

Verbraucher konkret

Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

5=3
Fünf
Broschüren
bestellen, drei
bezahlen!

145

Tipps

für den
Alltag

Nachhaltig
leben

Bundesverband

Die Verbraucher
Initiative e.V.

Liebe Verbraucherin, lieber Verbraucher,



es ist ja nicht so, dass wir nicht den Willen hätten. Viele von uns würden ja gerne, wenn sie könnten. Aber sich umzustellen von einer ressourcenaufwändigen hin zu einer umweltschonenderen Lebensweise erscheint kompliziert und teuer. Wer hat schon das Geld für einen neuen Kühlschrank, ein sparsameres Auto oder gar eine neue Dämmung für das Haus?

Dabei ist es viel leichter als es scheint, weniger Energie zu verbrauchen und die Menschen in ärmeren Ländern zu unterstützen. Wichtig sind oft Kleinigkeiten: Statt Eier von Batteriehühnern lieber die aus ökologischer Tierhaltung kaufen. Statt alle Geräte ständig auf Standby zu haben, lieber mal öfter alles ganz ausschalten. Oder lieber Schokolade aus dem Fairen Handel kaufen als Billigschokolade, deren Kakao mit Hilfe von ausbeuterischer Kinderarbeit geerntet wird.

Natürlich stecken wir in einer Lebensweise fest, aus der wir schlecht aussteigen können. Aber umgekehrt gilt auch: Es sind die vielen kleinen Dinge im Alltag, die wir verändern können, um die Welt ein bisschen schöner und gerechter zu machen. Das Handeln des Einzelnen, die Macht des Verbrauchers ist groß.

Begleiten Sie uns auf einer Reise durch das Jahr und erleben Sie, wo sich was noch drehen und ändern lässt. Sie werden erstaunt sein: Uns sind ganz unterschiedliche Möglichkeiten eingefallen. Und das ist noch längst nicht alles! Wir wünschen Ihnen eine spannende und erhellende Lektüre! Ihre Saphir Robert (Referentin für Nachhaltigkeit)

PS. Bitte beachten Sie unsere Aktion „Fünf gleich drei“ auf Seite 24.

Inhalt

Impressum

Verbraucher konkret,
Februar 2012

ISSN 1435-3547
„Nachhaltig leben“
- Themenheft der
VERBRAUCHER
INITIATIVE e.V.

Redaktionsanschrift:
Elsenstr. 106,
12435 Berlin,
Tel. 030/53 60 73-3,
Fax 030/53 60 73-45,
mail@verbraucher.org,
www.verbraucher.org

Konzept & Text:
Saphir Robert, Georg
Abel (V.i.S.d.P.)

Fotos: Archiv

Hinweis: Wenn im Text
z.B. vom „Verbraucher“
die Rede ist, ist dies ein
Zugeständnis an die
Flüssigkeit der Sprache,
gemeint sind natürlich
alle Verbraucherinnen
und Verbraucher.

Nachdruck und
Vervielfältigungen,
auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung
des Herausgebers
und Quellenangabe.

Die einmalige Anforderung
der Themenhefte
und Broschüren ist
im Mitgliedsbeitrag
der VERBRAUCHER
INITIATIVE e.V. (60,00
Euro/Jahr, ermäßigt
50,00 Euro/Jahr) enthal-
ten. Einzelverkaufspreis
für Nichtmitglieder:
2,50 Euro plus Versand

Frühling

Für viele ist es die schönste Zeit im Jahr. Es grünt und sprießt, der Frühjahrsputz steht an und Osterhasen hoppeln vorbei. Viele bekommen Lust, sich im Garten auszuprobieren. Wir haben da ein paar Ideen für Sie.

Mobil bleiben

Die meisten von uns sind ständig in Bewegung. Ob zur Arbeit, in die Schule, zum Einkaufen oder in den Urlaub – fast immer kommt es darauf an, möglichst schnell von einem Ort zum anderen zu gelangen. Das geht umweltschonender als Sie denken. Und manchmal ist auch einfach der Weg das Ziel.

Sommer

Es ist warm, die Ferienzeit hat begonnen und die Sonne lacht vom Himmel. Wie schön, die Füße ins Meer oder in einen See zu halten, einen kühlen Drink zu genießen und die Seele baumeln zu lassen. Und nebenbei noch etwas für die Umwelt tun. Das geht. Ganz ohne Anstrengung.

Herbst

Bunt sind die Wälder, die Nebel wallen und kühler Wind weht durch Tür- und Fensterritzen ins Haus. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich gut auf die kühle Jahreszeit vorbereiten können.

Energie sparen

Lesen bei Kerzenlicht und Wäsche am Bach schrubben sind out – elektrische Geräte machen das Leben einfacher. Der Nachteil: Sie verbrauchen Strom und die Kosten dafür steigen Jahr für Jahr. Hier erfahren Sie, wie Sie den Stromverbrauch deutlich senken können.

Winter

Wenn Eis und Schnee liegen oder dauernder Nieselregen fällt und die hellen Stunden begrenzt sind, dann zieht es die einen nach draußen in die Berge und die anderen verkriechen sich lieber zuhause. Umwelt- und sozialverträgliche Unterstützung gibt es für alle Fälle.

3 Weihnachten

14

Vor allem Kinder freuen sich auf die Festtage am Ende des Jahres. Für Erwachsene bedeutet es oft Stress, neben dem gewöhnlichen Arbeitsleben her noch Geschenke, Festtagsmenüs und weihnachtliche Deko zu organisieren. Wir zeigen Ihnen, wie Sie um Energieverschwendung, Abfallorgien und schlechtes Gewissen herumkommen.

6 Konsum

17

Ein schöner Pullover, ein Teppich, der perfekt zur Wohnzimmertapete passt oder eine schnuckelige Kaffeekanne, die noch in der Sammlung fehlt: Die Welt ist voller verlockender Angebote und es fällt sehr schwer, diesen aus dem Weg zu gehen. Wir haben ein paar Tipps für Sie, wie Sie den Kaufrausch nachhaltig umleiten können.

