



Der tägliche Einkauf –

mit Spontaneität und Gewohnheiten durch den Alltag

Die Dinge, die wir zum Leben täglich brauchen, wie zum Beispiel Essen und Trinken, kaufen wir oft „so nebenbei“. Beim Bummeln, wenn wir etwas Praktisches oder ein Schnäppchen sehen, kaufen wir spontan. Jeder entwickelt Routinen und Vorlieben. Wir kaufen bestimmte Produkte und Marken regelmäßig und in einige Geschäfte gehen wir immer wieder. Nur gelegentlich probieren wir mal etwas „Neues“ aus.

Einkaufen ohne groß nachzudenken spart Zeit und Nerven. Viele Verbraucher finden es gut, dass auf den Lebensmittelverpackungen Nährwert, Fettgehalt, Zucker usw. ausgewiesen sind. Aber sie lesen diese Etiketten nicht bei jedem Einkauf und bei jedem Produkt durch. Routiniert einkaufen „entlastet“. Aber wir können auch gewohnheitsmäßig zu fett, zu süß, zu teuer und insgesamt zu wenig nachhaltig einkaufen.

Das tägliche Einkaufen von nachhaltigen Produktalternativen erfordert „neue Routinen“. Alte Gewohnheiten müssen überprüft und neue eingeübt werden. Dabei helfen einige einfache Faustregeln und das Wissen darum, welche Produktkennzeichnungen und Labels zu beachten sind.

Lebensmittel – gesund und lecker

„Bio“ ist angesagt. Fast jeder entscheidet sich beim Lebensmitteleinkauf zumindest manchmal für Bio-Produkte. Dahinter steckt bei den meisten der Wunsch, sich gesund zu ernähren und eine umweltfreundliche Alternative zu wählen. Auch fair gehandelte Produkte stehen bei vielen hoch im Kurs. Sie haben den zusätzlichen Vorteil, dass man damit einen sinnvollen Beitrag für bessere Arbeitsbedingungen in armen Ländern leistet.

In den Einkaufskorb gehören vor allem

- gesunde Lebensmittel,
- Bio-Produkte,
- saisonales Obst und Gemüse aus der Region,
- weniger Fleisch und Fisch,
- fair gehandelte Produkte und
- Getränke in Mehrwegverpackungen.

Tun Sie sich etwas Gutes – mit gesunder Ernährung

Gönnen Sie sich gesunde Produkte und achten Sie auf einen ausgewogenen Speiseplan. Wenn Sie reichlich pflanzliche Lebensmittel und alkoholfreie Getränke, mäßig tierische Produkte und wenig Fette, fettreiche Lebensmittel, Süßigkeiten und Alkohol zu sich nehmen, haben Sie schon viel für eine gesunde Ernährung getan.

Bio – eine besondere Qualität

Wenn Sie Produkte in Bio-Qualität kaufen, fördern Sie dadurch den ökologischen Landbau mit all seinen Vorteilen.

Die EG-Öko-Verordnung gibt die Mindestvoraussetzungen für den Anbau von Bioprodukten vor. Ökobauern verzichten auf chemisch-synthetische Dünger und Pflanzenschutzmittel. Auch Gentechnik ist im Ökolandbau verboten. Nutztiere werden auf Biohöfen artgerecht gehalten.



Ausgezeichnet: Bioprodukte

Im Laden erkennen Sie Bioprodukte am Bio-Siegel. Nur Produkte, die nach den Regeln der EG-Öko-Verordnung produziert wurden, tragen dieses Zeichen.



Die Ernährungspyramide

zeigt, wie ein ausgewogener Speisezettel aussieht. Weitere Informationen zu einer gesunden Ernährung erhalten Sie unter:

www.aid.de



Quelle: aid Infodienst



5 am Tag

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, fünf Mal am Tag pflanzliche Lebensmittel zu sich zu nehmen. Unter www.5amtag.de finden Sie hilfreiche Tipps und Antworten auf viele Fragen rund ums Thema Obst und Gemüse.



Mehr zum ökologischen Landbau erfahren Sie unter www.oekolandbau.de unter dem Stichwort „Verbraucher“ oder auf der deutschen Internetseite der Europäischen Kommission unter: ec.europa.eu/agriculture/organic/home_de

Handelsunternehmen werben mit dem Kaufkriterium Nachhaltigkeit für ihre Eigenmarken. Sie wollen es genauer wissen? Dann fragen Sie nach, was dahintersteckt! Denn wo „bio“, „fair“ oder „nachhaltig“ draufsteht, sollte auch Entsprechendes drin sein.



GUTE FRAGE

Sind Zigaretten mit Tabak aus biologischem Anbau nachhaltig?

Faustregel: Nein. Produkte, die die Gesundheit schädigen, können nicht nachhaltig sein.



Ohne Gentechnik

Sowohl für konventionell hergestellte als auch für Bio-Produkte gilt: Eine zufällige oder technisch unvermeidbare Beimischung gentechnisch veränderter Organismen (GVO) ist bis zu einer Toleranzgrenze von 0,9 Prozent erlaubt und muss nicht ausgezeichnet werden. Wer sicher sein will, dass der GMO-Anteil eines Produktes diese Toleranzgrenze nicht übersteigt, achtet entweder auf das Bio-Siegel oder auf das Kennzeichen „Ohne Gentechnik“, das konventionell hergestellte Produkte tragen dürfen, die die Toleranzgrenze einhalten. Das „Ohne Gentechnik“-Label bezieht sich auf alle Vorstufen der Produktion, also beispielsweise auch auf Tierfutter.



Stadt, Land, Region – nachhaltige Landwirtschaft mit kurzen Transportwegen und saisonalen Produkten

Nachhaltige Landwirtschaft ist möglich. In Ihrer Nähe gibt es sicherlich Landwirte, die hochwertiges Obst, Gemüse, Wein oder andere Produkte so anbauen, dass die Umwelt geschont, die Vielfalt der Landschaft erhalten und die Wirtschaft vor Ort gestärkt wird. Die Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft (DLG) prüft landwirtschaftliche Betriebe auf Mindestanforderungen zum Boden- und Ressourcenschutz sowie zur Biodiversität, zu Arbeit und Beschäftigung sowie zum gesellschaftlichen Engagement. Eine Übersicht der zertifizierten Betriebe finden Sie im Internet: www.nachhaltige-landwirtschaft.info/betriebe.html

Beim Obst- und Gemüsekauf ist die Jahreszeit besonders wichtig. Früchte, die gerade Erntesaison haben, sind geschmacksintensiver. Außerdem ist die Energiebilanz saisonaler Produkte besser, da eine energieintensive Lagerung im Kühlhaus ebenso unnötig ist wie lange Transportwege. Viele Bauern bieten ein Gemüseboxen-Abonnement an. Darin finden Sie Produkte, die aus der Region stammen und der Saison entsprechen.



Der Saisonkalender

gibt Ihnen Auskunft darüber, welches Obst und Gemüse Sie in welchem Zeitraum besonders frisch genießen können. Einen Saisonkalender finden Sie in der Umschlagklappe dieser Broschüre.

Produkte, die in Ihrer Nähe hergestellt wurden, haben kürzere Transportwege hinter sich. Mit zunehmender Entfernung der Lebensmittelproduktion steigt der Energieverbrauch, der für den Transport entsteht. Das gilt auch für Bioprodukte. Deshalb gehören bevorzugt Lebensmittel in Ihren Einkaufskorb, die in Deutschland oder – noch besser – in Ihrer Region hergestellt wurden. Auf besonders nachhaltige Weise erzeugte Produkte aus Übersee können eine akzeptable Energiebilanz haben, wenn auf aufwendige Lagerung verzichtet wurde. Eine ganz einfache Faustregel gibt es hier leider nicht.



GUTE FRAGE

Bio-Produkte aus fernen Ländern?

Bio-Produkte aus dem Ausland werden oft ins schlechte Licht gestellt. Der Grund: Ihr Transport ist mit hohem Energieverbrauch verbunden.

Faustregel: Die beste Wahl sind Lebensmittel, die sich durch drei Eigenschaften auf einmal auszeichnen: bio, regional und saisonal. Manchmal ist es gar nicht so einfach, solche Produkte zu finden. Achten Sie dann darauf, dass mindestens einer der drei Aspekte erfüllt ist.

