



UmweltWissen

Cleverer Umweltschutz – nachhaltiger Konsum

Einkaufen soll schnell gehen und die meisten Entscheidungen treffen wir dabei aus Gewohnheit. Schließlich macht es nicht jedem Spaß, im Supermarkt zu stehen, Zutatenlisten zu studieren und über Ökobilanzen nachzudenken. Trotz guter Vorsätze bleibt der Umweltschutz in der Hektik des Alltags oft auf der Strecke. Aber auch bei langfristigen Anschaffungen verlieren wir im Dickicht der ökologischen Verflechtungen leicht die Orientierung. Dabei gibt es mittlerweile viele clevere Lösungen, die Umweltschutz „nebenbei“ ermöglichen.

Diese Liste bietet eine Auswahl an Tipps und Links und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

1 Nachhaltiger Konsum

Der Begriff Nachhaltigkeit ist in aller Munde. Ziel ist ein Lebensstil, der mit dem berühmten Dreiklang „Ökonomie, Ökologie und Soziales“ beschrieben wird. Die drei wichtigsten Forderungen sind:

- Ressourcenverbrauch nur in Höhe der Regenerationsfähigkeit,
- Gerechtigkeit zwischen den Generationen,
- Fairer Handel zwischen den reichen Ländern und den Entwicklungsländern.

Nachhaltiger Konsum:

Umweltfreundlich: Energie- und Ökobilanzen der Produkte beachten, schadstoffarme Produkte wählen, Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft bevorzugen.

Regional: Produkte aus der Region kaufen, Aufträge an ortsansässige Handwerker vergeben, saisonale Lebensmittel kaufen.

Fair: Produkte aus fairem Handel mit Entwicklungsländern und aus benachteiligten Regionen den Vorzug geben.

Weitere Grundsätze:

Einkauf: Nicht mit dem Auto zum Einkaufen fahren.

Planung: Nur wirklich benötigte Produkte anschaffen.

Lebensmittel nicht verderben lassen, da dann der Energie- und Ressourcenverbrauch zur Herstellung umsonst war.

Allgemeine Informationen zur Nachhaltigkeit

- [Agenda 21 – Nachhaltige Entwicklung für das 21. Jahrhundert](#)
- [Lexikon der Nachhaltigkeit](#)

- [Faktor vier – doppelter Wohlstand, halbiertes Naturverbrauch](#)
- [Faktor X – Ressourcenproduktivität und Dematerialisierung](#) z. B. [Ökologischer Fußabdruck](#)
- [Umweltbewusster Konsum](#) - Schlüsselentscheide, Akteure und Konsummodelle
- [Verbraucherinformationssystem VIS Bayern](#): Nachhaltig einkaufen - Besser essen mit gutem Gewissen

Netzwerke und Initiativen

- LfU - [KommA21 Bayern](#), Infonetzwerk für nachhaltige Kommunalentwicklung:
- [Nicht-Regierungs-Organisationen \(NGO\)](#)

Regionale Informationsportale

In einigen Städten gibt es im Internet bereits regionale Informationsportale, die Informationen, Tipps und Adressen für ein nachhaltiges Leben bieten. In Bayern:

- [Life-guide München](#)
- [Life-guide Augsburg](#)

2 Lebensmittel

Bei der konkreten Kaufentscheidung ist oft schwer zu beurteilen, welches Produkt nachhaltig ist. Die drei Schlagworte bio – regional – fair verdeutlichen, worum es geht, sind aber bei der konkreten Kaufentscheidung nur bedingt hilfreich. Denn diese drei Forderungen bedeuten nicht automatisch das Gleiche: Bio ist nicht immer gleich regional und auch nicht dasselbe wie fair. Zum Beispiel: Der Energieverbrauch ist bei regional erzeugten Produkten oft höher als bei Importen, trotz der kürzeren Transportstrecken, denn die großen Farmen in anderen Regionen können oft sehr energieeffizient arbeiten. Über den Energieverbrauch hinaus haben jedoch auch die Arbeitsplätze in der Region, die Offenhaltung unserer Kulturlandschaft und die Pflege von Biotopen eine große Bedeutung für eine nachhaltige Lebensweise.

