökonomische, Lebens- und berufliche Situation berücksichtigen	○ Länger	○ Weitergeben

IMPRESSUM
7., komplett überarbeitete Auflage
© 2015 Stand April 2017
Herausgeber:
Rat für Nachhaltige Entwicklung
Geschäftsstelle
c/o GIZ GmbH
Potsdamer Platz 10
10785 Berlin

Konzeption, Text und Redaktion:
Dr. Annika Schubak, Dr. Ingo Schoenheit (ima Institut für Markt-Umwelt-Gesellschaft e.V.), Naomie Zwick (Geschäftsstelle des Rates für Nachhaltige Entwicklung)

Lektorat: Petra Thorns
© Grafik-Design: Odenthal Design
Druck: Druckerei Lokay e.K. – Diese Broschüre wurde klimaneutral gedruckt auf Recyclingpapier Enviro Top.

© Fotos:
Rat für Nachhaltige Entwicklung / Fotograf Christof Kleiem: Topf Herd (Titelbild), Papier Drucker, Lampe LED, Spaniwaschen, Haushaltsechnung; Photocase – complize: Gräser
© Signets bei den jeweiligen Organisationen

#NACHHALTIGJETZT

@NACHHALTIGERWARENKORB

4 Der Nachhaltige Warenkorb _ Geräte, Energie und Finanzen

Rat für NACHHALTIGE Entwicklung

Wie fange ich an?

Die Umstellung auf Ökostrom ist einfach, schnell und hat eine große Wirkung. Weitermachen und zugleich Geld sparen können Sie bei der Anschaffung von Haushaltsgeräten wie Kühlschrank, Waschmaschine, Geschirrspüler, Elektroherd & Co. Hier wägen wir meist länger das Für und Wider ab als bei den kleinen, täglichen Anschaffungen. Die typischen Fragen, die wir uns stellen, lauten:

- Brauche ich das Gerät tatsächlich?
- Welche Qualitätsunterschiede gibt es?
- Wie hoch sind die Anschaffungs- und Unterhaltungskosten?
- Ist das Gerät langlebig und reparaturfähig?
- Kann ich mir die nachhaltige Produktalternative leisten?
- Wo bekomme ich das, was ich will, am preiswertesten?

Es gibt Labels, Kennzeichen und Informationsplattformen, die Ihnen bei der Suche nach dem für Ihren Bedarf optimalen Gerät helfen. Im Alltag helfen unsere Tipps und Tricks für eine energiesparende Nutzung der Geräte. Und am Ende des Gerätelebens steht die Frage nach dem Recycling, da nicht alles in den Hausmüll gehört.

Das Geld, das Sie bei der Nutzung sparen und für eine größere Anschaffung zur Seite legen möchten, können Sie in zuverlässige Anlageprodukte investieren, die finanzielle, ökologische und soziale Rendite erzeugen. Gerade angesichts des Niedrigzinses lohnt sich der Blick in den wachsenden Markt nachhaltiger Geldanlagen – aber auch in Ihre eigenen Kriterien. Wer sein Geld nachhaltig anlegen will, sieht sich vor folgende Fragen gestellt:

- Welche nachhaltigen Investmentprodukte gibt es?
- Wo finde ich sie? Wer bietet sie an?
- Worauf muss ich bei der Auswahl achten?

Haushaltsgeräte

Klimafreundlich kühlen, waschen und kochen

Strom sparen lohnt sich bei großen Haushaltsgeräten besonders, da sie rund die Hälfte des Haushaltsstroms verbrauchen. Laut der Initiative Energieeffizienz Konsumen Sie mit effizienten Geräten Ihre Stromkosten jährlich um über 300 Euro reduzieren. Beispielsweise lassen sich bei der Umstellung auf effiziente Leuchtmittel 100 Euro, auf effiziente Kühl- und Gefriergeräte weitere 60 Euro und durch Vermeiden von Stand-by 90 Euro sparen.

Erkennen können Sie energiesparende Geräte am Blauen Engel und dem EU-Energielabel. Oft rechnen sich die etwas höheren Anschaffungskosten eines energieeffizienteren Geräts bereits nach wenigen Jahren.

Energiesparende Nutzung

Der CO_2-Verbrauch, der durch die Nutzung des Internets entsteht, entspricht inzwischen dem des internationalen Flugverkehrs und macht rund drei Prozent aus. Überdenken Sie deshalb Ihre Gewohnheiten bei der Nutzung von Fernsehgerät, Computer, Smartphone & Co. Schalten Sie öfter aus und prüfen Sie die Voreinstellungen. Selten sind Displaybeleuchtung und Anwendungen auf Ihren Bedarf, geschweige denn auf Energiesparen optimiert. Immer online zu sein verbraucht viel Strom und verkürzt die Lebensdauer des Akkus.

INFORMATIONEN

Weiterführende Informationen, Entscheidungshilfen und Tipps zur Nutzung finden Sie unter: *www.nachhaltiger-warenkorb.de*

sowie

www.test.de
www.ecotopten.de
www.CO2online.de
www.stromeffizienz.de

Stiftung Warentest
EcoTopTen
CO2online
Initiative Energie-Effizienz

Radikal das Klima schonen

WENIG AUFWAND **VIEL WIRKUNG**

Erneuerbare beziehen

Mit dem Umstieg auf Ökostrom können Sie Ihre persönliche Klimabilanz ganz schnell entscheidend verbessern. Ihre Stromrechnung gibt Aufschluss über die Zusammensetzung des Stroms, die damit verbundenen CO_2-Emissionen und radioaktiven Abfälle. Einige Stromversorger bieten mit ihren Ökoprodukten Strom an, der vor allem in Großwasserkraftwerken im Ausland erzeugt wird. Am deutschen Strom-Mix und damit am CO_2-Ausstoß ändert sich dadurch kaum etwas. Achten Sie deshalb auf die Ökostromlabels „Grüner Strom Label" und „ok Power", bei denen Sie sicher sein können, dass der Anbieter neue Anlagen zur Nutzung erneuerbarer Energien und der umweltfreundlichen Kraft-Wärme-Kopplung fördert.