„Durch meine Arbeit in der Stiftung habe ich täglich vor Augen, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist. Eigentlich ist es eine Grundfertigkeit, frische Lebensmittel nach der Saison auszusuchen. Trotzdem wissen viele Menschen nicht, wie das geht. Ich setze mich dafür ein, dass gerade Kinder lernen, wie sie sich selbst eine gesunde und leckere Mahlzeit zubereiten können.“



Sarah Wiener, Spitzenköchin und Gründerin der „Sarah Wiener Stiftung – für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“



Nachhaltige Lebensmittel – nicht nur zu Hause

Auch beim Essen außer Haus sollten Sie darauf achten, dass Sie saisonale Lebensmittel bestellen. Zudem gibt es Restaurants, die auf Bio-Lebensmittel und/oder regionale Produkte setzen. Informieren Sie sich vorher, dann können Sie diese Restaurants gezielt ansteuern.



Fleisch und Fisch – wenig und bewusst auswählen

Auf unserem Speisezettel sollte viel frisches Gemüse und wenig Fleisch stehen. Das ist nicht nur gesund, sondern reduziert auch den Ausstoß von Treibhausgasen. Bei der Produktion von Fleisch entstehen um ein Vielfaches mehr Treibhausgase als bei Gemüse. Sie können also zum Klimaschutz beitragen, indem Sie pflanzliche Lebensmittel bevorzugen und Fleisch als seltene Delikatesse ansehen. Steaks und Würstchen aus ökologischer und regionaler Landwirtschaft kosten zwar mehr, haben aber eine bessere Qualität, die sich auch bei der Zubereitung und geschmacklich bemerkbar macht. Biofleisch stammt zudem aus artgerechter Tierhaltung.



Kein Ei mit „drei“

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







- 0 = Biohaltung
- 1 = Freilandhaltung
- 2 = Bodenhaltung
- 3 = Käfighaltung



Lebensmittel nicht in den Müll werfen

Für alle Lebensmittel gilt: Was man essen kann, gehört nicht in den Müll. Beim Einkauf ist eine gute Einschätzung der richtigen Menge und der Haltbarkeit wichtig. Wenn Sie feststellen, dass Sie regelmäßig die gleichen Lebensmittelreste entsorgen, weil diese schlecht werden, bevor Sie sie aufbrauchen können, suchen Sie gezielt nach kleineren Verpackungen – auch wenn sie teurer sind. Bei der Übersicht hilft eine Resteliste.

Wie viel/Wie oft?		1/2 Brot pro Woche	Im Wert von		1,50 Euro
		1 bis 2 Eier pro Woche			0,60 Euro
Was tun?	Kleinere Brote kaufen; portionsweise einfrieren; Knödel machen Lose Eier nach Bedarf kaufen				

Quelle: Deutscher Sparkassen- und Giroverband 2009

Auch bei Fisch ist es wichtig, bewusst auszuwählen. 75 Prozent der kommerziell genutzten Fischbestände weltweit werden bis an ihre Grenzen befischt oder gelten als überfischt.

Umweltorganisationen wie

der WWF (WWF-Fischführer: www.wwf.de) und Greenpeace (Fish & Facts: www.greenpeace.org) haben umfangreiche Ratgeber erstellt, die beim Kauf von frischem Fisch hilfreich sind. Fragen Sie ggf. an der Fischtheke nach, in welchem Gebiet der Fisch gefangen wurde, denn manche Arten sind in bestimmten Regionen besonders von der Überfischung bedroht. Bedenken Sie beim Kauf von Zuchtfischen, dass durch die Fütterung mit Meerestieren die Fischbestände ebenfalls geschmälert werden.



Beim Fisch-Einkauf auf Label achten

Wenn Sie Fisch kaufen möchten, der unter annehmbaren Bedingungen gefischt wurde, können Sie auf das MSC-Siegel (für Wildfisch) sowie auf das Naturland-Kennzeichen (für Zuchtfisch aus Aquakulturen) achten.

www.msc.org/de
www.naturland.de



Fair genießen – mehr als eine Geschmacksfrage

Entscheiden Sie sich für fair gehandelte Produkte. Besonders durch den Kauf von fair gehandelten Bananen, Kaffee, Tee, Schokolade und Zucker unterstützen Sie Produzentinnen und Produzenten in den Entwicklungsländern. Durch gerechtere Handelsbeziehungen sollen die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen in den Ländern des Südens verbessert werden. Der faire Handel fördert kleinbäuerliche Familien und deren Selbsthilfemaßnahmen.



Fair gehandelt – eine gute Wahl

Im Laden sind fair gehandelte Produkte durch das FairTrade-Zeichen zu erkennen. Dieses Siegel zeichnet Produkte aus, die zu festgelegten fairen Bedingungen gehandelt werden. Eines der wichtigsten Kriterien, die ein Produkt erfüllen muss, um das FairTrade-Siegel zu erhalten, ist die Zahlung von Mindestpreisen oberhalb des Weltmarktniveaus, die sowohl die Produktionskosten als auch allgemeine Lebenshaltungskosten der Produzentenfamilien abdecken. Darüber hinaus gibt es zahlreiche weitere Anforderungen an FairTrade-gesiegelte Produkte. Die Einhaltung der Anforderungen wird durch unabhängige Kontrollen überprüft. Das FairTrade-Label berücksichtigt neben sozialen auch ökologische Kriterien. Es gibt einen ökologischen Mindeststandard, der bei der Erstzertifizierung und danach jederzeit eingehalten werden muss, und einen fortgeschrittenen Standard mit strengeren ökologischen Kriterien, der den Betrieben eine Annäherung an biologische Landwirtschaft ermöglicht. www.transfair.org



„Wenn ich fair gehandelte Produkte kaufe, fühle ich mich gut. Es ist mir wichtig, dass die Menschen, die meinen Kaffee herstellen, unter fairen Bedingungen leben und arbeiten und dass sie nicht ausgebeutet werden. Aber ich will auch sicher sein, dass das Geld wirklich dort ankommt. Deshalb achte ich beim Einkaufen auf das FairTrade-Siegel.“

Franziska van Almsick, ehemalige Weltklasse-Schwimmerin und Schirmherrin der Kampagne „fair feels good“

Lebensmittel Trinkwasser

Wasser gibt es in Deutschland reichlich und noch dazu in sehr hoher Qualität. Leitungswasser ist Trinkwasser. Wer Trinkwasser in Karaffen zapft, vermeidet lästiges Kistenschleppen, Verpackungen und zusätzliche Transportwege. Informieren Sie sich bei Ihrem lokalem Anbieter nach der Wasserqualität in Ihrer Region und überprüfen Sie, ob Ihre Wasserleitungen Schadstoffe abgeben.

Getränke – Mehrweg ist besser als Einweg

Eine Mehrwegflasche aus Glas wird bis zu 50-mal wiederverwendet, eine PET-Mehrwegflasche bis zu 25-mal. Dadurch ist sie 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, wenn die Flaschen mehrmals wiederbefüllt werden. Durch den Kauf von Getränken in Mehrwegflaschen unterstützen Sie vor allem regionale, kleine und mittelständische Unternehmen wie Brauereien, Saftkellereien und Mineralbrunnen. Und tragen dazu bei, in diesen Unternehmen Arbeitsplätze zu sichern.





Produktgeschichten

CO₂-Emissionen für einen Liter Orangensaft

Wer mehrere Gläser Orangensaft trinkt und die Getränkeverpackung entsorgt, verursacht vordergründig nur sehr geringe CO₂-Emissionen. Denn der CO₂-Ausstoß, der beim Verbrauch und bei der Entsorgung von einem Liter Orangensaft entsteht, ist vergleichsweise gering, wenn man die gesamte Produktgeschichte des Getränks betrachtet. Der größte Anteil der CO₂-Emissionen, die während des gesamten Produktlebens von einem Liter Orangensaft entstehen, wird bereits beim Anbau der Orangen durch die Produktion und die Ausbringung des Düngers ausgestoßen. Greifen Sie deshalb öfter zu regionalen Säften.

Wichtige Produktkennzeichen und Labels im Bereich Lebensmittel

Es gibt zahlreiche Zeichen, die bewusste Entscheidungen im Lebensmittelgeschäft erleichtern. Die Mindestanforderungen an Bio-Lebensmittel sind in der EG-Öko-Verordnung (EWG) 91/2092 zum ökologischen Landbau festgelegt. Dieses Gesetz schreibt z.B. vor, dass mindestens 95 Prozent der Zutaten aus dem ökologischen Landbau stammen müssen. Gentechnik und chemisch-synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel sind nach diesen Anbauregeln verboten. Lebensmittel, die den Anforderungen der EG-Öko-Verordnung entsprechen, sind mit einer Kontrollnummer nach dem Muster **DE-000-Öko-Kontrollstelle** gekennzeichnet. „DE“ steht für Deutschland und die dreistellige Zahl gibt Auskunft darüber, welche Kontrollstelle das Produkt geprüft hat.