Einkaufsadressen finden Sie auf zahlreichen Internetseiten, unter anderem:

Bio:

Cleverer Einkauf:

- <http://www.bioverzeichnis.de/biofachhandel.htm>
- [Lieferservice: \(Beispiel: Biolandbetriebe\)](#)
- [Bio im Supermarkt](#)
- [Biomärkte in Deutschland](#)
- [EcoTopTen: Bio & Fair-Sortiment im Handel](#)
- [Informationen zum Ökolandbau](#), Produktkennzeichnungen, Einkaufsadressen
- [Ökoland Bayern](#)
- [Verbraucherzentrale Bayern](#)
- [Portal zum öko-fairen Handel](#)
- [Stiftung Ökologischer Landbau – SÖL](#)
- [Landesvereinigung für den ökologischen Landbau in Bayern e.V](#)

Bio-Labels:

- [Biosiegel](#), [Naturland](#), [Bioland](#), [Demeter](#)

Weitere Adressen für den Einkauf: [Ökotest – Übersicht Bio-Produkte](#), [Bio-Einkaufsführer – Alles Bio](#)

Regional:

- [Einkaufen auf dem Bauernhof](#)
- [Gutes vom Bauernhof](#)
- [Bewusst leben, bewusst konsumieren](#), Projekt der Verbraucherzentrale Bayern

Regionalinitiativen, Regionalprodukte:

[Netzwerk der Regionalinitiativen](#), [Tag der Regionen](#) [Deutscher Verband für Landschaftspflege](#), [Verbraucherzentrale Bundesverband](#), [Bund Naturschutz in Bayern](#)

Fair:

- [EcoTopTen: Bio & Fair-Sortiment im Handel](#)
- Informationen zum fairen Handel, Produkte, Einkaufsadressen: [GEPA](#), [Weltladen Dachverband e.V.](#), [Eine-Welt-Netzwerk Bayern](#), [Verbraucherzentrale Bayern](#), [Die Verbraucherinitiative e.V.](#), [Portal zum öko-fairen Handel](#), [Forum Fairer Handel](#)
- [Transfair](#)
- Weitere Adressen: [Aktionsprogramm 2015](#), [Fair feels good](#)
- Beispiel: [Fair gehandelte Produkte in der Schule](#)
- [Ernährung](#)

3 Bauprodukte und Handwerk

Auch bei handwerklichen Produkten sollte man sich auf den Dreiklang öko – regional – fair besinnen: Z. B. indem man Produkte aus fairem Handel kauft oder Handwerker aus der Region mit der Ausführung beauftragt:

- Handwerkliche Produkte aus fairem Handel: [Portal zum öko-fairen Handel](#), [Transfair](#), [Die Verbraucherinitiative e.V.](#)
- Regionale Handwerker: [Handwerkersuche bei den Handwerkskammern](#)
- [Qualitätsverbund umweltbewusster Handwerksbetriebe](#) ausführlich siehe Publikation [Umweltmanagementsystem nach EMAS](#)

Bauprodukte: Die Massenströme an Baumaterialien und Bauschutt sind enorm. Bei Gewinnung und Transport wird viel Energie benötigt. Andererseits leisten Dämmmaterialien einen großen Beitrag zum Energiesparen. Sind Schadstoffe enthalten, können sie sich in Innenräumen anreichern und unsere Gesundheit belasten. Daher empfiehlt sich eine sorgsame Auswahl der verwendeten Materialien:

- [Leitfaden nachhaltiges Bauen](#)

Bauprodukte aus nachwachsenden Rohstoffen: [Kompetenzzentrum Bauen mit Nachwachsenden Rohstoffen \(KNR\)](#), [Dämmstoffe](#), [Dachbegrünung](#), [Natureplus](#)

- [Produktkennzeichnungen](#) → Suche nach Kategorien: z.B. Baustoffe, Dämmstoffe, Holz- und Holzwerkstoffe
- [Umweltzeichen für Bauprodukte](#). Bauprodukte gezielt auswählen – eine Entscheidungshilfe.