Repair Cafés gibt es in immer mehr Städten. Dort kann man u. a. kaputte Geräte gemeinsam mit Fachleuten oder anderen Café-Besuchern reparieren. Werkzeug und Material für alle möglichen Reparaturen sind vorhanden.
repaircafe.org/de/

Auch bei Gas gibt es mittlerweile eine bunte Palette an „Ökogas" und „Biogas". Verlässliche Kriterien fehlen hier noch. Prüfen Sie deshalb genau die Quellen. Bevorzugen Sie Anbieter, die Gas aus Abfallstoffen erzeugen, und lassen Sie Angebote aus Monokulturen links liegen.

Übrigens: Es gibt anspruchsvolle Öko-Angebote, die mit konventionellen Energien durchaus mithalten können. Und grundsätzlich gilt ohnehin: Die beste Energie ist nicht genutzte Energie. Nutzen Sie sie daher mit Köpfchen!

Die richtige Beleuchtung

Unter den Gesichtspunkten Effizienz, Langlebigkeit und Entsorgung ist die Licht emittierende Diode (LED) klar im Vorteil. Die hohen Anschaffungskosten rechnen sich durch den geringen Energieverbrauch schon nach drei Jahren. Übrigens: LED-Lampen sind Elektroschrott und gehören nicht in den Hausmüll. Die nächstgelegene Entsorgungsstelle finden Sie unter: *www.lightcycle.de*

Reparatur und Recycling

Grundsätzlich gilt: Je länger ein Gerät genutzt wird, umso besser. Schauen Sie, ob Sie mithilfe eines Reparaturdienstes oder Repair Cafés Ihr Gerät noch einmal in Schwung bringen können. Gebrauchte Computer können Sie beispielsweise auch Vereinen geben, die die Datenreste entfernen, die Geräte reparieren und als einsatzfähige Computer an Bildungsträger weitergeben.

Sollte eine Reparatur nicht mehr möglich sein, achten Sie unbedingt darauf, dass ausgediente Computer, Fernseher oder Handys nicht im Hausmüll landen. Sie können Elektrogeräte kostenlos bei kommunalen Wertstoffsammelstellen abgeben. So können Wertstoffe wie Metalle und Kunststoffe aus dem Elektroschrott wiederverwendet und Schadstoffe umweltgerecht entsorgt werden.

Eine fachgerechte Entsorgung von Batterien, Druckerpatronen, Farben, aggressiven Haushaltsreinigern, Spraydosen, Schädlingsbekämpfungsmitteln und Medikamenten ist über die Recyclinghöfe der Kommunen, teilweise über den Handel und spezialisierte Firmen möglich. In den Abfallfibeln Ihrer kommunalen Versorger erhalten Sie darüber hinaus Tipps für den richtigen Umgang mit Problemmüll. Informationen zu Sammelstellen für alte CDs und DVDs erhalten Sie unter: *www.blue-box.info* und *www.remedia.de*

Das richtige Papier

Moderne Recyclingpapiere gibt es in sehr guter Qualität, die optisch überzeugt. Unter Umweltgesichtspunkten sind sie ohnehin die erste Wahl. Nicht nur zu Hause, sondern auch am Arbeitsplatz ist ein verschwenderischer Umgang mit Papierprodukten zu vermeiden. Beherzigen Sie daher unsere Faustregeln.

Was sind Ihre Kriterien für nachhaltiges Investment?

NOTE	ökologisch	NOTE	sozial	NOTE	ethisch
	Erhaltung der Artenvielfalt		Vereinbarkeit von Familie und Beruf		kein Einsatz von Atom-/Kernenergie
	Erhaltung der natürlichen Lebensräume		Gleichstellung von Mann und Frau		keine Rüstungshersteller
	keine Nutzung von Tropenhölzern		Mitarbeiterförderung		keine Verwendung von Gentechnik
	ressourcenschonender Umgang		sinnvolle Entwicklungshilfe		keine Kinderarbeit
	Umweltmanagement-system		Arbeitsplatzerhalt		keine Tierversuche
	Forschung nach erneuerbaren Energien		Spenden an soziale Einrichtungen		keine Tabak- oder Alkoholkonzerne
	hohe Energieeffizienz		hohe soziale Absicherung		Vermeidung von Korruption

Das magische Dreieck der Geldanlage

NOTE	Liquidität	NOTE	Sicherheit	NOTE	Rendite

Ergänzen Sie ggf. die Tabelle um weitere Beispiele, die Ihnen zu den einzelnen Kriterien einfallen, und vergeben Sie zu jedem Kriterium in der Spalte davor Schulnoten von 1 bis 6.

1 = Ist mir sehr wichtig — 2 = Ist mir wichtig — 3 = Sollte beachtet werden
4 = Könnte von mir aus beachtet werden — 5 = Halte ich nicht für wichtig — 6 = Ist mir wirklich unwichtig

Mithilfe dieses Rasters können Sie darstellen, welche Nachhaltigkeitsaspekte von Finanzprodukten Ihnen bei der Geldanlage wirklich wichtig sind. Neben den Nachhaltigkeitskriterien spielen auch die bekannten Aspekte der Geldanlage aus dem magischen Dreieck eine große Rolle.

Halten Sie in dieser Tabelle mit den Schulnoten 1 bis 6 fest, welchen Wert Sie auf einzelne Aspekte legen wollen! So priorisieren Sie in einem ersten Schritt Ihre Anforderungen an Geldanlagen. Im nächsten Schritt wählen Sie die zu Ihren Kriterien passende Geldanlage aus.

Finanzen

Mit gutem Gewissen Rendite erzielen

Vielfalt nachhaltiger Finanzprodukte – Sie haben die Wahl

Die Vielfalt an nachhaltigen Finanzprodukten erleichtert es Anlegerinnen und Anlegern zunehmend, je nach Risikoneigung und Renditeorientierung ihre individuellen ethischen Prinzipien bei der Geldanlage zu verwirklichen. Es gibt für jede Anlageform eine nachhaltige bzw. ethische Alternative, z. B.

- nachhaltige Riester-Renten, Aktien- oder Rentenfonds,
- ökologische Lebensversicherungen oder Direktversicherungen,
- Tagesgeldkonten bei Banken, die Nachhaltigkeit im Kerngeschäft verankert haben,
- Fondssparpläne und Anleihen, die sozial-ethische Investments tätigen und nachhaltige Geschäftsmodelle fördern,
- Crowdinvesting in nachhaltige Projekte.