Staatliches Bio-Siegel und Kennzeichen der Europäischen Union



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. 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“. Diese Kennzeichnung ist – im Gegensatz zur Kontrollnummer – freiwillig. www.organic-farming.eu

ökologisch
sozial

Bio-Lebensmittel finden Sie nicht mehr nur im Bioladen, sondern auch im normalen Supermarkt oder beim Discounter. Viele Handelsunternehmen führen Bio-Eigenmarken, die sich ebenfalls nach den Anforderungen der EG-Öko-Verordnung richten. Diese Produkte tragen das staatliche Bio-Siegel.

Neben dem staatlichen Bio-Kennzeichen können Sie auch auf die Labels der Anbauverbände achten. Die Anforderungen für die Vergabe dieser Zeichen gehen teilweise weit über die Kriterien der EG-Öko-Verordnung hinaus. Manche der Anbauverbände beziehen sich ausschließlich auf bestimmte Produktgruppen oder auf einzelne Regionen.

Labels der Anbauverbände



Bioland – Lebensmittel aus ökologischem Landbau

Neben strengen Verbandsrichtlinien für den Pflanzenbau 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

Die Verbandsrichtlinien schließen die soziale Verantwortung ein, der Verband unterstützt international vor allem Kleinbauernfamilien und fördert ökologischen Anbau weltweit. www.naturland.de

ökologisch 
sozial 



Gäa – Lebensmittel aus ökologischem Landbau

Die Zertifizierung wird durch eine Anerkennungskommission geprüft, die aus verschiedenen Interessengruppen zusammengesetzt ist. www.gaea.de

ökologisch 
sozial 



Biopark – Lebensmittel aus ökologischem Landbau

„Qualität statt Quantität“ heißt der oberste Grundsatz des Verbandes, dem fast 700 Mitgliedsbetriebe in 15 Bundesländern angehören. Auf Initiative dieses Verbandes wurde die erste gentechnikfreie Region in Deutschland gegründet. www.biopark.de

ökologisch 
sozial 

Produktgruppenspezifische Kennzeichen



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 



Neuland – Fleisch und Fleischprodukte aus artgerechter und umweltschonender Nutztierhaltung

Eine qualitätsorientierte, tiergerechte und umweltschonende Tierhaltung steht bei Neuland-Höfen im Vordergrund. Ökologisch produziertes Futter ist nicht vorgeschrieben. www.neuland-fleisch.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, Managementpraktiken und Konsumentenverhalten.

www.rainforest-alliance.org (Website in englischer Sprache)

ökologisch
sozial

Regionale Bio-Kennzeichen



Biokreis – Lebensmittel aus ökologischem Landbau aus der Region Ostbayern
Ziel dieses Anbauverbandes ist es, Netzwerke zwischen Biobauern und ökologischen Lebensmittelverarbeitern zu fördern und die bäuerliche Landwirtschaft auf der Basis des Öko-Landbaus zu erhalten. www.biokreis.de

ökologisch
sozial



Ökoqualität garantiert
– Lebensmittel aus ökologischem Landbau aus Bayern
Neben hohen Anforderungen an die ökologische Erzeugung ist für diesen Verband die regionale Herkunft der Produkte ein wichtiges Kriterium. www.oeko-qualitaet.bayern.de

ökologisch
sozial

Regionale Bio-Siegel nach der EG-Öko-Verordnung



Bio-Siegel für die Regionen Baden-Württemberg, Hessen, Mecklenburg - Vorpommern und Rhön
Lebensmittel aus ökologischer Erzeugung und Produktion (Bio-Siegel) aus der jeweiligen Region. Die Produkte müssen die Anforderungen der EG-Öko-Verordnung erfüllen und sind eine Orientierungshilfe für den Kauf regionaler Lebensmittel.
www.bio-siegel.de/infos-fuer-verbraucher/regionale-bio-siegel/

Konventionelle Regionalsiegel



Konventionelle Regionalsiegel


Lebensmittel, die in einer bestimmten Region hergestellt wurden


Regionalsiegel helfen bei der Auswahl von Lebensmitteln aus der jeweiligen Region.


Informieren Sie sich über Kennzeichen regional erzeugter Lebensmittel in Ihrer Region.

Siegelbewertung

ökologisch

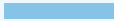
- 

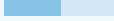
Überprüfbare ökologische Kriterien betreffen alle relevanten Phasen entlang der Wertschöpfungskette von der Rohstoffgewinnung über die Produktion, Vermarktung, Nutzung bis hin zur Entsorgung; bei Lebensmitteln: mindestens Einhaltung der EG-Öko-Verordnung
- 


Die Kriterien berücksichtigen ökologische Einzelaspekte und betreffen überwiegend einzelne Phasen im Produktionsprozess, die Nutzung oder die Entsorgung eines Produktes
- 

Die Richtlinien enthalten keine oder minimale ökologische Kriterien

sozial

- 

Es werden strenge soziale Kriterien vorausgesetzt, die über die Kernarbeitsnormen der internationalen Arbeitsorganisation (ILO)* hinausgehen
- 

Grundlegende soziale Kriterien sind in den Richtlinien enthalten, z. B. Einhaltung der ILO-Normen oder vergleichbare soziale Anforderungen hinsichtlich der Arbeitsbedingungen im Herstellungsprozess
- 

Die Richtlinien enthalten keine oder minimale soziale Kriterien

* Die internationale Arbeitsorganisation (International Labour Organization, ILO) verfolgt vier Grundprinzipien: Vereinigungsfreiheit, Diskriminierungsverbot, Beseitigung der Kinder- und Zwangsarbeit. Diese Prinzipien sind in internationalen Übereinkommen festgelegt, die als ILO-Kernarbeitsnormen oder kurz als ILO-Normen bezeichnet werden. Die ILO-Normen werden von Staaten ratifiziert. In Ländern mit geringer Rechtsstaatlichkeit garantiert die Ratifizierung jedoch nicht, dass diese Mindeststandards auch tatsächlich eingehalten werden.





Textilien – fair kleiden, gut aussehen

Mit der Kleidung zeigen wir ein Stück unserer Persönlichkeit. Bevor wir ein neues Kleidungsstück kaufen, prüfen wir – sorgfältig oder unbewusst –, ob es zu unserem individuellen Kleidungsstil passt und ob wir den neuen Modetrend mitmachen wollen. Egal ob wir uns schlicht oder ausgefallen, bunt oder grau kleiden – die Kleidung nimmt einen besonderen Stellenwert bei unseren Kaufentscheidungen ein.

Wie sehr die Materialien, aus denen unsere Kleidung hergestellt wird, unsere Umwelt und unsere Gesundheit belasten, wo die Textilien herkommen und wer sie unter welchen sozialen Bedingungen genäht hat – das lässt sich auf den ersten Blick nicht erkennen.

Achten Sie beim Einkaufen von Kleidung auf

- Bio-Baumwolle,
- Fair Trade,
- gute Verarbeitung und Langlebigkeit,
- Secondhand-Angebote, z. B. auf Flohmärkten oder in Secondhand-Läden.

Bio-Baumwolle – gut für Haut und Umwelt

Baumwolle ist weltweit die beliebteste Naturfaser zur Herstellung von Textilien. Rund die Hälfte aller Kleidung wird daraus gefertigt. Allerdings birgt der Anbau von Baumwolle Gefahren für Gesundheit und Umwelt. Es werden riesige Mengen an Pflanzenschutz- und Düngemitteln verwendet. Nirgendwo werden mehr Pestizide eingesetzt als auf Baumwollfeldern. Der Chemieeinsatz ist etwa achtmal so hoch wie beim Anbau von Nahrungsmitteln. Ein weiteres Problem ist der hohe Wasserverbrauch auf Baumwollplantagen. Um die Baumwolle, egal ob aus kontrolliert biologischem oder konventionellem Anbau, für ein T-Shirt zu produzieren, werden tausende Liter Wasser benötigt. Die Folge: Flüsse und Seen in den Anbaugebieten versiegen. In Asien droht der Aralsee aufgrund des exzessiven Baumwollanbaus auszutrocknen.