- Tagungsband [Schadstoffe in Gebäuden Teil 1](#) und [Teil 2](#)
- Publikationen von UmweltWissen
[Cleverer Umweltschutz – Energiesparen](#)
[Labore und Sachverständige für Schadstoffuntersuchungen in Innenräumen](#),
[Organische Luftschadstoffe in Innenräumen – ein Überblick](#),
[Organische Luftschadstoffe in Innenräumen – Probenahme, Messung und Bewertung](#),
[Schimmel in Innenräumen](#)

Inventar: Alte Möbel kann man oft aufbessern oder restaurieren. Beim Neukauf sollte man generell schadstoffarme Produkte kaufen und dabei auch ökologische Aspekte bedenken. Weitere Aspekte sind Gewinnung der Rohstoffe, Herstellung des Produktes, Transport, Nutzung, Nachnutzung und Entsorgung. Orientierung bieten zahlreiche Produkt-Label:

- [Gebrauchtmöbel](#) (s. Abschnitt 6), [Holz und Holzprodukte](#), [Zertifikate](#), [FSC-Siegel für Holz](#), [FSC-Produkte](#), [Textile Bodenbeläge](#), [Umweltzeichen](#), [Sozialzeichen](#), [Qualitätszeichen](#), [Teppiche](#)
- [Produktkennzeichnungen](#) → Suche nach Kategorien: z.B. Heimtextilien und Tapeten, Möbel, Ledermöbel, Matratzen, Teppichböden, Teppiche, Bodenbeläge

4 Chemikalien in Haus und Garten

Zu einer nachhaltigen Lebensweise gehört auch, dass man umweltfreundliche Haushaltschemikalien verwendet. Auch schadstoffarme Chemikalien sollten stets so sparsam wie möglich dosiert werden.

Farben, Lacke, Kleber: In Heimwerkerprodukten sind flüchtige organische Verbindungen enthalten. Um die VOC-Emissionen zu senken, sollte man stets „lösemittelfreie“ Produkte kaufen.

- [UmweltWissen](#) Publikation [Gerüche und Geruchsbelästigungen](#)
- [Produktkennzeichnungen](#) → Suche nach Kategorien: z.B. Leime – Kleber, Farben – Lacke - Lasuren

Holzschutzmittel:

[Verbraucherleitfaden Holzschutzmittel](#), [Verbraucherleitfaden Holzschutzmittel vom Bundesministerium](#)

Wasch- und Reinigungsmittel: Auf Spezialmittel möglichst verzichten, für viele Verschmutzungen genügen einfache Haushaltsreiniger. Dabei Produkte mit antimikrobiell wirksamen Substanzen meiden. Desinfektionsmittel nur gezielt einsetzen. Generell alle Reinigungsmittel möglichst sparsam dosieren.

- [UmweltWissen](#) Publikation [Wasch- und Reinigungsmittel](#)

Schädlingsbekämpfungsmittel: Im Innenraum reichen meist einfache Maßnahmen aus. Ist der Einsatz von Schädlingsbekämpfungsmitteln jedoch unumgänglich, sollte ein Fachmann zu Rate gezogen werden. Im Garten reichen in den meisten Fällen ökologisch und gesundheitlich unbedenkliche Mittel aus. Insbesondere stärken eine vielgliedrige Fruchtfolge und optimale Kulturtechnik die Pflanzengesundheit. Beim Einsatz von Pflanzenschutzmittel sollte man sich im Fachgeschäft beraten lassen und die Gebrauchsanweisung beachten.

- Hintergründe und Tipps siehe Tagungsband [Schädlingsbekämpfung in Haus und Garten](#)
- [Produktkennzeichnungen](#) → Suche nach Kategorien: z.B. Holzschutzmittel – Insektenschutz

Düngung: Die Kompostierung von Grünabfällen sorgt i. d. R. für eine ausreichende Zufuhr an Nährstoffen, zumal über den Zukauf von Nahrungsmitteln immer Nährstoffe von außen zugeführt werden. Zusätzlichen Düngebedarf sollte man durch eine Bodenuntersuchung abklären lassen. Asche aus

dem eigenen Ofen sollte nicht im eigenen Garten ausgebracht werden, da sie Schwermetalle und organische Verbindungen enthalten kann, die sich im Boden anreichern. Insbesondere dürfen Kunststoffen nicht verbrannt werden, da große Mengen an Dioxinen entstehen können.