8 Essen und Trinken

18

Wir haben uns daran gewöhnt, alles zu jeder Jahreszeit zu ziemlich geringen Preisen kaufen zu können. Das hat gravierende Folgen für die Umwelt, das Klima und diejenigen, die die Lebensmittel für uns in anderen Ländern produzieren. Mit ein bisschen Umsicht lässt sich daran etwas ändern.

10 Computer

21

Rechner sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Auch wenn die Arbeit an ihnen so schön emissionsarm und sauber wirkt, so belasten sie doch bei der Herstellung, beim Gebrauch und bei der Entsorgung erheblich die Umwelt und das Klima. Dagegen können Sie etwas unternehmen.

12 Fußball

22

Große Ereignisse wollen groß gefeiert werden. Wie gut, dass es alle zwei Jahre eine Fußball-Welt- oder Europameisterschaft und dazwischen die Bundesliga, die Champions League und andere Spektakel gibt, die das Fan-Herz höher schlagen lassen. Wir sagen Ihnen, wie Sie gut durch die Fußball-Zeit kommen.

Frühling

Für viele ist es die schönste Zeit im Jahr. Es grünt und sprießt, der Frühjahrsputz steht an und Osterhasen hoppeln vorbei. Viele bekommen Lust, sich selbst einmal im Garten auszuprobieren. Wir haben da ein paar Ideen für Sie.



1

Lassen Sie Blumen sprechen

Erfreuen Sie mit dem Blumenstrauß nicht nur Ihre Liebsten, sondern auch die Arbeiterinnen auf der Blumenplantage. Kaufen Sie Ihre Valentinsblumen aus Fairem Handel. Diese erhalten Sie in einigen Supermärkten, zum Beispiel bei REWE oder Penny.



2

Es tönen die Lieder

Durch intensive Landwirtschaft, ordnungsliebende Gärtner und zunehmenden Aus- und Umbau von Häusern werden für viele Vogelarten die Nistplätze knapp. Helfen Sie Spatzen, Gartenrotschwänzen und Mauerseglern bei ihrer Suche und bauen Sie ihnen einen Nistkasten. Sie werden mit reichlich Gesang belohnt werden. Anleitungen für die Nistkasten-Konstruktion gibt es unter www.nabu.de.

OSTERN



3

4

5

Kein Eiertanz

Eier sind als Auferstehungssymbol zentraler Bestandteil der Osterfeierlichkeiten. Der Umgang mit Hühnern lässt an dieser Idee zweifeln. 70 Prozent aller Legehennen werden nach wie vor in engen Käfigen gehalten. Kaufen Sie lieber Eier aus ökologischer Produktion. Sie garantiert, dass Hühner im Freiland gehalten und nicht mit gentechnisch verändertem Mais oder Soja gefüttert werden. Zu erkennen sind die Öko-Eier an der 0 am Beginn des aufgedruckten Codes.

Wenn es Ihnen zu bunt wird...

... dann liegt das vermutlich an den gängigen Eierfarben, die es im Supermarkt und in Kaufhäusern gibt. Die können im schlimmsten Fall Allergien auslösen. Färben Sie besser mit Naturfarben. Rote Bete und rote Zwiebschalen ergeben schöne Rottöne, schwarzer Tee oder Walnussschalen färben goldgelb bis braun, Spinat und Petersilie grün und Rotkohlblätter geben blaue bis lila Töne von sich.

Suchen und finden

Schokohasen und -eier dürfen an Ostern nicht fehlen. Schauen Sie genau hin und kaufen Sie Produkte mit dem Fairtrade- oder wenigstens dem utz-Siegel. Damit stellen Sie sicher, dass die Kakaoproduzenten von ihren Löhnen leben und ihren Kindern eine Schulbildung ermöglichen können.

6



Drei für alle Fälle

Für jedes Fleckchen ein eigenes Mittelchen – das Angebot an Putzmitteln ist kaum zu überschauen. Dabei geht es auch viel einfacher: Mit Seife, Essig und Spiritus kommen Sie schon ziemlich weit beim Frühjahrsputz. Verzichten Sie auf WC-Duftsteine und chemische Abflussreiniger, sondern nutzen Sie lieber eine Saugglocke. Ansonsten achten Sie beim Kauf von Putz- und Waschmitteln auf den Blauen Engel und andere Umweltzeichen. Tipps zum umweltschonenden Säubern gibt es auch in den Themenheften „Sauberer Haushalt“ und „Omas Hausmittel“ der VERBRAUCHER INITIATIVE. Zum Bestellen und zum Download unter www.verbraucher.org.

7



Hüftgold abschmelzen

Nach der Weihnachtsschlemmerei ist möglicherweise das ein oder andere Pfund klammheimlich zurückgeblieben. Lassen Sie die Finger von Wundermitteln und teuren Nahrungsergänzungsmitteln. Wer sich gesund und abwechslungsreich ernährt und ausreichend bewegt, braucht sich auf Dauer um die Figur keine Sorgen zu machen. Die VERBRAUCHER INITIATIVE bietet einen Online-Kurs „Gesund essen und wohlfühlen“ an. Mehr unter: www.verbraucher.org, Thema: Ernährung.



8

Durchatmen

Viele Menschen werden Jahr für Jahr von Allergien geplagt. Vor allem im Frühjahr haben die Pollen von Birke, Weide, Hainbuche, Esche, Pappel und Ulme Hochkonjunktur, später kommen Gräser hinzu. Wer den Kontakt mit ihnen vermeiden will, sollte Wäsche nicht im Freien trocknen, täglich die Haare waschen und am besten morgens lüften, wenn die Pollenkonzentration noch gering ist. Heilpflanzen wie Schwarzkümmelöl können ebenfalls helfen, die Symptome zu lindern.