Produktgeschichte

Ökologische und soziale Auswirkungen bei der Herstellung eines T-Shirts

Von der Baumwollplantage bis zum Kleiderschrank legt ein T-Shirt einen weiten Weg zurück. Die ökologischen und sozialen Auswirkungen unterscheiden sich auf den Stationen seines Produktlebens erheblich. So ist der Wasserverbrauch bei der Fasergewinnung, in der Spinnerei und bei der Textilveredelung viel höher als der Wasserverbrauch, der bei der Nutzung des T-Shirts durch das Waschen entsteht. CO₂-Emissionen, die durch lange Lieferwege zwischen Baumwollplantage, Spinnerei, Fabrik, Handel, Haushalt und bei der Entsorgung z.B. durch eine Kleidersammlung entstehen, tragen ebenfalls zur Umweltbelastung bei. In der Produktgeschichte eines T-Shirts können zudem wichtige soziale Themen eine Rolle spielen, wie z.B. gesundheitsschädliche, unfaire Arbeitsbedingungen bis hin zu Kinderarbeit. Leider ist es ziemlich schwierig zu erfahren, ob ein Unternehmen soziale und ökologische Verantwortung in seiner Lieferkette wahrnimmt. Weiterhelfen können sogenannte CSR-Tests der Stiftung Warentest und ein Blick auf die Internetseite der Hersteller.

Bio-Rohstoffe für die Textilindustrie werden ohne Einsatz von Düngern und Pestiziden angebaut. Durch biologischen Anbau gelangen keine Schadstoffe in den Boden; die Gewässer in der Umgebung und die Gesundheit der Arbeiter auf den Plantagen werden geschont. Dadurch können Sie sicher sein, dass keine chemischen Rückstände der Produktion an Ihre Haut gelangen und evtl. zu gesundheitsgefährdenden Problemen wie Allergien führen.



kbA Baumwolle

Das Kürzel kbA steht für „kontrolliert biologischer Anbau“ und kennzeichnet Baumwolle, die vollständig ohne chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel angebaut wurde. Angaben wie beispielsweise „handgepflückt“ oder „aus unbehandelter Baumwolle“ sagen nichts über die Umweltverträglichkeit der Baumwolle aus.



„Gesundheitliche Belastungen der Mitarbeiter und Kunden von Textildiscountern, die durch chemisch behandelte Stoffe verursacht sind, haben mich dazu veranlasst, meine eigene Kollektion zu entwerfen. Dabei greife ich ausschließlich auf biologisch angebaute Rohstoffe und natürlich behandelte Textilien zurück. Alle Stücke sind Unikate und werden in Handarbeit gefertigt.“

Anna Schurau, angehende Schneidermeisterin und Finalistin beim RNE-Kommunikationsprojekt 2006



FairTrade-Textilien – gut aussehen und Gutes tun

Ein Großteil der in Deutschland verkauften Textilien wird in Niedriglohnländern wie beispielsweise China, Pakistan, Indonesien, Vietnam oder Mittelamerika hergestellt. Dort können die Einhaltung existenzsichernder Löhne sowie ausreichende Maßnahmen zur Arbeitssicherheit und Verzicht auf Kinderarbeit nicht immer gewährleistet werden. Bei fair produzierter Kleidung und Fertigung in Europa ist die Einhaltung sozialer Mindeststandards garantiert. Seit Herbst 2007 gibt es in Deutschland Textilien aus FairTrade-Baumwolle.



Fair hergestellte Kleidung –

chic und trendy

Kleider, Hosen, Röcke oder Jacken aus Bio-Baumwolle, umweltfreundlich und fair produziert, erobern mittlerweile die Laufstege. Einige Modelabels setzen auf eine umwelt- und sozialfreundliche Produktion ihrer Kleidung, leider manchmal ohne eine Auszeichnung mit gängigen Produktkennzeichen. Eine Auswahl von Portalen öko-fairer Designer finden Sie unter:

www.nachhaltiger-warenkorb.de

Qualität statt Masse – einfach chic

Egal ob ein Kleidungsstück aus Natur- oder Kunstfasern besteht, seine Verarbeitung und Ausrüstung kann Folgen für die Umwelt und die Gesundheit haben. Heute wird immer mehr von der Kleidung verlangt. Der Trend zu sogenannten Funktionstextilien vor allem im Sport- und Freizeitbereich macht eine zusätzliche Ausrüstung nötig. Insgesamt werden über 10.000 Chemikalien und Farbstoffe in der Textilindustrie verwendet. Kleidung tragen wir oft direkt auf der Haut, sodass sich ein direkter Kontakt mit den im Verarbeitungsprozess eingesetzten Chemikalien nicht ausschließen lässt. Bei schadstoffgeprüften Textilien ist sichergestellt, dass keine problematischen Stoffe in der Kleidung vorhanden sind.

Neben der Qualität des verarbeiteten Materials gilt: Kaufen Sie zeitloses Design und gut verarbeitete Kleidung, die Ihnen so gut gefällt, dass Sie sie möglichst häufig und über einen langen Zeitraum tragen. Langlebigkeit verbessert die Umweltbilanz und schont die Nerven.



„Mit dem richtigen Garn lässt sich viel machen – Socken stopfen, Knöpfe annähen, Hosen weiten oder enger machen. Wirklich gute Stücke begleiten mich eben länger als ein, zwei Jahre und machen so manches mit. Wenn ich ein Stück wieder nutzbar machen kann, freue ich mich über diese Laufzeitverlängerung.“

**Prof. Dr. Angelika Zahrnt,
Rat für Nachhaltige Entwicklung**

Secondhand – schont Umwelt und Geldbeutel

Kleidung, die Ihnen nicht mehr passt oder nicht mehr gefällt, können Sie auf Flohmärkten, über das Internet oder im Secondhand-Laden weiterverkaufen. Vielleicht finden Sie dort auch selbst ein neues Lieblingsstück.



Fairwertung

Mehr als 750.000 Tonnen Gebrauchtkleidung werden pro Jahr in Deutschland gesammelt. Oft ist aber nicht zu durchschauen, wer hinter einer Kleidungsammlung steckt und was mit der gesammelten Kleidung geschieht. Der Dachverband FairWertung hat Standards für ein faires Sammeln und Verwerten von Gebrauchtextilien entwickelt. Die Sammlungen sind am Zeichen „FairWertung“ auf Sammelzetteln und Containern zu erkennen. Mehr Informationen finden Sie unter: www.fairwertung.de



Neben privat geführten Secondhand-Läden gibt es vielerorts Kleiderkammern von Kirchen, Caritas und kommunalen Initiativen, die gebrauchte Kleidung an Menschen mit geringem Einkommen kostenlos oder zu einem geringen Preis abgeben. Damit helfen Sie direkt den Mitmenschen in Ihrer Region.

Wichtige Produktkennzeichen und Labels im Bereich Textilien

Für Kleidung gibt es bislang kein einheitliches Label, das Aussagen über ökologische Auswirkungen und die sozialen Bedingungen bei der Produktion macht. Die folgenden Kennzeichen gehen in unterschiedlichem Umfang auf den Schadstoffgehalt, die Verwendung von Bio-Baumwolle oder die Einhaltung sozialer Kriterien im Herstellungsprozess ein.





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. Dieses Label wird für Lederprodukte vergeben, bei deren Herstellung hohe ökologische und soziale Anforderungen eingehalten werden. www.naturtextil.com



Global Organic Textile Standard (GOTS)



Das noch junge GOTS-Label ist ein internationaler Standard für eine 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



Textiles Vertrauen (nach Öko-Tex Standard 100)



Der Öko-Tex Standard 100 ist eine Schadstoffprüfung am Endprodukt und kennzeichnet Textilien, die bestimmte Schadstoffgrenzwerte einhalten. Werden darüber hinaus soziale und ökologische Aspekte im Herstellungsprozess berücksichtigt, wird das Öko-Tex Siegel ergänzt durch „plus Öko-Tex Standard 1000“. Produkte mit dem strengeren Siegel „plus Öko-Tex Standard 1000“ sind bislang jedoch kaum im Handel zu finden. www.oeko-tex.com, www.oeko-tex1000.com



Europäisches Umweltzeichen



Kennzeichnet Textilien aus natürlichen und aus künstlichen Fasern sowie Schuhe, die im Vergleich zu konventionellen Produkten geringere Umweltauswirkungen haben. Weitere Informationen zum Europäischen Umweltzeichen finden Sie im Abschnitt „Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden“ auf Seite 51. www.eco-label.com



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, Watte pads oder Socken. Das FairTrade-Siegel wird im Abschnitt „Lebensmittel – gesund und lecker“ auf Seite 15 beschrieben.