[UmweltWissen](#) Publikationen [Kompostierung, Teil 1: Hygiene](#) und [Kompostierung, Teil 2: Empfehlungen](#)
[Hinweise zu Bodenprobenahme und Bodenuntersuchung](#)

5 Sonstige Produkte

Elektrogeräte:

- [UmweltWissen](#) Publikation [Cleverer Umweltschutz – Energiesparen](#)
- [Strom sparen mit energieeffizienten Elektrogeräten](#)
- Verbraucherinformationssystem VIS Bayern zum [Thema Energiesparlampen](#)

Schreibwaren, Büroartikel: Papierherstellung ist energieaufwändig und verbraucht viel Wasser. Daher den Gesamtbedarf an Papier möglichst gering halten, generell Recycling-Papier bevorzugen. Lösungsmittelfreie Textmarker und Kleber sind nicht nur umwelt-, sondern auch gesundheitsfreundlicher.

[UmweltWissen](#) Publikationen: [Papier](#), [Klebstoffe](#)

[Nachhaltige Beschaffung](#)

[Produktkennzeichnungen](#) → Suche nach Kategorien: z.B. Papier, Leime – Kleber

Spielzeug, Bastelartikel: Bei Malfarben und Stiften Mehrweg- und Nachfüllprodukte bevorzugen. Lösungsmittelfreie Textmarker, Holzfarbstifte ohne Lackierung, schadstofffreie Farben und Wachsmalstifte aus Bienenwachs mit Papierhülle sind nicht nur umwelt-, sondern auch gesundheitsfreundlicher. Papiersparen, indem man z. B. bedrucktes Schmierpapier zum Malen und Basteln verwendet. Insbesondere, wenn Kinder damit hantieren, sollte man Kleber auf Naturstoffbasis oder Leim auf Wasserbasis bevorzugen.

[Kinderspielzeug aus fairem Handel, Aktion fair spielt](#)

[Produktkennzeichnungen](#) → Suche nach Kategorien: z.B. Papier, Leime – Kleber, Kinderspielzeug

[UmweltWissen](#) Publikation: [Weihnachts- und Sylvesterartikel](#)

Kosmetika: In den meisten Kosmetika sind Duftmischungen mit synthetischen Moschusverbindungen enthalten. Diese Verbindungen sind in der Umwelt sehr beständig und reichern sich in der Nahrungskette an. Sofern möglich, sollte man daher auf Produkte verzichten, die synthetische Moschusverbindungen enthalten.

- [Öko-faire Kosmetik](#)
- [Produktkennzeichnungen](#) → Suche nach Kategorien: Kosmetik, Naturkosmetik

Textilien:

[ECO-World, Kampagne für Saubere Kleidung](#)

[Fußball: Fair-Play und Fair Pay](#)

[Bücher und Broschüren zum Thema Textilien](#)

[Vier Schritte zu einer fairen Zulieferkette](#)

Schuhe:

[Öko Schuhe, Simple Shoes – 100% nachhaltiges Schuhwerk](#)

Schmuck: Der Wert des Goldes liegt vor allem in seiner Seltenheit: Bei der Goldgewinnung müssen z. B. enorme Mengen an Erde bewegt werden. Dementsprechend hoch sind Energieverbrauch und Umweltbelastungen.

[Hintergründe, Adressen und Tipps](#)

Tipp: alte Schmuckstücke umarbeiten lassen

Blumen/Pflanzen:

Im eigenen Garten sollte man keine ausbreitungsstarken Neophyten anpflanzen, sondern auf heimische Arten zurückgreifen. Schnittblumen stammen vor allem im Winter aus südlichen Ländern wie Kolumbien, Ecuador, Kenia, Israel oder Spanien. Es gibt ein Gütesiegel, das Kriterien wie Arbeitsrechte und Umweltschutz berücksichtigt.

- [UmweltWissen](#) Publikationen [Neophyten – Neulinge in der Pflanzenwelt](#) und [Neophyten – Pflanzenportraits](#)
- [Hintergrund zum Blumenhandel, Adressen, Label und Tipps](#)

6 Abfallvermeidung:

Nachhaltiger Konsum bedeutet auch, Abfall zu vermeiden. Daher sollte man möglichst unverpackte Ware kaufen, vorzugsweise direkt beim Erzeuger in der Region. Dagegen sind Waren aus dem Versand- und Internethandel meist aufwändig verpackt. Zudem sollte man beim Einkauf auf Reparaturfähigkeit und lange Haltbarkeit der Produkte achten. Selten gebrauchte Gegenstände kann man möglicherweise günstig leihen, nicht mehr gebrauchte Gegenstände über Wertstoffbörsen oder Flohmärkte weiter verkaufen.