Die richtige Bank

Fragen Sie Ihre Bank, welchen Stellenwert Nachhaltigkeit in der Praxis für sie hat, ob sie ihre Klimawirkungen kennt, bei Investments die Achtung der Menschenrechte berücksichtigt. Prüfen Sie, ob die Produkte der Bank Ihre Werte repräsentieren. Fragen Sie Ihr Finanzinstitut, ob und wie es Nachhaltigkeit im Kerngeschäft verankert hat und wie es darüber berichtet. Ab 2017 gilt eine Berichtspflicht, mit der die Europäische Kommission insbesondere Banken und Finanzdienstleister anspricht. Unternehmen, die sich in ihrer Berichterstattung beispielsweise an den Kriterien des Nachhaltigkeitskodex orientieren, finden Sie unter: *www.nachhaltigkeitskodex.org*

Das richtige Anlageprodukt

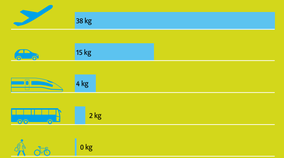
Wie werden die Unternehmen für einen Fonds ausgewählt und welche Maßstäbe gelten? Informationen finden Sie unter *www.ecoreporter.de*, *www.nachhaltiges-investment.de* sowie bei den Fondsvergleichen der Stiftung Warentest im Finanztest.

Das FNG-Siegel für Publikumsfonds zeichnet Fonds aus, die eine konsequente und stringente Nachhaltigkeitsstrategie verfolgen. Es beinhaltet Mindestanforderungen sowie Nachhaltigkeitskriterien in den Bereichen Menschen- und Arbeitsrechte, Umweltschutz sowie Bekämpfung von Korruption und Bestechung. Je nach Erfüllungsgrad erhält der Fond null bis vier Sterne. Nicht bewertet werden finanzielle Aspekte, Verbraucher sollten sich also immer zusätzlich beraten lassen. Namensgeber und Initiator des Siegels ist das Forum Nachhaltige Geldanlagen e.V. (FNG), der Fachverband für nachhaltige Geldanlagen im deutschsprachigen Raum. Da auch Anbieter von Geldanleihen und dementsprechend Siegelnehmer im Branchenverband vertreten sind, kann dem Siegel keine vollständige Unabhängigkeit attestiert werden. *www.fng-siegel.org*, *www.ag-ng.de*

5 Der Nachhaltige Warenkorb _ Mobil sein und Reisen

Rat für NACHHALTIGE Entwicklung

Auf 100 Kilometer verursacht das Flugzeug pro Person die meisten CO_2-Emissionen.*



Quelle: www.CO_2-emissionen-vergleichen.de/verkehr/CO_2-PKW-Bus-Bahn.html (2011)

* Zudem gibt es einen Unsicherheitsfaktor bezüglich der Wirkung der CO_2-Emissionen des Flugzeugs. Man nimmt einen höheren Wirkungsgrad an, da die Schadstoffe direkt in höhere Schichten der Atmosphäre gelangen.

Faustregeln

Fahrrad

- Achten Sie auf Langlebigkeit und Reparaturfähigkeit.
- Nutzen Sie Secondhand- und Leihangebote.

Auto

- Achten Sie auf einen geringen Kraftstoffverbrauch.
- Achten Sie auf den geringstmöglichen CO_2-Ausstoß.
- Wählen Sie eine angemessene Größe des Autos.
- Überprüfen Sie, ob der Reifendruck um 0,2 bar über der Herstellerangabe liegt.
- Fahren Sie vorausschauend.
- Schalten Sie bei Kurzstopps den Motor ab.

Reisen

- Vermeiden Sie Flugreisen.
- Nehmen Sie wenn möglich die Bahn.
- Wählen Sie Ihr Urlaubsziel je nach Dauer des Urlaubs.
- Fliegen Sie erst ab zwei Wochen Urlaub.
- Verhalten Sie sich verantwortungs- und respektvoll am Urlaubsort.
- Achten Sie auf eine „faire" Bezahlung.
- Übernachten Sie in einer ökologisch ausgerichteten Unterkunft.
- Wählen Sie Sportarten mit einem geringen Wasser- und Energieverbrauch.
- Testen Sie die einheimische Küche und kaufen Sie auch im Urlaub regionale Produkte.

Geschäftsreisen

- Ersetzen Sie persönliche Treffen durch Telefon-, Video- oder Internetkonferenzen.
- Nehmen Sie das umweltfreundlichste Verkehrsmittel.
- Wählen Sie den für alle Teilnehmenden günstigsten Veranstaltungsort.

Weitere Infos!

WWW.NACHHALTIGER-WARENKORB.DE

Der Rat für Nachhaltige Entwicklung ist ein Beratungsgremium der Bundesregierung und wurde erstmals im April 2001 berufen. Ihm gehören 15 Personen des öffentlichen Lebens an. Zu den Aufgaben des Rates gehört es unter anderem, Nachhaltigkeit zu einem wichtigen öffentlichen Anliegen zu machen. Dass dies auch im Alltag eine Rolle spielen kann, zeigt der Rat seit 2003 mit dem Nachhaltigen Warenkorb.

WWW.NACHHALTIGKEITSRAT.DE

Rat für NACHHALTIGE Entwicklung

GRUNDLEGENDE FAUSTREGELN

WEITERE INFOS WWW.NACHHALTIGER-WARENKORB.DE

Schritt 1: Entscheidungsphase	Schritt 2: Nutzenphase	Schritt 3: Ende der Nutzungsphase
WAS BRAUCHE UND WILL ICH ÜBERHAUPT?	WIE NUTZE ICH DIE DINGE?	UND DANN?
◯ Weniger	◯ Intensiver	◯ Wiederverwerten
◯ Sozial-ökologische Balance	◯ Bewusster	◯ Aufwerten
◯ Ökonomische, Lebens- und berufliche Situation berücksichtigen	◯ Länger	◯ Weitergeben

IMPRESSUM

7., komplett überarbeitete Auflage
© 2015 Stand April 2017
Herausgeber:
Rat für Nachhaltige Entwicklung
Geschäftsstelle
c/o GIZ GmbH
Potsdamer Platz 10
10785 Berlin

Konzeption, Text und Redaktion:
Dr. Annika Schubak, Dr. Ingo Schoenheit (imug Institut für Markt-Umwelt-Gesellschaft e.V.), Nuone Zwick (Geschäftsstelle des Rates für Nachhaltige Entwicklung)

Lektorat: Petra Thorns
© Grafik-Design: Odenthal Design
Druck: Druckerei Lokay e.K. – Diese Broschüre wurde klimaneutral gedruckt auf Recyclingpapier Enviro Top.