Siegelbewertung

	umfassende ökologische Kriterien		umfassende soziale Kriterien
	grundlegende ökologische Kriterien		grundlegende soziale Kriterien
	keine oder minimale ökologische Kriterien		keine oder minimale soziale Kriterien

Eine ausführliche Erklärung zu der Einordnung ökologischer und sozialer Kriterien finden Sie auf Seite 19.



Kurze Wege – ohne Auto!

Der Autoverkehr verursacht rund 20 Prozent aller CO₂-Emissionen in Deutschland. Dazu kommen Feinstaub, Stickoxide, bodennahes Ozon, Lärm, Flächenverbrauch für Straßenbau und Parkplätze sowie Verkehrsunfälle und Verkehrstote. Wir benutzen das Auto überwiegend in unserer Freizeit und für Einkäufe. Fahrten für berufliche Zwecke schlagen nur mit 35 Prozent zu Buche. 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, für welche Strecken wir wirklich ein eigenes Auto brauchen, zeigt sich, dass es für viele Wege umweltfreundliche Alternativen gibt:

- den öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV),
- Carsharing,
- Fahrgemeinschaften und Mitfahrzentralen,
- Fahrrad fahren oder
- zu Fuß gehen.

Bei der Wahl des umweltfreundlichsten Verkehrsmittels hilft der Umweltmobilcheck des Instituts für Entsorgung und Umwelttechnik (ifeu) unter www.umweltmobilcheck.de – dort können Sie sich den Energieverbrauch, die CO₂-Emissionen und die Feinstaub-Emissionen sowie den Ausstoß weiterer Luftschadstoffe für die gleiche Strecke mit dem Auto, dem Flugzeug oder der Bahn berechnen lassen.

[Siehe auch: Das eigene Auto – klimabewusst fahren]





„Wir Deutschen fahren zu viele und zu große Autos. Bei einem Auto mit Ottomotor werden bisher nur 15 Prozent der eingesetzten Energie in Mobilität umgesetzt. Die Mobilität der Zukunft gehört deshalb kleinen, sparsamen Elektroautos, einem attraktiven öffentlichen Nah- und Fernverkehr und dem Fahrrad. Ich bin längst umgestiegen, weil es sich für den Geldbeutel, für das Klima und für die eigene Gesundheit lohnt.“

Franz Alt, Journalist

Entspannt ankommen – öffentlicher Personennahverkehr

Schöpfen Sie für den Weg zur Arbeit oder in die Stadt Angebote des öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) aus. In vielen Städten und Ballungsräumen sorgen gute Anbindungen und enge Taktung für ein attraktives Angebot, andere Städte könnten ihre Angebote verbessern. Wer auf dem Land wohnt und keine direkte Anbindung an den ÖPNV hat, für den bieten Park&Ride-Systeme eine Alternative zur einsamen Fahrt mit dem eigenen Auto bis ins Stadtzentrum.

Ein Auto, viele Fahrer – Carsharing

Autobesitzer nutzen ihren Wagen im Durchschnitt eine Stunde am Tag, die restlichen 23 Stunden steht das Auto ungenutzt herum. Für alle, die nur gelegentlich ein Auto benötigen, ist es eine gute Alternative, sich ein Auto mit anderen zu teilen. Carsharing-Angebote gibt es in rund 270 Orten in Deutschland. Dazu gehören alle Städte mit mehr als 200.000 und die meisten Städte mit mehr als 100.000 Einwohnern. Eine Ortsliste aller bundesweiten Carsharing-Angebote finden Sie unter: www.carsharing.de

Für gelegentliche Fahrten können sich auch Mietwagen oder Taxifahrten rechnen.



GUTE FRAGE

Was ist günstiger: Carsharing oder der eigene Pkw?

Carsharing gilt als teuer – und dies häufig zu Unrecht.

Faustregel: Wenn Sie bis zu 10.000 Kilometer pro Jahr fahren und nicht jeden Tag ein Auto benötigen, ist Carsharing günstiger als ein eigener Pkw.

Gemeinsam fahren – Fahrgemeinschaften und Mitfahrzentralen

Bilden Sie Fahrgemeinschaften auf dem Weg zur Arbeit oder bei Fahrten zu regelmäßigen Freizeitaktivitäten. Für längere Fahrten sind Mitfahrzentralen eine kostengünstige Alternative zum eigenen Auto. Auch die Kosten für Bahnfahrten lassen sich reduzieren, indem Sie Mitreisende suchen.

Schneller ans Ziel – mit dem Fahrrad

Insbesondere in Städten sind Fahrräder gegenüber dem Auto oder dem ÖPNV meistens die schnellere Alternative, die zugleich körperliche Bewegung bringt. Nützliches Zubehör – von wetterfester Kleidung bis hin zum Anhänger – macht das Fahrrad für alle Jahreszeiten und für viele Anlässe einsetzbar. Beachten Sie beim Kauf eines Fahrrades die Langlebigkeit und Reparaturfähigkeit. Ein finanzieller Mehraufwand wird in der Regel durch höhere Haltbarkeit ausgeglichen.



Das richtige Fahrrad auswählen

Eine Übersicht über wartungsarme, sichere und zugleich komfortable Fahrräder, die universell für den Einsatz in der Stadt und für Radtouren auf dem Land, in der Ebene oder in leicht hügeligem Gelände geeignet sind, bietet das Informationsportal EcoTopTen. www.ecotopten.de

Die ganz kurzen Wege – einfach zu Fuß

Nehmen Sie den Weg zum Supermarkt oder zum Bäcker zu Fuß in Angriff – damit tun Sie auch etwas für Ihre Gesundheit. Wer zu Fuß geht, nimmt außerdem seine direkte Umgebung intensiver wahr.





Waschen und Reinigen – umweltbewusst zahlt sich aus

Etwa 640.000 Tonnen Waschmittel werden jährlich in Deutschland verbraucht. Pro Einwohner und Jahr sind das fast 8 kg. Wer Wasch-, Spül- und Reinigungsmittel schonend verwendet und Haushaltsgeräte zweckmäßig einsetzt, spart Energie, Chemikalien und Wasser und entlastet damit die Umwelt und den Geldbeutel. Es lohnt sich, die eigenen Gewohnheiten beim Waschen und Reinigen in einigen Punkten zu überdenken und zu verändern:

- Programm- und Temperaturwahl bei Wasch- und Spülmaschine,
- Auswahl und Dosierung von Wasch-, Spül- und Reinigungsmitteln,
- Anwendung einfacher Haushaltstipps.

Energiesparend waschen, trocknen und spülen

Wählen Sie eine möglichst geringe Waschtemperatur. Schon eine regelmäßige Temperaturreduzierung um eine Stufe, z. B. von 60 auf 40° C, spart nicht nur Geld, sondern auch bis zu 33 kg CO₂ im Jahr in einem 2-Personen-Haushalt. Eine Maximaltemperatur von 60° C ist ausreichend. Eine Vorwäsche ist in der Regel nicht erforderlich. Wenn niemand im Haushalt an einer ansteckenden Erkrankung leidet, wird normal verschmutzte Wäsche schon bei 15 bis 40° C, je nach Hersteller-Angaben, sauber. Mehr hygienische Reinheit, z. B. bei Baby-Wäsche, lässt sich mit 60° C erzielen. Um eine übermäßige Keimbildung in der Waschmaschine zu verhindern, ist es sinnvoll, mindestens einmal im Monat bei 60° C zu waschen.



Informationen rund ums (Ab-)Waschen und Reinigen

finden Sie auf der Internetseite des Forum Waschen – einer Initiative von Akteuren, die sich für Nachhaltigkeit in den Bereichen Waschen, Abwaschen und Reinigen engagieren.

www.forum-waschen.de



Weitere Energiespareffekte erreichen Sie, wenn Sie die Sparprogramme Ihrer Maschine konsequent nutzen. Starten Sie einen Waschgang nur dann, wenn die Maschine voll beladen ist. Ausnahme: Feinwäsche oder empfindliche Textilien wie Wolle oder Seide sollten Sie bei geringerer Beladung waschen. Wenn möglich, trocknen Sie Ihre Wäsche auf der Leine an der frischen Luft oder auf dem Wäscheständer in einem unbeheizten Raum. Für das Trocknen im Wäschetrockner gilt: die Wäsche vorher mit mindestens 1400 Umdrehungen pro Minute schleudern. Dadurch reduzieren Sie den Energiebedarf beim Trocknen.

Auch fürs Spülen in der Maschine gilt: Die Maschine sollte möglichst nur voll beladen eingeschaltet werden, und Spülprogramm und -temperatur sollten Sie nach Art des Geschirrs und Verschmutzungsgrad auswählen. Das Vorspülen per Hand ist nicht notwendig. Entfernen Sie nur die groben Speisereste, bevor Sie das Geschirr in die Maschine stellen.