9

EIN BLÜHENDES WUNDER ERLEBEN

Frühlingszeit ist Gartenzeit. Auch ohne Chemiekeule lassen sich Erfolge erzielen, die den Nachbarn vor Neid erblassen lassen. Dabei helfen ein paar alte Tricks, wie Knoblauch zu Rosen oder Erdbeeren zu pflanzen und diese so vor Schimmelbefall zu schützen. Oder Pflanzenjauhe anstatt Spritzmittel verwenden. Tipps gibt es beispielsweise in der Broschüre „Biologisch gärtner“ der VERBRAUCHER INITIATIVE.



10

ZURÜCK ZUR NATUR

In der Stadt Gemüse selbst ziehen – ohne Kleingarten unmöglich? Ganz und gar nicht! Jetzt gibt es mietbare Gärten für eine Saison. Kostet je nach Größe Gebühr, Geräte und Tipps gibt's gratis. Infos unter www.meine-ernte.de.

11

Das ist die Härte

Dosieren Sie Waschmittel nach Wasserhärte. Ihr zuständiges Wasserwerk nennt Ihnen den Härtebereich. Auf der Seite www.blauer-engel.de erhalten Sie Hinweise zu weniger Gewässer belastenden Waschmitteln. Moderne Waschmaschinen haben außerdem einen geringeren Wasserverbrauch.

Die meisten von uns sind ständig in Bewegung. Ob zur Arbeit, in die Schule, zum Einkaufen oder in den Urlaub – fast immer kommt es darauf an, möglichst schnell von einem Ort zum anderen zu gelangen. Das geht umweltschonender als Sie denken. Und manchmal ist auch einfach der Weg das Ziel.

Mobil bleiben

12



Gemeinsam statt einsam sein

Wenn Sie partout nicht aufs Auto verzichten wollen: Muss es denn unbedingt ein eigenes sein? Werden Sie Mitglied bei einem Carsharing-Anbieter oder vermieten Sie auch mal Ihr eigenes Auto. Noch kommunikativer wird es, wenn Sie Fahrgemeinschaften für regelmäßige Fahrten oder Mitfahrgelegenheiten für längere Strecken anbieten. Musterverträge für Nachbarn oder Freunde, die gemeinsam ein Auto teilen wollen, gibt es unter www.vcd.org. Carsharing-Anbieter bei Ihnen vor Ort finden Sie unter www.carsharing.de.

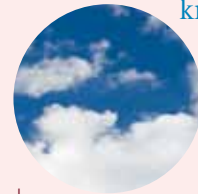
13



DURCHTRETEN Geben Sie es zu: Sie haben schon immer die Radfahrer beneidet, die sich bei Stau bis an die Kreuzung durchgeschlängelt haben. Machen Sie das doch einfach nach! Radfahren ist gesund und macht unabhängig vom Berufsverkehr und anderen lästigen Dauererscheinungen. Hügel sind übrigens keine Ausrede mehr: Mit Elektrorädern (oder „Pedelets“) lassen sich steile Strecken spielend überwinden.

16

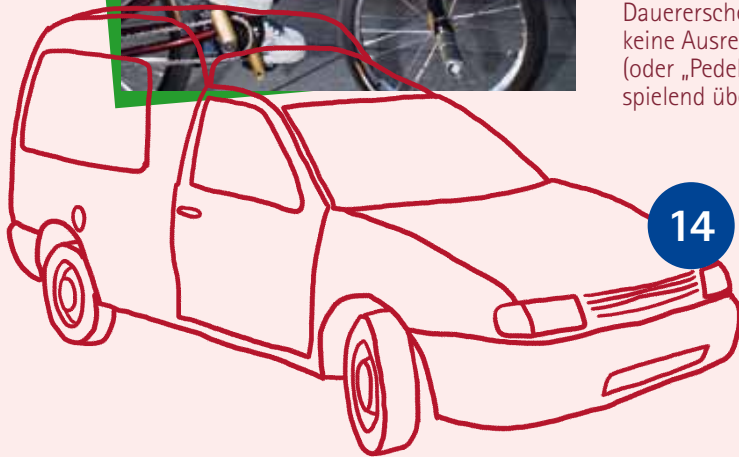
Schlendern und Schauen: Frische Luft und mitkriegen, was los ist in der Stadt: Das sind nur zwei von mindestens 100 Vorteilen, die das Zulußgehen mit sich bringen. Sie werden merken: Auch in kleinen oder wenigen Schritten kommt man erstaunlich weit.



14

Schnell schalten

Sprit sparen heißt die Devise. Das geht am besten, wenn Sie vorausschauend und gleichmäßig fahren. Schalten Sie bei niedrigen Umdrehungszahlen schon in den nächsten Gang und jagen Sie nicht im Höchsttempo auf die rote Ampel zu, sondern lassen Sie das Auto ausrollen. Wenn Sie dann noch Klima- und Heizanlagen nur im Ernstfall benutzen, nicht ständig mit einem gefüllten Kofferraum herumfahren und auf der Autobahn maximal 120 km/h fahren, dann können Sie Ihren Benzinverbrauch um 20 bis 30 Prozent verringern.



TOP-MODEL



Es hilft alles nichts: Sie wollen oder müssen ein neues Auto kaufen? Dann werfen Sie am besten einen Blick auf die Auto-Umweltliste des Verkehrsclub Deutschland (VCD). Dort erfahren Sie, welches Auto für welchen Zweck am wenigsten Sprit verbraucht (www.vcd.org).

15

17

a+b+c rechnen

Zählen Sie einfach einmal Folgendes für das Auto zusammen: Anschaffung, Versicherung, Steuern, Gebühren, Pflege, Wartung, Reparaturen und Treibstoff sowie Zeitaufwand für Parkplatzsuche und Staus. Und jetzt die Kosten für den Bus oder die Bahn gegenüberstellen. Merken Sie etwas?





Sommer

Es ist warm, die Ferienzeit hat begonnen und die Sonne lacht vom Himmel. Wie schön, die Füße ins Meer oder in einen See zu halten, einen kühlen Drink zu genießen und die Seele baumeln zu lassen. Und nebenbei noch etwas für die Umwelt tun. Das geht. Ganz ohne Anstrengung.