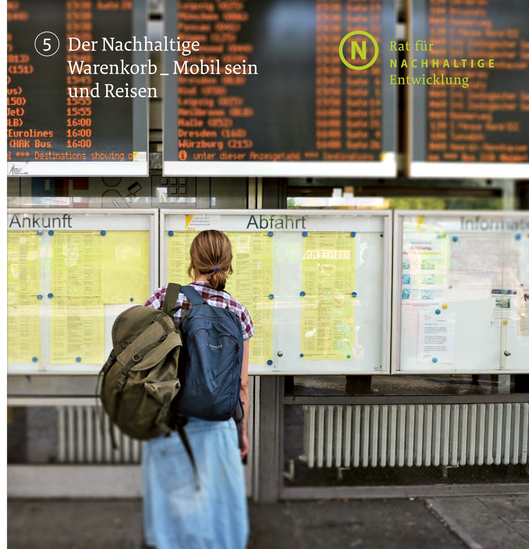
© Fotos:
Rat für Nachhaltige Entwicklung / Fotograf Christof Wieken: Reisen
Bahnhof (Titelbild), Fahrrad, E-Auto, Carsharing, Anzeigetafel, Reisen, Ferrous
© Signets bei den jeweiligen Organisationen

#NACHHALTIGJETZT

@NACHHALTIGERWARENKORB

5 Der Nachhaltige Warenkorb _ Mobil sein und Reisen

Rat für NACHHALTIGE Entwicklung



Umweltfreundlich mobil

Beim nachhaltigen Konsum geht es nicht nur darum, was wir einkaufen, sondern auch, wie wir zum Einkaufsort gelangen. Der Autoverkehr verursacht rund 20 Prozent aller CO_2-Emissionen in Deutschland. Dazu kommen Feinstaub, Stickoxide, bodennahes Ozon, Lärm, Flächenverbrauch für Straßenbau und Parkplätze sowie Verkehrsunfälle und Verkehrstote. Etwa ein Drittel der Autofahrten sind kürzer als zehn Kilometer und 23 Prozent sogar kürzer als zwei Kilometer – und das, obwohl das Fahrrad bei Wegstrecken unter drei Kilometern in der Stadt das schnellere Fortbewegungsmittel ist.

Wenn wir darüber nachdenken, auf welchen Strecken wir wie auto-mobil sein wollen, zeigt sich, dass es für viele Wege umweltfreundliche Alternativen gibt:

- zu Fuß gehen,
- Fahrrad fahren,
- den öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) und Angebote im Regional- und Fernverkehr nutzen,
- Fahrgemeinschaften und Mitfahrzentralen nutzen,
- Carsharing, Auto mieten, Ökotaxi fahren.

Das gilt ganz klar auch fürs Reisen!

WENIG AUFWAND
VIEL WIRKUNG

Mobilität

Fit ans Ziel – mit dem Fahrrad

Insbesondere in Städten sind Fahrräder gegenüber dem Auto oder dem ÖPNV die schnellere Alternative, die zugleich körperliche Bewegung bringt. Setzen Sie beim Kauf eines Fahrrades auf Langlebigkeit und Reparaturfähigkeit. Ein finanzieller Mehraufwand gleicht sich in der Regel durch höhere Haltbarkeit und Verkehrssicherheit aus. Nutzen Sie außerdem Secondhandangebote von Fahrradläden oder leihen Sie sich ein Fahrrad. Und die ganz kurzen Wege gehen Sie natürlich zu Fuß!

Nutzen Sie, wann immer es möglich ist, die Angebote des öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV). Bahnfahren ist oftmals günstiger, wenn man alle Kosten für das Auto einrechnet. Zudem können Sie die Fahrtzeit produktiv oder zur Entspannung nutzen. Wer keine direkte Anbindung an den ÖPNV hat, für den bieten Park & Ride-Systeme, Fahrgemeinschaften in der Nachbarschaft und Mitfahrzentralen eine Alternative zur einsamen Fahrt mit dem eigenen Auto bis ins Stadtzentrum.

Eine Übersicht über wartungsarme, sichere und zugleich komfortable Fahrräder, die vielseitig einsetzbar sind, bietet das Informationsportal **www.ecotopten.de**

Für alle, die nicht jeden Tag ein Auto benötigen und weniger als 10.000 Kilometer im Jahr fahren, ist Carsharing eine gute und günstigere Alternative. Für gelegentliche Fahrten können sich auch Mietwagen und Taxifahrten rechnen.

Sollten Sie nun doch keine andere Wahl als das Auto haben, können Sie trotzdem die Umweltauswirkungen reduzieren – beim eigenen und beim geteilten Auto. Achten Sie auf einen geringen Kraftstoffverbrauch und eine angemessene Größe des Autos. Fahrzeuge mit Hybrid- und Elektroantrieb haben die günstigsten Abgas- und Verbrauchswerte. Des Weiteren gilt: Vorausschauend fahren! Überprüfen Sie Ihr eigenes Fahrverhalten und passen Sie es ggf. an. Wer entspannt fährt, kommt besser an!

Carsharing-Anbieter in Ihrer Nähe: **www.nachhaltiger-warenkorb.de**

Das Ausschalten des Motors lohnt sich übrigens schon bei Kurzstopps ab zehn Sekunden. Weitere Tipps zum Spritsparen finden Sie unter: **www.nachhaltiger-warenkorb.de**

Das verpflichtend eingeführte EU-Energielabel für Autos gibt Auskunft über die CO_2-Emissionen – allerdings wird das Gewicht des Fahrzeugs bei der Klassifizierung berücksichtigt, was leider den direkten Vergleich unterschiedlicher Fahrzeugklassen erschwert. Achten Sie auf den geringstmöglichen CO_2-Ausstoß, maximal jedoch 95 g pro Kilometer. Diese Obergrenze gilt ab 2020 für alle neu zugelassenen Pkw.