Wasch- und Reinigungsmittel – wie viel ist genug?

Baukastensysteme sind eine sinnvolle Alternative zu bereits gemischten Waschmitteln, da man die einzelnen Bestandteile (Basiswaschmittel, Bleichmittel und Wasserenthärter) nach Bedarf kombinieren und dosieren kann. Baukastensysteme und superkompakte Waschmittel haben die beste Ökobilanz. Flüssigwaschmittel schneiden dagegen schlechter ab.



GUTE FRAGE

Sind Bio-Waschmittel besser?

In Bioläden und -supermärkten gibt es Bio-Waschmittel. Sind diese Produkte umweltverträglicher als andere Waschmittel?

Faustregel: Sowohl Bio-Waschmittel als auch moderne Kompaktwaschmittel sind eine gute Wahl. Ausschlaggebend für die Umweltverträglichkeit von Waschmitteln sind vor allem die Dosierung und Ihre eigene Sorgfalt bei der Nutzung von Waschmitteln und beim Waschen. Finger weg von Waschnüssen. Durch die gestiegene Nachfrage hierzulande verknappt sich das Angebot in ärmeren Ländern, wo sie traditionell als Waschmittel verwendet werden.

Benutzen Sie anstelle der großen Waschmittelpakete (Kompaktwaschmittel) die sogenannten Superkompaktate, möglichst im Nachfüllpack. Diese bieten viele Vorteile: sparsamere Dosierung, weniger Abwasserbelastung, weniger Platz, leichter Transport und weniger Verpackungsmaterial. Beide Arten von Waschpulver bieten die gleiche Waschleistung. Da sie jedoch unterschiedlich konzentriert sind, müssen sie auch unterschiedlich dosiert werden. Die richtige Dosierung des Waschmittels hängt vom Verschmutzungsgrad der Wäsche und vom Härtegrad des Wassers ab, den Sie bei Ihrem Wasserwerk erfragen können. Achten Sie auf die Angaben zur Dosierung auf der Verpackung.

Einfache Haushaltstipps

- Nicht jedes Kleidungsstück muss nach einmaligem Tragen gewaschen werden. Häufig genügt es, die Kleidung auszulüften oder abzubürsten.
- Zur Vermeidung von Keimübertragung verwenden Sie getrennte Reinigungstextilien für die unterschiedlichen Bereiche in Küche und Bad.



- Zur Minimalausstattung an Reinigungsmitteln gehören Geschirrspülmittel, Allzweckreiniger, Scheuermilch, WC- und Badreiniger. Abhängig von der Verschmutzungsart und den Oberflächen im Haushalt können weitere Reinigungs- und Pflegemittel sinnvoll sein. Desinfektionsmittel sind für die Reinigung im Haushalt nicht notwendig.
- Hängen Sie Geschirrtücher luftig auf, damit sie schnell trocknen.
- Auch Omas Geheimrezepte und -tipps helfen in Bad und WC. Kalkverschmutzungen entfernen Sie wirksam mit Zitronensäure, Essigessenz und sauer gewordene Milch. Essig eignet sich außerdem als Weichspüler.

Wichtige Labels und Produktkennzeichen im Bereich Waschen und Reinigen

Beim Waschen, Spülen und Reinigen kommt es vor allem auf die Dosierung des jeweiligen Mittels und auf das individuelle Verhalten an. Weitere Anhaltspunkte geben Ihnen die folgenden Labels und Produktkennzeichen.

Wasch-, Reinigungs- und Geschirrspülmittel



Europäisches Umweltzeichen

Einige in Deutschland erhältliche Allzweckreiniger, Hand- und Maschinengeschirrspülmittel, Seifen und Waschmittel mit einer geringen Umweltbelastung sind mit dem Europäischen Umweltzeichen ausgezeichnet. Das Europäische Umweltzeichen wird im Abschnitt „Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden“ auf Seite 51 genauer vorgestellt.

ökologisch
sozial



Charter Nachhaltiges Waschen und Reinigen

Mit dem Charter-Logo ausgezeichnete Wasch- und Reinigungsmittel werden von Unternehmen auf den Markt gebracht, die sich verpflichtet haben, den gesamten Lebenszyklus der von ihnen hergestellten Produkte überprüfbar am Ziel der Nachhaltigkeit auszurichten – vom Rohstoffeinkauf über die Produktion bis hin zur Verwendung und Entsorgung durch die Verbraucher. Die ökologischen Kriterien beziehen alle Phasen der Wertschöpfungskette ein. Eine Weiterentwicklungsmöglichkeit für das Siegel besteht darin, die Kriterien auf ein strengeres Niveau anzuheben. www.sustainable-cleaning.com

ökologisch
sozial

Reinigungsdienstleistungen



Der Blaue Engel

Der Blaue Engel kennzeichnet Reinigungsdienstleistungen (Nassreinigung und Kohlendioxidreinigung), die besonders umweltfreundlich sind. Nähere Informationen zum Blauen Engel finden Sie im Abschnitt „Nützliche Dinge im Haushalt – energieeffizient und abfallarm“ auf Seite 38.

ökologisch
sozial

Siegelbewertung

	umfassende ökologische Kriterien		umfassende soziale Kriterien
	grundlegende ökologische Kriterien		grundlegende soziale Kriterien
	keine oder minimale ökologische Kriterien		keine oder minimale soziale Kriterien

Eine ausführliche Erklärung zu der Einordnung ökologischer und sozialer Kriterien finden Sie auf Seite 19.



Kosmetik und Pflege – weniger ist mehr

Der Markt für Kosmetik- und Pflegeprodukte boomt. Cremes, Lotionen, Peelings, Düfte, Pflege masken und Haarkuren sollen uns zu mehr Attraktivität, einem jüngeren Aussehen, zu gesunder, glatter Haut verhelfen. Für Körperpflegemittel wurden im Jahr 2008 in Deutschland 12,6 Mrd. Euro ausgegeben.

Kosmetikprodukte nach Pflege- und Schutzfunktion auswählen

Kosmetikprodukte sollten je nach Hauttyp ausgewählt und dosiert werden. Wenn Sie sich einmal in Ruhe damit auseinandersetzen, vermeiden Sie Fehlkäufe. Und wenn Sie ganz sicher gehen wollen, die richtigen Pflegemittel zu verwenden, lassen Sie sich professionell beraten.



Sonne – sicher genießen

Wählen Sie den richtigen Lichtschutzfaktor (LSF) für Ihren Hauttyp aus. Je heller die Haut, umso höher sollte der LSF sein. Am Anfang der Saison sollten Sie mindestens einen LSF von 15 wählen. Mehr Informationen und Tipps gibt es unter:

www.tag-des-sonnenschutzes.de



Bewusst dosieren – je nach Funktion

Kosmetische Mittel haben unterschiedliche Funktionen. Sie sollen unsere Haut, unsere Haare und unsere Zähne reinigen, schützen, pflegen, ihren Duft und ihr Aussehen verändern. Kosmetikprodukte tragen jedoch nicht nur zu unserer Schönheit bei. Sie können auch Hautreizungen hervorrufen, und manche Inhaltsstoffe sind schlecht oder überhaupt nicht biologisch abbaubar. Überdenken Sie die Funktion und die Menge der Kosmetika, die Sie selbst verwenden. Bei dekorativer Kosmetik wie z. B. Lippenstiften, Wimperntusche oder Lidschatten kann weniger oft mehr sein.

Im Vergleich dazu ist Sparsamkeit bei Produkten, die eine Schutzfunktion erfüllen, wie z. B. Sonnencreme, nicht ratsam. Tragen Sie Sonnencreme rechtzeitig auf und nehmen Sie genügend Creme, um sie gleichmäßig auf alle Stellen zu verteilen, die nicht durch Kleidung vor der UV-Strahlung geschützt sind. Die Mittagssonne sollten Sie generell meiden.

Beachten Sie auch die Packungsgröße. Kaufen Sie nur Produkte, von denen Sie wissen, dass Sie sie aufbrauchen können, bevor die Haltbarkeit abgelaufen ist. Unangenehmer Geruch, Verfärbung oder eine Veränderung der Konsistenz können Zeichen dafür sein, dass ein Kosmetikprodukt verdorben ist. Die Packungsgröße ist auch ausschlaggebend für die Abfallmenge, die bei der Verwendung von Körperpflegemitteln entsteht. Viele kleine Verpackungen verursachen mehr Abfall als eine größere.



