

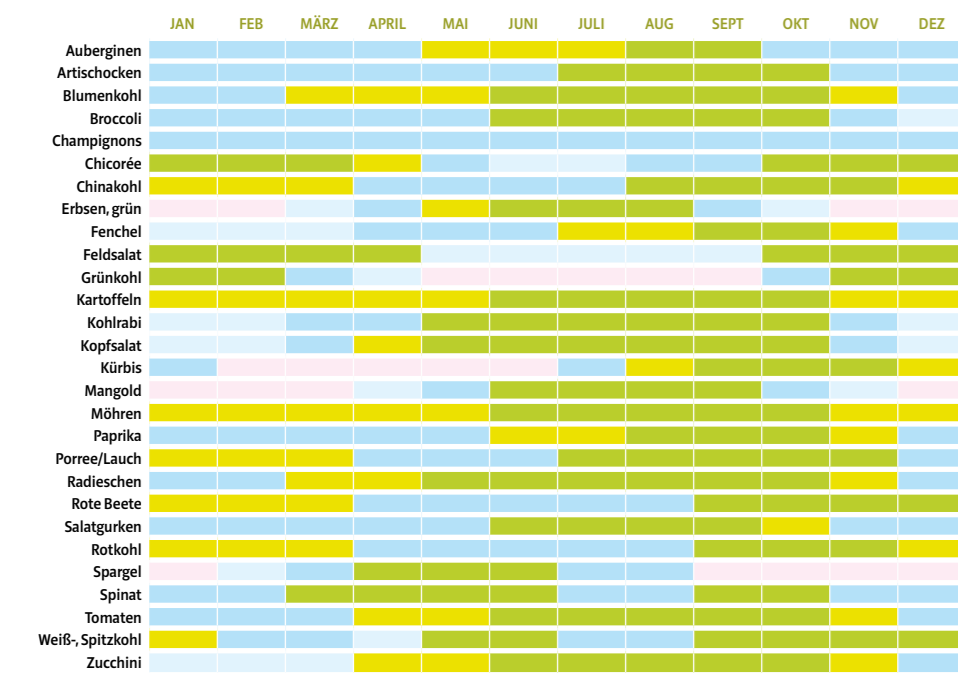
1 Der Nachhaltige  
Warenkorb\_Ihr Einstieg



Rat für  
NACHHALTIGE  
Entwicklung

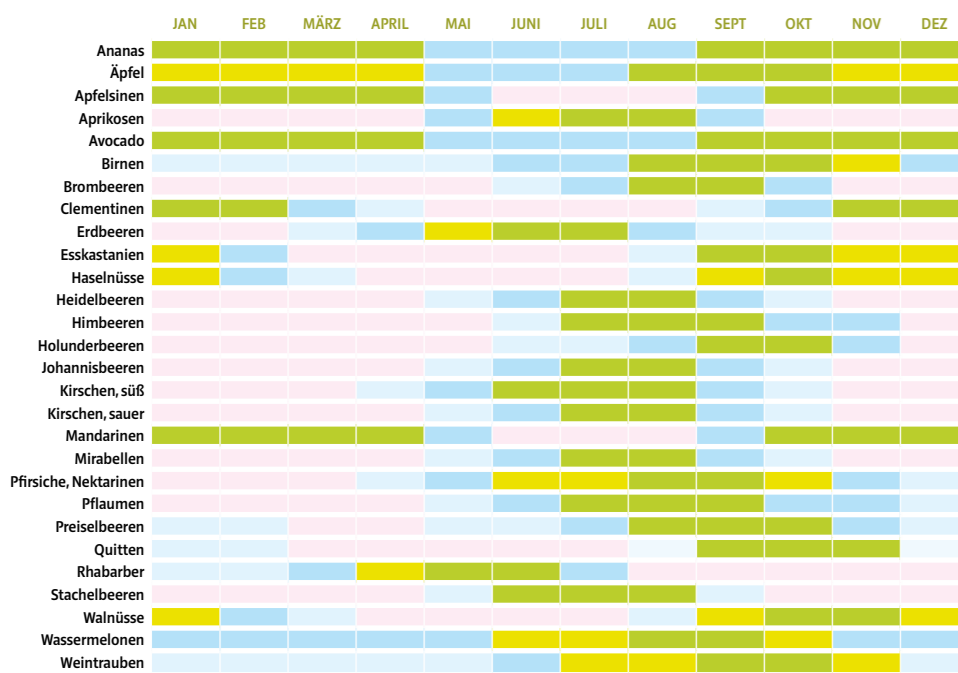


# Saisonkalender für Gemüse



- Haupterntezeit
- großes Angebot
- steigendes/fallendes Angebot
- geringes Angebot
- keine Saison

# Saisonkalender für Obst



- Haupterntezeit
- großes Angebot
- steigendes/fallendes Angebot
- geringes Angebot
- keine Saison