INFORMATIONEN

Weiterführende Informationen und Tipps zur Nutzung finden Sie unter: *www.nachhaltiger-warenkorb.de* sowie

www.vcd.org VCD-Auto-Umweltliste (Bewertung hinsichtlich Umweltverträglichkeit)

www.ecotopten.de Marktübersicht über spritsparende und kostengünstige Automodelle

Reisen

Die Schattenseite von Urlaubsreisen sind die Treibhausgase, die vor allem durch An- und Abreise entstehen und den Klimawandel beschleunigen. Die Wahl des Verkehrsmittels ist ausschlaggebend für den Klima-Fußabdruck, den wir mit unserer Reise hinterlassen. Bei Flugreisen ist der CO_2-Verbrauch besonders hoch. Prüfen Sie die Möglichkeit einer Bahn- oder Fernbusfahrt, bevor Sie den Pkw oder das Flugzeug für längere Strecken wählen. Bedenken Sie, dass bei kurzen Strecken mit dem Flugzeug die Zeitersparnis oft durch lange Wartezeiten, Sicherheitskontrollen und den Anfahrtsweg aufgehoben wird.

INFORMATIONEN

www.ecopassenger.org Routenplaner mit Berechnung von Energieverbrauch und CO_2-Ausstoß

Wählen Sie das Verkehrsmittel je nach Urlaubsziel und Dauer Ihrer Reise. Für eine Flugreise sollten Sie sich mindestens zwei Wochen am Urlaubsort aufhalten. Wenn Sie nur ein paar Tage Urlaub haben, suchen Sie sich lieber ein nahe gelegenes Ziel aus. Denn auch in Deutschland oder den Nachbarländern können Sie Erholung, spannende Erlebnisse und Abenteuer erleben sowie zahlreiche Natursportarten ausprobieren.

Am Urlaubsort – respektvoll gegenüber Mensch und Natur

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

Eine intakte Natur und Umwelt am Urlaubsort sind Voraussetzungen für eine erholsame Reise. Achten Sie deshalb schon bei der Planung auf eine Unterkunft mit geringem Energie- und Wasserverbrauch. Mittlerweile gibt es zahlreiche ökologisch ausgerichtete und ausgezeichnete Hotels und Pensionen.

Tipps zu Geschäftsreisen finden Sie unter: **www.nachhaltiger-warenkorb.de**

Produktkennzeichen und Siegel

Viabono
Reiseportal für umweltverträglichen und qualitativ hochwertigen Tourismus. In den Küchen der Viabono-Unterkünfte werden regionale Produkte und Bio-Gemüse aus dem eigenen Garten verwendet. Die Architektur der Gasthäuser ist umweltgerecht. **www.viabono.de**

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

Bio-Hotels
Die zertifizierten Hotels verpflichten sich, grundsätzlich Produkte aus zertifiziertem, biologischer Landwirtschaft zu verwenden. Zusätzlich sind nachhaltiges Wirtschaften, regionaler Einkauf und umweltfreundliche Energie- und Abfallreisläufe für alle Bio-Hoteliers verpflichtend.
www.biohotels.info

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

Europäisches Umweltzeichen
Auszeichnung von Unterkünften und Campingplätzen, die ihren Energie- und Wasserverbrauch sowie die Abfallmenge begrenzen, Umweltbildung und -kommunikation fördern und bevorzugt erneuerbare Rohstoffe und umweltschonende Substanzen verwenden.
www.eu-ecolabel.de

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

The Gold Standard – Qualitätsstandard für CO_2-Kompensationsprojekte
Ziel des Gold Standards ist es sicherzustellen, dass Kompensationsprojekte tatsächlich zu einer Reduktion von Treibhausgasen führen. Außerdem wird überprüft, inwiefern diese Projekte dazu beitragen, eine nachhaltige Entwicklung der jeweiligen Länder zu fördern. **www.goldstandard.org**

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

TourCert – CSR-zertifizierte Tourismusunternehmen
Es gibt Tourismusunternehmen, die in der Geschäftspraxis ihre unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung (Corporate Social Responsibility, CSR) wahrnehmen. Für Reiseveranstalter, Reisebüros und Unterkünfte gelten jeweils spezifische Anforderungen und Kriterien an die Zertifizierung von TourCert. CSR-zertifizierte Tourismusunternehmen finden Sie unter: **www.tourcert.org**

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

LEGENDE / SIEGELBEWERTUNG
Detaillierte Informationen finden Sie unter: **www.nachhaltiger-warenkorb.de**

ÖKOLOGISCH		SOZIAL
	umfassende Kriterien	
	grundlegende Kriterien	
	minimale/keine Kriterien	
	Kriterien variieren je nach Produktgruppe	

6 Der Nachhaltige Warenkorb _ Bauen, Renovieren und Wohnen

Rat für
NACHHALTIGE
Entwicklung

In den eigenen vier Wänden – dank Klimaschutz Geld sparen

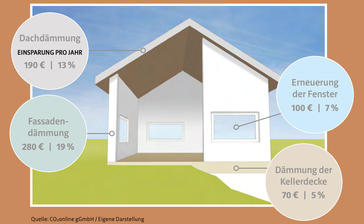
Bis zu 80 Prozent des Energieverbrauchs für Heizung und Warmwasser können durch energetische Sanierung und moderne Gebäudetechnik eingespart werden. Haus- und Wohnungseigentümer haben gute Aussichten, für zusätzliche Dämmung, den Einbau einer Solaranlage oder für die Umsetzung von Niedrigenergiestandards Fördermittel zu erhalten. Aufgrund der technischen Entwicklung bei Baustoffen ist es auch bei der Altbausanierung möglich, die bei Neubauten geltenden Standards zu erreichen. Gerade hier ist es aber unerlässlich, sich fachlichen Rat zu holen. Auch als Mieterin oder Mieter können Sie durch kleinere Modernisierungsmaßnahmen Ressourcen sparen, etwa durch Wasserspartechnik, den Austausch von Thermostaten und eine an den tatsächlichen Bedarf angepasste Heizungssteuerung.

BEI SANIERUNGSMASSNAHMEN GILT:

Wenn Sie das Geld schon in die Hand nehmen, dann geben Sie es für die neueste Technologie aus. Nur so sparen Sie richtig und stiften Nutzen für die Umwelt.

HEIZUNG

Um die Sparmöglichkeiten voll auszuschöpfen, ist ein hydraulischer Abgleich erforderlich! Er passt die Heizung an den geringeren Energiebedarf des Hauses nach der Dämmung an.