GUTE FRAGE

Welche Kosmetikprodukte sollte man besser nicht benutzen?

Faustregel: Vertrauen Sie auf Ihre Nase. Ein Produkt, das einen unangenehmen Geruch hat, sollten Sie lieber nicht kaufen bzw. nicht mehr verwenden.

Inhaltsstoffe

Rund 8000 natürliche und synthetische Substanzen werden derzeit zur Herstellung von Kosmetikprodukten verwendet. Einige dieser Inhaltsstoffe können Allergien auslösen. Die Anfälligkeit für Allergien hängt vom eigenen Hauttyp ab. Vor allem Menschen, die eine empfindliche Haut haben, sollten neue Kosmetikprodukte auf einer kleinen Hautfläche ausprobieren, bevor sie sie das erste Mal großflächig anwenden.



Stiftung Warentest und Öko-Test

Testergebnisse von Stiftung Warentest oder Öko-Test bieten Orientierung beim Kauf von Kosmetika und Körperpflegemitteln. Das Produkturteil der Stiftung Warentest schließt die Bewertung von Leistung, ökologischer Verträglichkeit und Allergiepotezial ein. Achten Sie jedoch darauf, was bei einem Produkt getestet wurde. Ein Siegel bezieht sich nicht immer auf das gesamte Produkt. www.test.de und www.oekotest.de



Wichtige Labels und Produktkennzeichen im Bereich Kosmetik

Beim Kauf von Kosmetikprodukten geben Ihnen die folgenden Labels und Produktkennzeichen Hinweise auf Produkte, die nach Kriterien der Naturkosmetik hergestellt sind.



BDIH Kontrollierte Naturkosmetik

Das Siegel für Kontrollierte Natur-Kosmetik 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, soweit möglich, aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) stammen. Die Vergabekriterien können Sie im Internet nachlesen, nähere Informationen zum Vergabe- und Kontrollprozess sind nicht veröffentlicht. www.kontrollierte-naturkosmetik.de

ökologisch 
sozial 


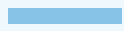






NaTrue

Das NaTrue-Label kennzeichnet Naturkosmetik-Produkte und wird in drei Stufen vergeben. Ein Stern steht für Naturkosmetik, zwei Sterne stehen für Naturkosmetik mit Bio-Anteil und drei Sterne kennzeichnen reine Biokosmetik-Produkte. Nur Inhaltsstoffe aus natürlichen, naturidentischen und naturnahen Rohstoffen sind erlaubt. Die Zertifizierung erfolgt durch unabhängige Stellen. www.natrue-label.de

ökologisch 
sozial 

Siegelbewertung

	umfassende ökologische Kriterien		umfassende soziale Kriterien
	grundlegende ökologische Kriterien		grundlegende soziale Kriterien
	keine oder minimale ökologische Kriterien		keine oder minimale soziale Kriterien

Eine ausführliche Erklärung zu der Einordnung ökologischer und sozialer Kriterien finden Sie auf Seite 19.





Spielzeug – Fair Play ist angesagt!

Wenn wir Spielzeug für die eigenen Kinder, für Nichten und Neffen oder für die Enkel kaufen, haben wir leuchtende Augen und Kinderlachen im Sinn. Damit die Freude möglichst umfassend und dauerhaft ist, kaufen Sie Spielzeug, das

- keine giftigen Inhaltsstoffe enthält,
- unter fairen Arbeitsbedingungen produziert wurde,
- wertvoll für die Entwicklung des Kindes und
- langlebig ist.

Vorsicht, Gift – Puppen und Autos bewusst auswählen

Spielzeugautos und Puppen, die mit Weichmachern oder mit Schwermetallen belastet sind – eine Horrorvorstellung für alle Eltern. Ein paar Tipps, wie Sie giftiges Spielzeug aus dem Kinderzimmer fernhalten:

- Achten Sie auf Qualität. Die Gefahr giftiger Inhaltsstoffe ist bei Billigspielzeug besonders groß.
- Materialien, Farben, Lacke und Kleber, die zur Herstellung von Spielzeug verwendet werden, sollten schadstofffrei sein.
- Vor allem Spielzeug für Kleinkinder muss schweiß-, biss- und speichelfest sein.
- Wenn Sie Plastikspielzeug kaufen, achten Sie auf die Hinweise „Phthalat-frei“ oder „PVC-frei“.
- Trauen Sie Ihrer Nase: Spielzeug, das unangenehm oder parfümiert riecht, sollten Sie lieber nicht kaufen.



Spielzeug im Test

Von Barbie und Bobbycar über Knetmasse, Plüschtiere und Planschbecken bis hin zu Wachsmalstiften – über problematische Inhaltsstoffe informieren Testergebnisse, z. B. von Stiftung Warentest und Öko-Test. Die Stiftung Warentest thematisiert in ihren Untersuchungen auch die unternehmerische Verantwortung bei Spielzeugherstellern. www.test.de und www.oekotest.de

Fair Play – auch bei den Herstellern

Der überwiegende Teil des Spielzeugs, das in Deutschland verkauft wird, wird in Entwicklungs- und Schwellenländern produziert. Im Jahr 2006 stammten 70 Prozent der hier verkauften Spielwaren aus dem Ausland, zwei Drittel davon aus China oder Hongkong. Gerechte Arbeitsbedingungen und Umweltschutz finden nicht überall, wo unser Spielzeug hergestellt wird, genügend Beachtung. Die Mindestanforderungen an Arbeits- und Sozialstandards, z. B. beim Arbeitsschutz, sind in diesen Ländern häufig niedriger als bei uns. International anerkannte Standards wie die Kernarbeitsnormen der internationalen Arbeitsorganisation ILO spielen eine untergeordnete Rolle. Durch unsere Nachfrage an Spielsachen aus Billiglohnländern bestimmen wir mit über die teilweise schlechten Arbeitsbedingungen in Spielzeugfabriken und über produktionsbedingte Umweltschäden.



Aktion fair spielt

Die von MISEREOR und der Werkstatt Ökonomie getragene Aktion „fair spielt“ setzt sich für sozial verträgliche Regeln in der Spielzeugproduktion ein. Mehr Informationen und eine aktuelle Liste von Unternehmen, die sich an der Kampagne beteiligen, erhalten Sie unter: www.fair-spielt.de



Kinderarbeit war in den 1990er-Jahren ein viel diskutiertes Problem in der Fußballproduktion. Seit 1997 kümmert sich eine internationale Organisation um die Kontrolle von Fabriken und Nähzentren. Aus der Fußballherstellung ist Kinderarbeit seitdem weitgehend verbannt. In anderen Branchen bleibt das Problem existent.



Fair gehandelte Sportbälle

Das FairTrade-Label, das es für fair gehandelte Lebensmittel (Seite 15) und Baumwollprodukte (Seite 20) gibt, kennzeichnet auch Sportbälle aus fairem Handel. Weitere Informationen und Bezugsmöglichkeiten finden Sie unter: www.transfair.org



Beim Spielen lernen und Persönlichkeit entwickeln

Spielzeug sollte die Fantasie der Kinder anregen, sie zu unterschiedlichen Spielen einladen und Anknüpfungsmöglichkeiten an ihre alltägliche Erfahrungswelt bieten. Idealerweise kann es durch neue Teile erweitert werden und besteht aus verschiedenen Formen und Farben.



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. Sie lernen, die lieb gewonnenen Dinge sorgsam zu behandeln, anstatt Spielzeug, das wenig benutzt wurde, wegzuworfen. In vielen Kinderzimmern türmt



Hinweise auf einen positiven Spielwert sowie eine gute Funktion und Verarbeitung erhalten Sie unter: www.spielgut.de



sich das Spielzeug so hoch, dass es kaum mehr in Regale und Schubladen passt. Gemeinsamer Spaß beim Vorlesen oder Basteln ist für die Kinder wichtiger als hohe Spielzeugberge.

Einen ganz besonderen Wert kann Spielzeug haben, das von den Eltern selbst hergestellt wurde, wie zum Beispiel selbst genähte Puppen oder Stofftiere. In fantasievollem Spiel erfinden und erschaffen sich Kinder – wenn nötig mit ein wenig Unterstützung – ihre Spielzeuge und Spielwelten selbst.

Spielfreude, die länger hält

Belastbarkeit und Langlebigkeit sind Qualitätskriterien für Spielsachen. Achten Sie auf robustes Material, das nicht gleich kaputtgeht.