18

Ein Lied, zwei, drei, vier

Und dann wieder raus aus der Dusche. Das reicht zum Abkühlen und Sauberwerden. Bis zu 100 Liter verbrauchen wir täglich in Bad und WC. Zusätzlich zu einer Begrenzung der Duschzeit lohnt sich der Austausch des Duschkopfes gegen ein wassersparendes Modell und der Einbau einer Stoptaste bei der Toilettenspülung.

19

20

21

Cool bleiben

Klimageräte sind wahre Energiemonster. Versuchen Sie ohne sie auszukommen und lassen Sie an Sonnentagen lieber rechtzeitig die Jalousien runter. Halten Sie tagsüber die Fenster geschlossen und lüften Sie abends oder nachts, wenn es draußen abgekühlt ist.

22

23

Gute Güte

Sogar Bekleidungsketten haben inzwischen fair und ökologisch produzierte Baumwolle für sich entdeckt. Sorgen Sie dafür, dass Sie sie auch nicht mehr aus dem Blick verlieren. Je mehr Umsatz damit gemacht wird, desto mehr wird hoffentlich in Zukunft auf diese Weise produziert. Achten Sie auf Bezeichnungen „Cotton made in Africa“ und „Red Island Cotton“. Sie garantieren bessere Umwelt- und Sozialstandards. Informationen zu diesen und weiteren 400 Siegeln finden Sie unter www.label-online.de.

In der Spur bleiben

Zelten im Naturschutzgebiet oder querfeldein Mountainbike-Fahren mag ein eindrückliches Erlebnis und eine sportliche Herausforderung sein, schadet aber empfindlichen Ökosystemen. Bleiben Sie also auf den Wegen.

Erfrischend sauber

Keine Angst vor Leitungswasser – im Gegenteil: Kaum etwas wird so gut kontrolliert wie unser Trinkwasser. In Sachen Keimbelastung kommt da kaum ein Mineralwasser mit. Außerdem belastet Leitungswasser nicht die Atmosphäre, denn es fließt aus dem Hahn. Im Gegensatz zu Sprudelwasser, das über weite Strecken transportiert werden muss. Wenn Sie auf die prickelnde Erfrischung nicht verzichten wollen: Kaufen Sie sich einen Sprudler oder Mineralwasser aus der Region.

Denn das Gute liegt so nah

Muss es wirklich die Südsee sein oder reicht auch das Mittelmeer? Wollen Sie in den Ferien unbedingt nach Italien oder wäre die deutsche Küste auch in Ordnung? Wenn Sie im Urlaub ohnehin nicht gerne etwas unternehmen und lieber die Füße hochlegen und sich verwöhnen lassen, dann bleiben Sie doch im Land! Mit einer kürzeren Anreise ersparen Sie der Atmosphäre jede Menge klimaschädliches CO₂.

Hase und Igel

Viele Abenteuer beginnen schon vor der Haustür. Das wissen wir spätestens seit der Tierfilmer Andreas Kieling an der ehemaligen innerdeutschen Grenze entlanggewandert ist. Auch die Natur in Deutschland kann eine echte Herausforderung sein. Den Wettlauf um das ausgefallenste Reiseziel und den spektakulärsten Urlaubskick brauchen Sie da gar nicht mitmachen.

Aufgeflogen

Flugreisen sind echte Klimakiller. Wenn es gar nicht ohne geht, dann beherzigen Sie folgende Regel: Erst ab einer Entfernung von 700 Kilometern fliegen. Ab 700 Kilometern sollten Sie mindestens eine Woche vor Ort bleiben, ab 2.000 Kilometern mindestens zwei Wochen. Über Organisationen wie Atmosfair (www.atmosfair.de), MyClimate (www.myclimate.org) oder GoClimate (www.goclimat.de) können Sie außerdem mit einem Aufpreis auf Ihr Flugticket die Klimawirkungen Ihres Fluges kompensieren.

Mit Brief und Siegel

Umwelt- und sozialverträglich reisen geht auch ganz ohne Anstrengung. Die Angebote reichen vom Ayurveda-Wochenende im hessischen Mittelgebirge bis zur Familienreise nach Südafrika. Hilfe bei der Suche bietet das Label „CSR-Tourism-certified“. Besonders einfach funktioniert die Recherche über das „Forum anders reisen“ (www.forumandersreisen.de), in dem sich Anbieter von umwelt- und sozialverträglichen Reisen zusammengeschlossen haben.

Lesen und schlafen

Autofahren produziert CO₂ und ist anstrengend. Wenn Sie wirklich erholt im Urlaub ankommen wollen, dann nutzen Sie doch öffentliche Verkehrsmittel wie Busse und Bahnen (www.bahn.de).

Die Meinung sagen

Urlauber nach ihrer Zufriedenheit zu befragen gehört inzwischen zum guten Ton der Reisebranche. Schreiben Sie nicht nur, ob das Hotel sauber und die Portionen im Restaurant ausreichend waren. Kommentieren Sie auch die Umwelt- und Sozialstandards. Je mehr Urlauber das tun, desto eher ändert sich etwas.

24

25

26

27

28

Bunt sind die Wälder, die Nebel wallen und kühler Wind weht durch Tür- und Fensterritzen ins Haus. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich gut auf die kühle Jahreszeit vorbereiten können.

Herbst



29

TEATIME

Wenn es draußen kalt wird, hilft warmer Tee weiter. Biologisch angebauten und fair gehandelten Tee finden Sie zum Beispiel bei der Fairhandelsorganisation gepa (www.gepa.de). Unter www.fairtrade-deutschland.de erfahren Sie, wo es sonst noch überall fair gehandelten Tee gibt.



Gesundheit!