Quelle: CO_2online gGmbH / Eigene Darstellung

Faustregeln

Renovieren und Bauen

- Lassen Sie sich beraten. Von jemandem, der nicht nur (s)eine Lösung kennt.
- Machen Sie den Energiecheck.
- Informieren Sie sich über die Kosten für Strom, Gas und Heizöl.
- Stimmen Sie verschiedene Maßnahmen aufeinander ab. Einzelne Effizienzmaßnahmen, für sich betrachtet, mögen im Gesamtzusammenhang nutzlos sein.
- Überdenken Sie Ihre Gewohnheiten.

Wohnen

- Tapezieren Sie mit Tapeten ohne Weichmacher.
- Verwenden Sie emissionsarme Wandfarben und Lacke.
- Entscheiden Sie sich für einen langlebigen Bodenbelag.
- Ziehen Sie up- oder recycelte Möbel in Betracht.
- Kaufen Sie Möbel aus nachwachsenden Rohstoffen und emissionsarme Matratzen.
- Benutzen Sie torffreie Blumenerde.

Achten Sie insgesamt auf gesundheitlich unbedenkliche Produkte sowie auf eine ökologisch und sozial verträgliche Herstellung.

Weitere Infos!

WWW.NACHHALTIGER-WARENKORB.DE

Der Rat für Nachhaltige Entwicklung ist ein Beratungsgremium der Bundesregierung und wurde erstmals im April 2001 berufen. Ihm gehören 15 Personen des öffentlichen Lebens an. Zu den Aufgaben des Rates gehört es unter anderem, Nachhaltigkeit zu einem wichtigen öffentlichen Anliegen zu machen. Dass dies auch im Alltag eine Rolle spielen kann, zeigt der Rat seit 2003 mit dem Nachhaltigen Warenkorb.

WWW.NACHHALTIGKEITSRAT.DE

Rat für NACHHALTIGE Entwicklung

GRUNDLEGENDE FAUSTREGELN

WEITERE INFOS
WWW.NACHHALTIGER-WARENKORB.DE

Schritt 1: Entscheidungsphase	Schritt 2: Nutzenphase	Schritt 3: Ende der Nutzungsphase
WAS BRAUCHE UND WILL ICH ÜBERHAUPT?	WIE NUTZE ICH DIE DINGE?	UND DANN?
○ Weniger	○ Intensiver	○ Wiederverwerten
○ Sozial-ökologische Balance	○ Bewusster	○ Aufwerten
○ Ökonomische, Lebens- und berufliche Situation berücksichtigen	○ Länger	○ Weitergeben

IMPRESSUM
7., komplett überarbeitete Auflage
© 2015 Stand April 2017
Herausgeber:
Rat für Nachhaltige Entwicklung
Geschäftsstelle
c/o GIZ GmbH
Potsdamer Platz 10
10785 Berlin

Konzeption, Text und Redaktion:
Dr. Annika Schubak, Dr. Ingo Schoenheit (imug Institut für Markt-Umwelt-Gesellschaft e.V.), Nanne Zwick (Geschäftsstelle des Rates für Nachhaltige Entwicklung)

Lektorat: Petra Thorns
© Grafik-Design: Odenthal Design
Druck: Druckerei Lokay e.K. – Diese Broschüre wurde klimaneutral gedruckt auf Recyclingpapier Enviro Top.

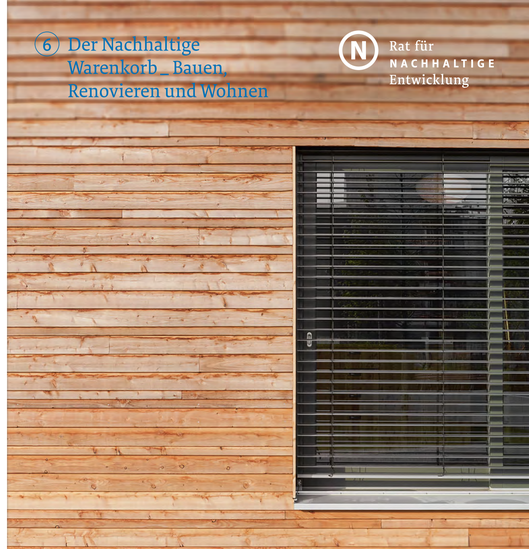
© Fotos:
Fotolia – Matthias Buehner: Hausawand Holz (Titelbild); Photocase – complax: Einrichten Wohnung; Rat für Nachhaltige Entwicklung / Fotograf Christof Rieken: Holzboden Sofa, Farbe
© Signets bei den jeweiligen Organisationen

#NACHHALTIGJETZT

@NACHHALTIGERWARENKORB

6 Der Nachhaltige Warenkorb _ Bauen, Renovieren und Wohnen

Rat für NACHHALTIGE Entwicklung



Wo wohnen?

Eine Entscheidung mit Folgen

Wer sich den Traum von einer eigenen Wohnung oder einem eigenen Haus verwirklichen möchte, sollte langfristig denken. Die Wahl von Wohnort und Wohnform sind grundsätzliche Entscheidungen, die auf Ihre Zeit und das Klima wirken. Werden die Wege länger, verschlingt die Alltagsmobilität mehr Ressourcen und die Gemeinkosten für Infrastruktur steigen. In ländlichen Regionen Deutschlands besteht ein Überangebot an Immobilien. Überlegen Sie sich, ob Sie nicht lieber ein bestehendes Haus zu einem günstigen Preis kaufen, statt neu zu bauen und zusätzliche Flächen zu versiegeln. Und auch als Mieterin oder Mieter haben Sie die Möglichkeit, ein paar Stellschrauben für mehr Energieeffizienz zu drehen.

Wichtige Fragen für die energetische Sanierung eines Altbaus oder Neubaus:

- Was kann ich tun, was steht an? (Siehe auch Ratgeber „Geräte, Energie und Finanzen")
- Welche Maßnahmen sind mir mittelfristig wichtig? Kann ich Vermieter, die Nachbarschaft einbeziehen?
- Ist mein Ziel das Passivhaus, das Plusenergie- oder das Nullenergiehaus?
- Welche Baustoffe, Heiztechnik, Dämmung und Fenster sind am besten?
- Welche Fördermittel gibt es?