Bauklötze, Eisenbahnwaggons oder Tierfiguren aus dem Naturmaterial Holz sind haltbare Spielzeuge, die über mehrere Generationen für Spielspaß sorgen können. Ein weiteres Plus ist es, wenn das Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammt. Achten Sie auf die Siegel des Forest Stewardship Council (FSC) und des Programme for the Endorsement of Forest Certification Schemes (PEFC). Diese Siegel finden Sie in der Label-Übersicht im Abschnitt „Nützliche Dinge im Haushalt“ auf Seite 37.

Langlebiges, strapazierfähiges Spielzeug kann vielen Kindern Freude bereiten. Spielzeugbörsen, Flohmärkte oder Secondhand-Läden kaufen oft gut erhaltene Spielsachen an. Gleichzeitig bieten sie eine mögliche Quelle, um gutes Spielzeug, das sich bereits bewährt hat, günstig einzukaufen.





Nützliche Dinge im Haushalt – energieeffizient und abfallarm

Batterien, Geschenkpapier, Schnittblumen, Textmarker, Wäscheklammern und Zahnbürsten – bei vielen kleinen Dingen, die Sie für Ihren Haushalt kaufen, haben Sie die Möglichkeit, vor allem ökologische Aspekte zu berücksichtigen.

Zugegeben: Bei den kleinen Haushaltsanschaffungen lassen sich nicht die großen Effekte für die Umwelt erzielen. Aber auch hier sollten Sie bewusste Kaufentscheidungen treffen. In der Summe können Sie damit einiges erreichen.

Auch bei der Entsorgung verdienen manche Haushaltsartikel besondere Aufmerksamkeit. Batterien, Farben, aggressive Haushaltsreiniger, Spraydosen, Schädlingsbekämpfungsmittel und Medikamente gehören nicht in den Hausmüll. Eine fachgerechte Entsorgung ist über die Recyclinghöfe bzw. Wertstoffhöfe der Kommunen und teilweise auch über den Handel möglich. In den Abfallfibeln Ihrer kommunalen Versorger erhalten Sie darüber hinaus Tipps für den richtigen Umgang mit Problemmüll.

2009 trat das EU-Handelsverbot für ineffiziente Glühbirnen in Kraft; dadurch werden sich künftig energiesparende Lichtmittel wie Halogenlampen und LED-Leuchten weiter durchsetzen. Unter den Gesichtspunkten Effizienz, Langlebigkeit und Entsorgung ist der LED-Birne der Vorzug zu geben.

Der Trick mit den Energiesparlampen

Ein 2-Personen-Haushalt verbraucht jährlich ca. 400 kWh Strom für die Beleuchtung. Mit 80 Prozent Energiesparlampen sinkt der Verbrauch auf ca. 120 kWh. Der Haushalt spart dadurch rund 60 Euro Energiekosten.

Faustregel: Energiesparlampen gehören wegen des enthaltenen Quecksilbers auf keinen Fall in den Hausmüll. Die nächstgelegene Entsorgungsstelle finden Sie unter:

www.lightcycle.de



Sammelstellen für alte CDs und DVDs

Alte CDs und DVDs eignen sich gut zum Recycling. Sie bestehen zu einem großen Teil aus Polycarbonat, einem hochwertigen Kunststoff. Sammelstellen für alte CDs gibt es im Handel, bei den kommunalen Entsorgungsstellen und bei zahlreichen weiteren Sammelstellen, z. B. an Schulen oder Universitäten. Informationen zu Sammelstellen erhalten Sie unter: www.blueboxx.info und www.remedia.de

Recycling-Produkte sind eine nachhaltige Alternative insbesondere bei Papier- und Schreibwaren. Deshalb ist es wichtig, Papier separat in Altpapiercontainern oder Altpapier-sammlungen zu entsorgen. Nicht nur zu Hause, sondern auch am Arbeitsplatz ist ein verschwenderischer Umgang mit Papierprodukten zu vermeiden. Gerade im modernen Büroalltag ist der Papierverbrauch trotz der Möglichkeiten der Kommunikationstechnologie teilweise extrem hoch. Der Papierverbrauch lässt sich schon dadurch halbieren, dass das Papier doppelseitig bedruckt wird. Alternativ können Sie nicht mehr benötigte Ausdrucke als Schmierpapier verwenden.



Die Initiative Pro Recyclingpapier

informiert rund um das Thema Recyclingpapier und stellt einen Nach-



IPR – Initiative Pro Recyclingpapier

haltigkeitsrechner für Büropapier zur Verfügung, der den Rohstoff-, Wasser- und Energieverbrauch sowie die CO₂-Emissionen berechnet, die bei der Produktion einer bestimmten Papiermenge entstehen. www.papiernetz.de

teilweise extrem hoch. Der Papierverbrauch lässt sich schon dadurch halbieren, dass das Papier doppelseitig bedruckt wird. Alternativ können Sie nicht mehr benötigte Ausdrucke als Schmierpapier verwenden.

Eine neue Alternative ist auch das Direktrecycling. Briefumschläge und Ähnliches werden direkt aus Altpapier neu hergestellt, sodass kein Wasser sowie Chemikalien wie beim herkömmlichen Recycling benötigt werden. Entsprechende Anbieter können Sie im Internet finden.

Wichtige Labels und Produktkennzeichen geben Ihnen Hinweise, wie Sie sich beim Kauf von Haushaltsartikeln umweltfreundlich verhalten können.

Der Blaue Engel



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, Trinkwassersprudler und Babyphone bis hin zu Ladegeräten, Milchaufschäumern und Zahnbürsten. Auf der Internetseite www.blauer-engel.de finden Sie eine umfangreiche Liste der Produkte und Dienstleistungen, die mit dem Blauen Engel ausgezeichnet sind. Dort können Sie auch die jeweilige Vergabegründung mit den Anforderungen herunterladen, die ein Produkt erfüllen muss, um den Blauen Engel zu erhalten. Eine unabhängige Jury, die Jury Umweltzeichen, entscheidet über die Produkte und Dienstleistungen, die mit dem Blauen Engel gekennzeichnet werden sollen. Die Anforderungen werden vom Umweltbundesamt unter Beteiligung der RAL gGmbH entwickelt. 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. www.blauer-engel.de

ökologisch
sozial

Nützliche Dinge aus Papier, Zellstoff und Holz



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:

- Schreibblöcke, Hefte ...
- Kopier- und Druckerpapier
- Briefumschläge
- Hefter, Mappen, Ordner
- Haftnotizen, Etiketten
- Kalender
- Geschenkpapier
- Kartons, Verpackungen
- Küchenrolle, Hygienepapier, Filterpapier
- Servietten

Die Siegel FSC und PEFC werden darüber hinaus für Kleinprodukte aus Holz vergeben, wie z. B. Kleiderbügel, Wäscheklammern oder Holzspielzeug.

Die Siegel FSC, Europäisches Umweltzeichen und PEFC werden im Abschnitt „Renovieren – schädliche Stoffe vermeiden“ auf Seite 52 beschrieben.

Energiesparlampen



Europäisches Energielabel

Energiesparlampen werden mit dem Energieverbrauchsetikett ausgezeichnet. Das Europäische Energielabel wird im Abschnitt „Haushaltsgeräte – klimafreundlich kühlen, waschen und kochen“ auf Seite 42 vorgestellt.

ökologisch

sozial

Blumen



Flower Label Program

Mit dem Kauf fair gehandelter Blumen können Sie gerechte Arbeits- und Lebensbedingungen auf den Blumenfarmen in Lateinamerika und Ostafrika unterstützen. Das FLP-Label berücksichtigt neben sozialen auch ökologische Kriterien. Es gibt einen ökologischen Mindeststandard, den alle zertifizierten Betriebe von Beginn an einhalten müssen, und einen höheren Standard mit strengeren ökologischen Kriterien. Im Internet gibt es eine Suchmöglichkeit, mit der Sie Blumenläden in Ihrer Nähe finden können, die FLP-zertifizierte Blumen verkaufen. www.fairflowers.de

FairTrade-Siegel

Auch das FairTrade-Siegel kennzeichnet Blumen aus fairem Handel. Weitere Informationen zum FairTrade-Zeichen finden Sie im Abschnitt „Lebensmittel – gesund und lecker“ auf Seite 15.

ökologisch

sozial

ökologisch

sozial

Siegelbewertung

	umfassende ökologische Kriterien		umfassende soziale Kriterien
	grundlegende ökologische Kriterien		grundlegende soziale Kriterien
	keine oder minimale ökologische Kriterien		keine oder minimale soziale Kriterien

Eine ausführliche Erklärung zu der Einordnung ökologischer und sozialer Kriterien finden Sie auf Seite 19.