30

Schwankende Temperaturen, Regen, Wind und Heizungsluft – die herbstliche Witterung schwächt die Abwehrkräfte und macht anfällig für Erkältungen. Wer jetzt viel Salat, Obst und Gemüse isst, kann das Immunsystem auf Trab bringen. Wichtig ist auch, viel zu trinken, um der trockenen Heizungsluft Feuchtigkeit „von innen“ entgegenzusetzen. Ergänzt werden sollte das Gesundheitsprogramm durch Bewegung und Sport. Gesundheitstipps finden Sie zum Beispiel in den Heften „Frauengesundheit“ und „Männergesundheit“ der VERBRAUCHER INITIATIVE. Zum Bestellen oder zum Download unter www.verbraucher.com.

Ans Eingemachte gehen

31

Die Saison für Spargel, Erdbeeren und anderes Obst ist immer wieder viel zu schnell vorbei. Wer klimaschädliche Importe vom anderen Ende der Welt nicht kaufen möchte, kann Obst und Gemüse einfrieren oder auch ganz klassisch einwecken. Kräuter bewahren ihr Aroma, wenn sie in Essig oder Öl eingelegt werden. Wann welche Obst- und Gemüsesorten aus heimischem Freilandanbau angeboten werden, zeigt der Saisonkalender der VERBRAUCHER INITIATIVE. Rezepttipps für jede Jahreszeit gibt es in der Heftreihe „Clever saisonal kochen“. Tipps zum Einwecken und Einkochen finden Sie im Heft „Lebensmittelvorräte“. Alles zum Bestellen oder zum Download unter www.verbraucher.com.





GERITZT

Vor allem ältere Fenster schließen nicht mehr an jeder Stelle gleichmäßig. Kleben Sie Dichtungen ein. Damit können Sie bis zu 20 Prozent Heizenergie sparen. Der Winter kann kommen!

32

GUT GEPOLSTERT

Endlich einmal das Wohnzimmer verschönern und die zehn Jahre alte Couch durch eine neue ersetzen – doch halt! Viele Polstermöbel geben Formaldehyd und andere Schadstoffe an die Luft ab. Achten Sie auf den Blauen Engel. Er signalisiert, dass das Möbelstück von der Produktion an über die gesamte Nutzungsdauer und bis hin zur Verwertung und Entsorgung geringere Umwelt- und Gesundheitsbelastungen verursacht als vergleichbare Produkte ohne das Umweltzeichen. Infos über schadstoffarme Möbel gibt es unter www.blauer-engel.de

33

TIERISCH WARM

Wenn die Herbststürme wie Hecht-suppe unter der Tür durchziehen, dann sollten Sie sich einen Zug-dackel kaufen. Vor die Tür gelegt, hält sein Pelz die Kälte ab. Oder gleich einen „Kältefeind“ montieren. Diese Dichtungen machen - an die Tür geschraubt - jede Bewegung mit. Anders als der faule Hund, der wieder auf Position geschoben werden muss.

34

GEFÄHRLICHE PILZE BEKÄMPFEN

Jetzt werden sie wieder aufgestellt: Heizpilze sollen im deutschen Winter italienische Frühlingsgefühle erzeugen. Abgesehen davon, dass das nicht wirklich funktioniert, produzieren diese so viel klimaschädliches CO₂ wie ein Mittelklas-sewagen. Kuschneln Sie sich lieber in emissionsarme Decken und erfreuen Sie sich am Jahreszeitenwechsel.

35

Neue Lieferanten braucht das Land

36

Wenn es kalt und dunkel wird, dann steigt der Energieverbrauch. Zeit für einen Wechsel des Stromunternehmens. Suchen Sie sich einen Lieferanten, der wirklich nur auf erneuerbare Energien setzt und diese nicht als Alibi-Angebot zusätzlich zu seinen üblichen Atom- und Kohlestrom-Produkten verkauft. Infos über Anbieter gibt es beispielsweise unter www.atomausstieg-selber-machen.de oder unter www.verivox.de.

Klimaretter retten

Im Herbst ist Fällsaison für Bäume. Haben Sie Mitleid mit den Bäumen in Ihrem Garten und vor Ihrer Haustür. Wenn sie gesund sind, gibt es keinen Grund, sie abzusägen. Denn Bäume filtern den Staub in der Luft und „schlucken“ das klimaschädliche CO₂. Außerdem bieten sie Vögeln und Insekten Unterschlupf.



37

Die Wahrheit finden

... denn die liegt bekanntlich im Wein. Probieren Sie doch mal eine Flasche Bio-Wein oder fair gehandelten Wein. Deren Qualität wird von Jahr zu Jahr besser. Und Sie helfen mit, die Umwelt von Spritzmitteln zu entlasten. Einen Überblick über ökologische Weinanbaugebiete finden Sie unter www.eco.vin.org.

38



Lesen bei Kerzenlicht und Wäsche am Bach schrubben sind out – elektrische Geräte machen das Leben einfacher. Der Nachteil: Sie verbrauchen Strom und die Kosten dafür steigen Jahr für Jahr. Hier erfahren Sie, wie Sie den Stromverbrauch deutlich senken können.



Herumflattern

Wind trocknet Wäsche schnell und umweltfreundlich. Wenn Sie die Möglichkeit haben, Ihre Wäsche an der Luft trocknen zu lassen, dann nutzen Sie diese. Der Wäschetrockner ist nämlich einer der schlimmsten Energiefresser im Haushalt. Wenn Sie gar nicht auf das Gerät verzichten wollen, dann schleudern Sie die Wäsche in der Waschmaschine mit möglichst hohen Umdrehungen vor. Das spart bis zu 25 Prozent der Energie beim Trocknen.

39



Richtig deckeln

Beim Kochen sind Gasherde gegenüber Elektroherden klar im Vorteil – der Energieverlust ist deutlich geringer. Kochen Sie das Wasser für die Nudeln mit dem Wasserkocher vor, das spart ebenfalls. Suchen Sie eine Herdplatte, die zur Größe Ihres Topfes passt und lassen Sie die Deckel auf den Töpfen. Schnellkochtöpfe sparen übrigens bis zu 50 Prozent an Energie gegenüber Standardkochtöpfen. Und nutzen Sie die Resthitze, indem Sie die Platte bereits kurz vor Ende des Kochvorganges ausschalten.