- [Umfassende Informationen zum Thema Abfall](#)
- [Abfallwirtschaftsbetriebe](#): z. B. Abfallberater, Wertstoffbörsen, Reparaturführer → Bezirk → Landkreis
- [Abfallarm leben und einkaufen](#)

Leihen, teilen, tauschen:

Elektrogeräte gemeinsam nutzen [Cleverer Umweltschutz - Energiesparen](#), [Das LeihABC](#)

Secondhand-Kaufhäuser, Gebrauchtwarenhaus, Gebrauchtmöbel, z.B.:

- [GebrauchtWarenhaus](#)
- [Verband Second-Hand vernetzt e.V.](#)
- [Secondhandführer](#)
- [ecomoebel](#)

Hausrat: Wohltätigkeitsflohmärkte

[Umweltfreundliche Beschaffung](#)

7 Allgemeine Informationen

Umweltfreundliche Beschaffung:

- [Informationsportal](#)
- [Handbuch Umweltfreundliche Beschaffung](#)
- [Kommunale Beschaffung](#)
- [Empfehlungen zur Verwendung von Reinigungsmitteln in Dienstgebäuden sowie zur Fahrzeugreinigung](#)

Branchenbücher, Einkaufshilfen:

- [Anbieter ökologischer und fairer Produkte](#)
- [Ökoeffiziente Produkte und Dienstleistungen](#) (z. B. Bürobedarf, Bürogeräte, Haushaltsgeräte, Tourismusbetriebe, Wasch- und Reinigungsmittel)
- [Kundenkarte für umweltfreundliche Produkte](#) (Beispiel Heidelberg):
- [Einkaufshilfen für Siegel im Bereich Lebensmittel und Ernährung](#), im Bereich Textilien, Bekleidung, Spielzeug und im Bereich Bauen, Wohnen, Haushalt und Energie

Informationen zu speziellen Produkten:

- [Projekt Nachhaltiger Warenkorb](#)

Produkttests:

- [Stiftung Warentest](#)
- [Ökotest](#)
- [Label-online](#)
- [Blauer Engel](#)

8 Ansprechpartner

Für Einzelfallberatungen bei konkreten Anliegen zum Umwelt- und Gesundheitsschutz vor Ort oder in Ihrer Nachbarschaft sind in der Regel Ihr Landratsamt bzw. Ihre Stadt- oder Gemeindeverwaltung zuständig. Bitte fragen Sie dort nach dem passenden Ansprechpartner.

Private Anfragen an das Bayerische Landesamt für Umwelt richten Sie bitte an unser Bürgerbüro:

E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@lfu.bayern.de

Fragen und Anregungen zu Inhalten, Redaktion und Themenwahl der Publikationen von UmweltWissen sowie Anfragen bezüglich Recherche und Erstellung von Materialien für die Umweltbildung/-beratung richten Sie bitte an:

UmweltWissen am Bayerischen Landesamt für Umwelt:

Telefon: (0821) 9071-5671

E-Mail: umweltwissen@lfu.bayern.de

Internet: www.lfu.bayern.de/umweltwissen

Impressum:

Herausgeber:

Bayerisches Landesamt für Umwelt
Bürgermeister-Ulrich-Straße 160
86179 Augsburg

Postanschrift:

Bayerisches Landesamt für Umwelt
86177 Augsburg

Telefon: (08 21) 90 71-0

Telefax: (08 21) 90 71-55 56

E-Mail: poststelle@lfu.bayern.de

Internet: <http://www.lfu.bayern.de>

Bearbeitung:

Ref. 12 / Dr. Katharina Stroh, Susanne Weichwald

Stand:

2006

Aktualisierung der Links 06/09: Guido Ulbrich, Carolin Himmelhan

Sie haben diese Veröffentlichung auf Papier, wollen aber auf die verlinkten Inhalte zugreifen?

Die jeweils aktuellste Ausgabe finden Sie im Internet unter:

▶ www.lfu.bayern.de/umweltwissen/doc/uw_18_cu_konsum.pdf oder

▶ www.lfu.bayern.de: UmweltWissen > Klima und Energie.