Bauen und Renovieren

Egal ob Sie ein Haus im Bestand kaufen, Ihr Haus sanieren oder neu bauen möchten: Sie sollten das Wissen von Fachleuten in Anspruch nehmen und sich ggf. eine zweite oder dritte Meinung einholen. Verschaffen Sie sich einen Gesamtüberblick, um verschiedene Maßnahmen aufeinander abstimmen zu können.

Fördermittel
Es gibt 800 Förderprogramme – der Förderratgeber von **CO$_2$online** hilft, das richtige zu finden. Land und Kommunen geben teilweise Zuschüsse. Informieren Sie sich für Ihren Postleitzahlenbezirk unter: **www.energiefoerderung.info**

Für die fachliche Unterstützung gibt es Fördermittel bei der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW; *www.kfw.de*). Land und Kommunen geben teilweise Zuschüsse. Informieren Sie sich für Ihren Bezirk unter *www.energiefoerderung.info*. Auch die Deutsche Bundesstiftung Umwelt bietet kostenlose unverbindliche Energiechecks an (*www.sanieren-profitieren.de*). Die Adressen anerkannter Experten sind auf verschiedenen Plattformen abrufbar, z. B. unter: *www.energie-effizienz-experten.de/expertensuche/*

Sind Ihre Nebenkosten eine zweite Miete?

Egal ob Sie mieten oder kaufen möchten: Als ersten Schritt sollten Sie sich über die Kosten für Strom, Gas und Heizöl informieren, da diese den größten Anteil bei den Nebenkosten ausmachen. Lassen Sie sich den Energiepass, und zwar den Bedarfsausweis, zeigen, wenn Sie etwas mieten oder kaufen möchten. Der auch zulässige Verbrauchsausweis ist wenig aussagekräftig.

Die durchschnittlichen Kosten für Heizung, Wasser, Müllbeseitigung und weitere Betriebskosten gehen aus dem Betriebskostenspiegel des Deutschen Mieterbundes e. V. hervor, welcher sowohl für Wohnungssuchende als auch für Mieterinnen und Mieter eine Vergleichsmöglichkeit bietet. Falls einzelne Kosten deutlich über dem bundesweiten Durchschnitt liegen, sollten Sie genauer hinsehen und sich gegebenenfalls beraten lassen. *www.mieterbund.de*

Wohnen

Mit Recyclingtapeten Ressourcen sparen und gutes Raumklima schaffen

Tapeten können den Weichmacher PVC enthalten, der sich auch hinter Bezeichnungen wie Vinyl, CV oder VC verbirgt. Wählen Sie Produkte, die ohne Weichmacher und Polyethylen und -propylen (PE/PP) auskommen. Hier können Vliestapeten eine Alternative zu Papier- oder Raufasertapeten sein. Mit Recyclingtapeten können Sie Ressourcen sparen. Zudem sind insbesondere Raufasertapeten atmungsaktiv und damit gut für das Raumklima.

Teppiche und Bodenbeläge – umweltverträglich und fair

Entscheiden Sie sich für langlebige Bodenbeläge, die gesundheitlich unbedenklich sind und unter Berücksichtigung sozialer Mindeststandards hergestellt wurden. Fliesen, Linoleum, Kork oder Parkettböden aus Holz sind generell langlebiger als Teppichböden. Allerdings ist die Feinstaubbelastung in Räumen mit glatten Böden viermal höher als dort, wo Teppichböden den Staub binden. Grundsätzlich gilt, dass die verwendeten Werkstoffe und Materialien schadstoffarm sein sollten.

Lüftpflicht
Mit gedämmten Fenstern, Stoßlüften und intelligentem Heizen können die Heizkosten um 30 bis 40 Prozent reduziert werden. Einige Tipps finden Sie unter: **www.nachhaltiger-warenkorb.de**

Bei **CO$_2$online** können Sie sich Vergleichszahlen ansehen:

Möbel – gut für die Gesundheit und gut für die Umwelt

Geben Sie Upcycling-Möbeln und Möbeln aus nachwachsenden Rohstoffen den Vorzug. Bei Holzmöbeln aus Massivholz sollten Sie außerdem darauf achten, dass für die Oberflächenbehandlung nur natürliche Materialien verwendet wurden. Mit dem Kauf ökologisch und sozial verträglich hergestellter Möbel unterstützen Sie jedoch mittelständische Hersteller in Deutschland und Europa, die ihre unternehmerische Verantwortung häufig sehr ernst nehmen und deren Produkte den europäischen Standards entsprechen müssen.

Schadstoffgeprüfte Matratzen – wie man sich bettet, so liegt man

Kaufen Sie emissionsarme Matratzen, die ohne gesundheitlich bedenkliche Stoffe hergestellt wurden. Bei durchschnittlich sieben Stunden täglich im Bett ist es nicht verwunderlich, dass chemische Ausdünstungen aus Matratzen und Kissen gesundheitliche Beschwerden auslösen können.

Es grünt so grün – ohne Torf

Für ein gutes Raumklima gehören für viele Menschen Pflanzen zur Einrichtung dazu – und wer Pflanzen hat, braucht Blumenerde. Doch Blumenerde aus Torf schadet der Umwelt, denn Moore sind kaum regenerierbar. Achten Sie beim Kauf deshalb auf torffreie Blumenerde, z. B. auf Basis von Kompost oder Holzprodukten, die Sie in fast jedem Baumarkt finden. Kokos in Blumenerde erhöht dagegen durch den langen Transportweg die CO_2-Emissionen.