40



Hände weg

Waschen Sie Ihr Geschirr besser in der Geschirrspülmaschine als per Hand. Gegenüber dem Geschirrspülen per Hand spart eine Spülmaschine nicht nur Wasser, sondern auch Strom. Besonders effiziente Geräte finden Sie unter www.ecotopten.de.

41



Voll machen

Die Waschmaschine sollte stets voll beladen werden. Denn die „1/2-Taste“ spart nur etwa 15 Prozent Wasser und Strom, nicht die Hälfte. Wirklich sparsam dagegen ist das 40-Grad-Waschprogramm. Gegenüber dem 60-Grad-Programm spart es 50 Prozent Energie. Und verzichten Sie auf die Vorwäsche. Normal verschmutzte Wäsche wird auch so sauber.

42

ENERGIE SPAREN

Energie sparen

NICHT KIPPELN ■■■

Heizen Sie Ihr Geld nicht zum gekippten Fenster hinaus! Lüften Sie besser mehrmals täglich zehn Minuten und schließen Sie die Fenster dann wieder. Der Luftaustausch mit gekippten Fenstern braucht fünfmal länger.

43

KONTROLLE IST BESSER ■■■

Lassen Sie Ihre Heizungsanlage regelmäßig überprüfen. Damit gewährleisten Sie einen effektiven und wirtschaftlichen Betrieb und sparen Energie.

44

Geizen beim Heizen

45

Nicht alle Räume müssen immer gleich warm sein. Heizen Sie die, in denen Sie sich überwiegend aufhalten. In der Küche und im Schlafzimmer reichen 17 Grad, sind Sie länger abwesend sogar 12 Grad. Schon ein Grad weniger heizen spart 6 Prozent Heizkosten.



46

Nachlesen

Infos zum Energiesparen und hilfreiche Adressen speziell für Bayern finden Sie in der Broschüre „Energie sparen in Bayern“ der VERBRAUCHER INITIATIVE. Zum kostenlosen Download unter www.verbraucher.org.

GARDINEN PREDIGEN Ältere Fenster und Türen halten oft nicht dicht. Schließen Sie im Winter zeitig die Vorhänge und Rollläden, das spart Energie. Mit selbstklebenden Gummibändern lassen sich die Ritzen zusätzlich abdichten. Kalte Luft findet ihren Weg in den Innenraum oft auch über Rollladenkästen. Für diese gibt es in den Baumärkten Dämm-Sets zum Selbstmontieren.

47

Einleuchtend: Schalten Sie Licht nur bei Bedarf an. Nutzen Sie Bewegungsmelder, Zeitschaltuhren und Dämmerungsschalter.

X mal 50: Achten Sie beim Kauf Ihres neuen Kühlschranks auf die richtige Größe, damit Sie durch ein überdimensioniertes Gerät nicht unnötig Energie verbrauchen. Als Richtwert gilt: zirka 50 Liter pro Person.

Abstand halten: Stellen Sie Ihre Kühlgeräte nicht neben den Herd, die Heizung oder an Plätze, auf die die Sonne fällt. Pro Grad niedrigerer Raumtemperatur sparen Sie zirka 3 Prozent Strom bei Gefriergeräten und 6 Prozent bei Kühlgeräten. Zudem sollten die Lüftungsschlitze frei bleiben und von Zeit zu Zeit die Lüftungsgitter entstaubt werden.

Ende der Eiszeit: Tauen Sie Ihren Kühlschrank oder Ihr Gefriergerät öfters mal ab, denn eine Eisschicht erhöht den Stromverbrauch.

48

49

50

51

Den roten Knopf drücken

Sie denken, nur weil Sie eine Taste oder einen Schalter gedrückt haben, fließt kein Strom mehr? Mitnichten! Viele Geräte haben inzwischen einen Bereitschaftsmodus, zu erkennen am warmen oder brummenden Netzteil oder einer leuchtenden Stand-by-Lampe. Um die wirklich auszuschalten, müssen Sie schon den Stecker ziehen. Oder besser eine abschaltbare Steckerleiste kaufen. Das spart bis zu 100 Euro im Jahr.

52



53

A statt B sagen

Sie planen den Kauf einer neuen Waschmaschine oder eines neuen Kühlschranks? Dann achten Sie auf die Energieeffizienz. Ein A-Gerät sollte es auf jeden Fall sein, je mehr Pluszeichen dahinter, umso besser. Die Mehrkosten beim Kauf machen die Energieeinsparungen wieder wett. Eine Übersicht über die effizientesten Geräte finden Sie auf www.ecotopten.de.

Winter



Wenn Eis und Schnee liegen oder dauernder Nieselregen fällt und die hellen Stunden begrenzt sind, dann zieht es die einen nach draußen in die Berge und die anderen verkriechen sich lieber zuhause. Umwelt- und sozialverträgliche Unterstützung gibt es für alle Fälle.

Alle Vögel sind noch da 54

Vögel brauchen unsere Hilfe nicht, um über den Winter zu kommen. Nur bei einer dauerhaft geschlossenen Schneedecke und starkem Frost sollten Sie mit dem Füttern beginnen. Achten Sie auf Sauberkeit am Futterplatz und trockenes Futter, damit sich keine Krankheiten verbreiten.

55

Alten Knackern helfen

Achten Sie darauf, was Sie Ihrem Nusssknacker zu beißen geben: Mittlerweile sind auch fair gehandelte Nüsse erhältlich, die Sie am Fairtrade-Siegel erkennen. Alles zum Fairen Handel unter www.fairtrade-deutschland.de.

56

Bretter, die die Welt bedeuten

Viele nutzen die Wintertage, um auf Skiern und Snowboards ihren Hang zur Piste auszuleben. Achten Sie darauf, auf den festgeschriebenen Pisten zu bleiben, um Natur und Tiere nicht zu stören.

Schwung holen

Sollten Sie sich die Schlittschuhe unterschnallen, bleiben Sie auf dem offenen See und nicht im Schilfgürtel. Wenn Schilf bricht, laufen die abgetrennten Stängel voll Wasser und die Pflanze stirbt ab. Ohne Schilf unter den Kufen können Sie sowieso viel besser Pirouetten drehen.