## FUSSABDRUCK UND CO<sub>2</sub>-BILANZ

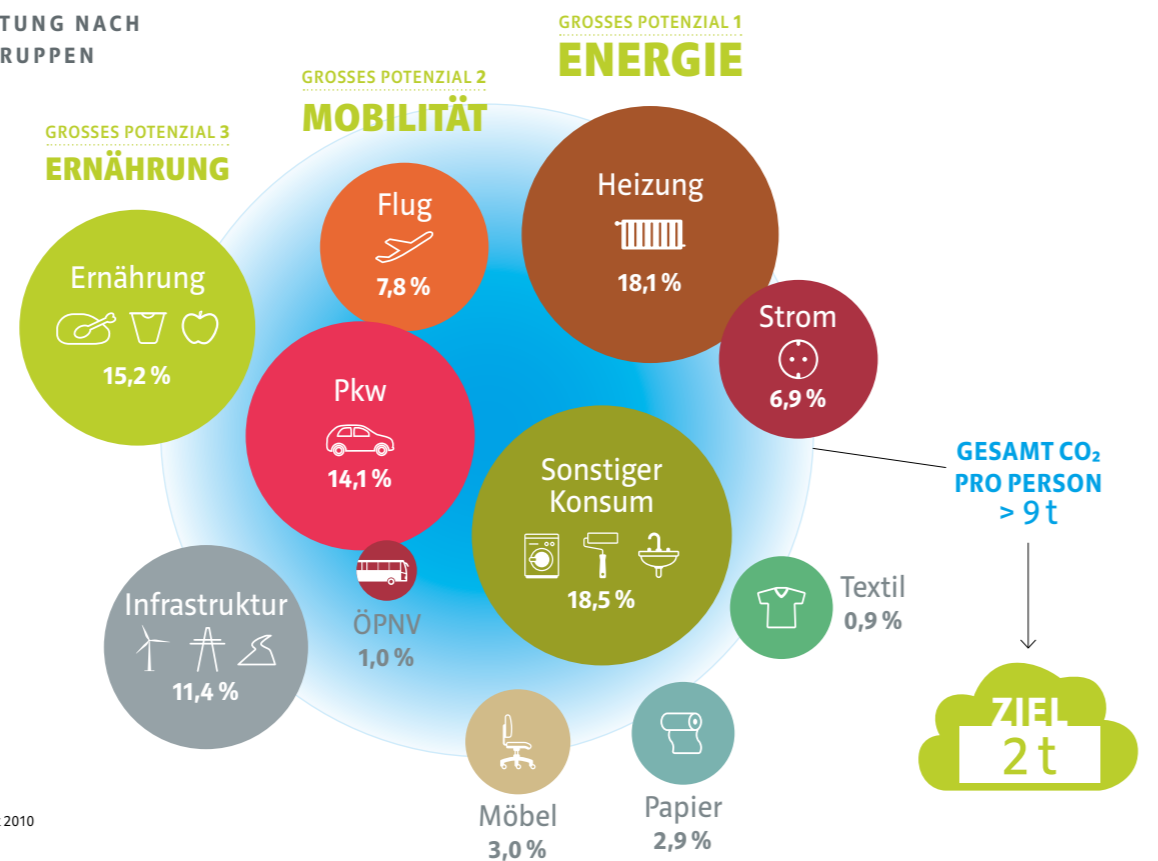
### Kennen Sie eigentlich Ihren persönlichen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck?

Wenn nicht: Berechnen Sie Ihre persönliche CO<sub>2</sub>-Bilanz und finden Sie Ihren Ansatzpunkt für Veränderungen! CO<sub>2</sub>-Rechner finden Sie unter: [www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://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<sub>2</sub>-Emissionen 2015 zuletzt auf 11,4 t CO<sub>2</sub>e 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! Das gilt auch für unseren Rohstoffverbrauch! Wollen Sie wissen, wie groß Ihr ökologischer Rucksack ist? Machen Sie den Test auf [www.ressourcen-rechner.de](http://www.ressourcen-rechner.de)

### CO<sub>2</sub>-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<sub>2</sub>-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](http://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](http://www.nachhaltigkeitsrat.de)



Rat für NACHHALTIGE Entwicklung

### GRUNDLEGENDE FAUSTREGELN

Schritt 1: Entscheidungsphase

WAS BRAUCHE UND WILL ICH ÜBERHAUPT?

Weniger

Sozial-ökologische Balance

Ökonomische, Lebens- und berufliche Situation berücksichtigen

Schritt 2: Nutzenphase

WIE NUTZE ICH DIE DINGE?

Intensiver

Bewusster

Länger

Schritt 3: Ende der Nutzungsphase

UND DANN?

Wiederverwerten

Aufwerten

Weitergeben

WEITERE INFOS  
[WWW.NACHHALTIGER-WARENKORB.DE](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de)

IMPRESSUM  
8. überarbeitete Auflage,  
© 2018, Stand März 2018  
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.), Yvonne Zwick und Robert Böhne  
(Geschäftsstelle des Rates für Nachhaltige Entwicklung)

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

© Fotos:  
Bert Odenthal: Titelbild; Rat für Nachhaltige Entwicklung / Fotograf  
Christof Rieken: Magazine, Markt, Recherche Paar, Recherche Notebook; Photocase – misterQM; Gemüse: Photocase – Morepiot; Obst: Fotolia – magann; Wasser  
© Signets bei den jeweiligen Organisationen

#NACHHALTIGJETZT

@NACHHALTIGERWARENKORB

## 1 Der Nachhaltige Warenkorb – Ihr Einstieg

Rat für NACHHALTIGE Entwicklung



## 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<sub>2</sub> 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 Falblättern** 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](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de).

Gerne halten wir Sie über die neuen Entwicklungen zu diesem Thema auf Facebook und Twitter auf dem Laufenden.

[#nachhaltigjetzt](https://twitter.com/nachhaltigjetzt)

[@nachhaltigerwarenkorb](https://www.facebook.com/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 vervierfacht. Aber er liegt immer noch bei nur fünf 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<sub>2</sub> 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 bedauernter 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 und spart zusätzlich Geld.

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](http://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](http://www.label-online.de) zu finden sind, inklusive einer Bewertung der Verbraucher Initiative. Weitere Orientierung finden Sie auf dem Bewertungsportal [www.siegelklarheit.de](http://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<sub>2</sub>-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