Weitere Tipps unter: **www.nachhaltiger-warenkorb.de**

Produktkennzeichen und Siegel

Der Blaue Engel
Mit dem Blauen Engel werden zahlreiche Produkte rund ums Renovieren und Wohnen ausgezeichnet, z. B. emissionsarme Wandfarben, schadstoffarme Lacke, Tapeten und Raufaser überwiegend aus Papierrecycling, Produkte aus Holz sowie verschiedene Fußbodenbeläge, emissionsarme Polstermöbel und schadstoffgeprüfte Matratzen. **www.blauer-engel.de**

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

Europäisches Umweltzeichen
Das europäische Umweltzeichen gibt es für harte Bodenbeläge sowie für Farben, Lacke und Lasuren. Die Anforderungen werden auf europäischer Ebene unter Einbeziehung unterschiedlicher Interessengruppen entwickelt. In Deutschland verantworten das Umweltbundesamt sowie die RAL gGmbH die Vergabe. Die Anforderungen, die ein Produkt erfüllen muss, um das Europäische Umweltzeichen zu erhalten, unterscheiden sich je nach Produktgruppe. Teilweise beziehen sie sich auf den gesamten Produktlebenszyklus. Bei manchen Produkten stehen Einzelaspekte im Vordergrund. Die Anforderungen für alle Produktgruppen finden Sie im Internet unter: **www.eu-ecolabel.de**

allgemein & für Renovieren
ÖKOLOGISCH
SOZIAL

für Einrichten
ÖKOLOGISCH
SOZIAL

eco-INSTITUT
Das eco-Institut-Label zeichnet Holzfußböden, Laminat und Paneele aus sowie Matratzen (Latex-, Schaumstoff- und Federkernmatratzen, Bettsysteme und sonstige Matratzenarten) und Möbel (Vollholz, beschichtete und unbeschichtete Werkstoffplatten, Polstermöbel mit textilem Bezug oder Leder), die auf Schadstoffe und Emissionen überprüft und als gesundheitlich unbedenklich eingestuft wurden. Zu den Kriterien zählen u. a. das Verbot bestimmter Gefahrstoffe, Grenzwerte für bestimmte Emissionen (z. B. Formaldehyd) sowie für Geruchsemissionen. Werden Tropenhölzer verwendet, ist ein FSC-Zertifikat vorgeschrieben. **www.eco-institut.de**

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

Naturland
Naturland steht für umweltschonend produzierte Holzprodukte. Es gelten strenge ökologische Kriterien, z. B. bezüglich der Holzherkunft und der Verarbeitung. **www.naturland.de**

für Renovieren
ÖKOLOGISCH
SOZIAL

für Einrichten
ÖKOLOGISCH
SOZIAL

FSC
Das Siegel des Forest Stewardship Council ist ein internationales Gütesiegel für Holzprodukte aus sozialer und ökologischer Waldbewirtschaftung. Die Bewertung erfolgt anhand überprüfbarer sozialer, ökologischer und ökonomischer Kriterien, die illegale Rodungen und Waldmissbrauch vermeiden helfen. Der deutsche FSC-Standard beschreibt die weltweit einheitlichen Prinzipien und Anforderungen an die Waldbewirtschaftung zur Gewinnung von FSC-gesiegelten Holzprodukten. Zertifizierte Betriebe werden einmal jährlich durch eine unabhängige Organisation kontrolliert. **www.fsc-deutschland.de**

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

PEFC
Mit dem Zeichen des Programme for the Endorsement of Forest Certification Schemes (PEFC) werden Holzprodukte aus nachhaltiger Forstwirtschaft gekennzeichnet. Die deutschen PEFC-Standards berücksichtigen besonders die Bedürfnisse der kleinen, oft von Familien geführten forstwirtschaftlichen Betriebe in Deutschland. Mit dem ökologischen Standards wird der Zustand des Waldes geprüft. Daraufhin kann ein Betrieb nach Unterzeichnung einer freiwilligen Selbstverpflichtung und Zustimmung zu repräsentativen Kontrollen in der Region das Siegel beantragen. **www.pefc.de**

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

Holz von Hier
Holz von Hier ist ein Umweltzeichen, welches eine nachhaltige Holzwirtschaft fördert und besonderen Wert auf Regionalität legt. Dabei werden Produkte berücksichtigt, die sich durch kurze Transportwege, nachhaltige Forstwirtschaft und den Schutz der Artenvielfalt sowie der Biodiversität auszeichnen. Bewertet wird dabei die gesamte Verarbeitungskette. Das Umweltzeichen bezieht sich immer nur auf ein bestimmtes Produkt und nicht auf den Betrieb. **www.holz-von-hier.de**

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

GoodWeave
Das GoodWeave-Siegel zeichnet handgeknüpfte Teppiche aus, die unter Einhaltung sozialer Mindeststandards, wie z. B. Verbot von Kinderarbeit und Zahlung der im Land üblichen gesetzlichen Mindestlöhne, hergestellt wurden. Weiteres Vergabekriterium ist die Akceptanz unangekündigter Kontrollen. **www.goodweave.net**

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

GuT-Signet
Das GuT-Signet kennzeichnet Teppiche, die umweltschonend hergestellt wurden, gesundheitsverträglich sind und am Ende der Nutzung möglichst problemlos entsorgt werden können. Anhand der Prüfnummer auf dem Label können Sie weitere Informationen zu dem Teppich finden. Auch die Produktionsstätten werden jährlich geprüft. **www.gut-ev.de**

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

naturepluS
Das naturepluS-Label gibt es für Bodenbeläge, Holz und Holzwerkstoffe sowie für Putze, Wandfarben, Lacke und Lasuren. Darüber hinaus wird es für verschiedene Baustoffe vergeben (z. B. Dachziegel, Dämmstoffe aus nachwachsenden Rohstoffen, Holzwerkstoffplatten). Produkte, die dieses Label tragen, sind für die Gesundheit unbedenklich und umweltgerecht hergestellt (z. B. Minimierung von Energie, Emissionen und Abfällen, möglichst nachhaltige Rohstoffgewinnung, Entsorgungskonzept). Die Kriterien für die Zertifizierung wurden durch unabhängige Experten aus Prüfinstituten sowie Umwelt- und Verbraucherschutzverbänden gemeinsam mit der Wirtschaft entwickelt. **www.natureplus.org**

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

ÖkoControl
Das ÖkoControl-Siegel gibt es für Möbel, Polstermöbel und Matratzen. Zu den Kriterien zählen u. a. die Verwendung von Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft und die Verwendung von Rohfasern, die frei von Pestiziden, Herbiziden und anderen schädlichen Stoffen sind. Vergeben wird das ÖkoControl-Siegel nur innerhalb des Verbandes ökologischer Einrichtungshäuser. **www.oekocontrol.com**

ÖKOLOGISCH
SOZIAL

LEGENDE / SIEGELBEWERTUNG
Detaillierte Informationen finden Sie unter: **www.nachhaltiger-warenkorb.de**

ÖKOLOGISCH		SOZIAL
	umfassende Kriterien	
	grundlegende Kriterien	
	minimale/keine Kriterien	
	Kriterien variieren je nach Produktgruppe	