57



58

Freiheit für die Heizung!

Das Sofa vor dem Fenster mag schick aussehen, verstellt aber möglicherweise den dort platzierten Heizkörper. Rücken Sie es ein paar Meter vor und ziehen Sie schwere Vorhänge zurück. Dann kommt die Wärme in der Wohnung an.

Flotte Biene

Heiße Milch mit Honig ist im Winter immer ein gutes Hausmittel gegen Krankheiten und für ein wohliges Gefühl. Kaufen Sie Honig regionaler Imker, so fördern Sie nicht nur deren kleines Nebeneinkommen, sondern auch die Bestäubung der Pflanzen ihrer Region. Da 80 Prozent des in Deutschland verzehrten Honigs aus Asien, Afrika und Lateinamerika stammen, sollten Sie auch auf das TransFair-Siegel achten. Infos unter www.fairtrade-deutschland.de.

60

62

Wohlig feucht

Ob wir einen Raum als kalt oder warm empfinden, hängt auch von der Luftfeuchtigkeit ab. Sehr trockene Luft wird oft als kälter empfunden. Bei einer Luftfeuchtigkeit von 30 bis 55 Prozent fühlen wir uns am wohlsten. Und wir können die Heizung gleich noch etwas herunter drehen.

61

Auf den Pelz rücken

Pelze sind ja ziemlich aus der Mode gekommen. Mit gutem Grund. Denn selbst wenn es sich nicht um wilde, sondern extra gezüchtete Tiere handelt: Diese werden unter erbärmlichsten Bedingungen gehalten und getötet. Inzwischen gibt es genug Kunstpelze, die täuschend echt aussehen und die Nachbarin vor Neid erblassen lassen.

63

Dicht machen

Wer bislang die Rollläden an der Wohnung noch nicht benutzt hat, sollte das jetzt ändern. Sie schützen nämlich vor eisigen Temperaturen. Bis zu zehn Prozent der Heizkosten lassen sich so einsparen.

Nicht aufs Glatteis führen lassen

59

Schneeschieber- und Beseneinsatz helfen nicht nur, Ihre überschüssigen Weihnachtspfunde loszuwerden, sondern schonen auch die Umwelt. Sollten Sie doch zu Streumitteln greifen, verwenden Sie solche mit dem Blauen Engel. Die sind salzfrei und tragen nicht zur Belastung von Pflanzen und Grundwasser bei. Mehr unter www.blauer-engel.de.

Weihnachten

64 Oh Tannenbaum!

Greifen Sie statt zur skandinavischen Blaufichte lieber selbst zur Axt und fragen Sie beim Forstamt nach einer Fichte, Kiefer oder Tanne aus der Region. Noch besser ist es, wenn Sie sich einen Baum mit Wurzeln anschaffen. Der erfreut Sie auch noch nach der Weihnachtszeit.



Vor allem Kinder freuen sich auf die Festtage am Ende des Jahres. Für Erwachsene bedeutet es oft Stress, neben dem gewöhnlichen Arbeitsleben her noch Geschenke, Festtagsmenüs und weihnachtliche Deko zu organisieren. Gar nicht einfach, dabei noch die Umwelt im Auge zu behalten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie um Energieverschwendung, Abfallorgien und schlechtes Gewissen herumkommen.

Die Zeitung von gestern

Nichts ist so alt wie die Zeitung von gestern, aber nichts können Sie auch besser als Geschenkpapier verwenden. Das schont Umwelt und Geldbeutel und ist zudem noch kreativ!

Ziehen Sie die Spenderhosen an

Mit einer kleinen Spende können Sie gemeinnützige Organisationen in ihrer Arbeit unterstützen. Ein kleiner Schritt für Sie hilft anderen ordentlich auf die Sprünge. Hilfe bei der Suche nach seriösen Organisationen bietet das dzi-Spendensiegel (www.dzi.de).

Kettenreaktion

Wer statt herkömmlicher Kerzen lieber elektrische verwendet, ist folgendermaßen gut beraten: Der Stromverbrauch richtet sich nach der Länge der Kette und der Dauer der Beleuchtung und da gilt: weniger ist mehr. Besonders energieeffizient sind Lichterketten mit Leuchtdioden – sogenannten LEDs.

Alte Hüte gibt es nicht

Verschenken Sie dieses Jahr doch einfach etwas Besonderes aus dem Secondhand-Laden oder einem Internet-Auktionshaus. Sie können aber auch alte Gegenstände wieder aufmöbeln und z. B. Ihre alte Couch mit neuem Stoff beziehen oder neu anstreichen. Damit bringen Sie nicht nur die Herzen der Beschenkten zum Schmelzen, sondern auch den Müllberg.

In die Röhre gucken

Damit Sie Ihren Braten „gans weihnachtlich“ genießen können, kaufen Sie am besten eine Biogans. Das beschert Ihnen nicht nur ein gutes Gewissen, sondern auch einen besseren Geschmack. Fragen Sie beim Biobauern in Ihrer Region nach Biogänsen oder bei Naturland- und anderen Bio-Fleischereien.

Verschenkte Zeit

Nehmen Sie sich die Zeit und basteln Sie Ihre Geschenke selbst. Eine persönlich zusammengestellte Musik-CD mit einem individuellen Cover, selbstgemachte Pralinen oder Marmelade in schön gestalteten Gläsern erfreuen mehr als wieder das teure Parfüm oder das nächste Paar Tennissocken.

Keine heiße Luft

Mit einigen Weihnachtsgeschenken können Sie sogar das Klima schützen. Verschenken Sie doch den Wechsel zu einem Ökostromanbieter, eine Bahn-Card oder die Reparatur des Fahrrads. Damit produzieren Sie garantiert keine heiße Luft.

Ein Stück vom Paradies

Für Menschen, die schon alles haben, gibt es das besondere Geschenk: Verschenken Sie symbolisch ein Stück Regenwald www.regenwald.org oder www.wwf.de und helfen Sie damit, bedrohte Lebensräume zu schützen.

Wenn der Postmann zwei Mal klingelt...

...ist die Freude groß – besonders wenn Sie Ihre Weihnachtspost auf Karten von Hilfsorganisationen wie terre des hommes und Brot für die Welt schreiben. Informationen hierzu finden Sie unter: www.brot-fuer-die-welt.de und www.tdh.de.

Glänzende Ideen haben

Gold sagt mehr als 1.000 Worte – aber nur, wenn es aus fairer Produktion stammt. Sonst gibt es viel zu sagen über erbärmliche Arbeits- und katastrophale Umweltbedingungen. Schmuck aus fairer Produktion bieten unter anderem Weltläden an. Fragen Sie Ihren Juwelier, ob er fair gehandelte Rohstoffe für seine Werke verwendet und verzichten Sie auf industriell gefertigten Massenschmuck. Unter den Stichworten „fair“, „Gold“ und Ihrer Stadt oder Region finden Sie im Internet bestimmt einen passenden Goldschmied.

Wenn Sie schön sein wollen, muss niemand leiden

Kosmetikartikel sind beliebte Weihnachtsgeschenke. Achten Sie beim Kauf auf das Siegel „Kontrollierte Naturkosmetik – BDIH“ (www.ionc.info). Dieses zeigt u. a. an, dass das Produkt ohne Tierversuche hergestellt wurde.

Lassen Sie die Hüllen fallen

Statt Ihre Geschenke in stundenlanger Kleinarbeit zu verpacken, verstecken Sie sie doch einfach unter einer Decke. Das spart Zeit und Verpackungsmüll. Wer dennoch ein eingepacktes Geschenk bevorzugt, kann wiederverwendbare Boxen benutzen. Auch das Ersetzen von Klebestreifen durch Schleifen hilft der Umwelt.



77

Tierischer Zuwachs

Wer sich überlegt, an Weihnachten durch ein Tier die Familie zu vergrößern, sollte sich vorher eingehend Gedanken über Haltung, Pflege und Kosten machen. Die Stiftung Vier Pfoten bietet zur Information die kostenlose Broschüre „Heimtiere – was muss ich beachten?“ an. Wer sich danach immer noch tierischen Zuwachs zulegen möchte, sollte bis nach den Feiertagen warten und lieber ein Tier aus dem Tierheim bei sich aufnehmen. Infos unter www.vier-pfoten.de oder unter www.tierschutzbund.de.

78 Stollen, Lebkuchennann & Co.



Garantiert doppelt so gut schmecken die süßen Leckereien, wenn Sie Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau und aus dem Fairen Handel zum Backen verwenden. Mehr Informationen zu den entsprechenden Labeln finden Sie auf der Seite www.label-online.de.

Nach Strohhalmen greifen

Do it yourself: Baumschmuck, z. B. Strohsterne, lässt sich sehr leicht selber machen: Die Strohhalme in Wasser einweichen, anschließend aufschlitzen und flachbügeln. Danach Strohhalme strahlenförmig übereinander legen und mit einem Faden umflechten.



79

Lichte Momente

Kerzen mit dem RAL-Gütezeichen sorgen nicht nur für eine heimelige Festtagsstimmung, sie sind zudem garantiert aus schadstoffarmen Rohstoffen, Lacken und Farben hergestellt. Mehr unter www.kerzen.quete.de.



80

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

Rent a Kleid

Statt ein Kleid oder einen Anzug zu kaufen, der den Rest des Jahres im Schrank hängt, können Sie sich die Kleidung für ein festliches Weihnachten auch leihen. Auch in Secondhand-Läden finden sich schöne Schnäppchen, die neben der Umwelt auch Ihr Portemonnaie schonen.

81

Spielend eine bessere Welt schaffen

Für die Kleinsten ist Weihnachten das Größte. Informieren Sie sich beim Kauf von Spielzeug auf der Seite www.fairspielt.de nach Firmen, die auf soziale und ökologische Produktionsbedingungen achten. So können Sie spielend dazu beitragen, dass sich die Arbeitsbedingungen vieler Menschen verbessern.

82

83

84

85

Energie tanken

Falls Sie ein batteriebetriebenes Gerät verschenken, schenken Sie doch gleich aufladbare Akkus samt Ladegerät mit, um unnötigen Batterie-Sondermüll zu vermeiden.

86

Spicken erlaubt

Bauen Sie sich Ihren Raumbedufter selbst: Einfach eine frische Orange mit Nelken spicken und schon verbreitet sich Weihnachtsduft in Ihrem Haus.

87

88

Tage der offenen Türen

Nicht nur an Weihnachten, auch an allen anderen Vorweihnachtstagen können Sie lecker und mit gutem Gewissen schlemmen: Mit Adventskalendern aus Bio-Schokolade, Bio-Schoko-Nikoläusen und weiteren Leckereien aus Fairem Handel. Informationen hierzu finden Sie u. a. auf der Website www.gepa.de.

89

90

Wiedersehen macht Freude

Viele Gegenstände und Verpackungsmaterialien müssen nicht gleich weggeworfen werden. Zu Weihnachten können Sie diese z. B. gut zu Weihnachtsschmuck weiter verbasteln. So gibt beispielsweise die Seite www.bastelideen.info/html/recyclingbasteln_b.html zahlreiche Tipps wie Sie Haus und Baum mit recycelten Gegenständen schmücken können.

91

92

Die Zeit ist abgelaufen

Wenn Sie Ihre Lichterketten, Herrenhuter Sterne und sonstige Festtagsbeleuchtung mit einer Zeitschaltuhr steuern, strahlen Sie hinterher über Ihr Bankkonto.

Kirchgänger werden

Lassen Sie doch einfach das Auto stehen und werden Sie an Heilig Abend im wahrsten Sinne des Wortes zum Kirchgänger. Das ist nicht nur gut für Umwelt und Bauchumfang, sondern verschafft Ihnen auch noch Einblicke in die Weihnachtsbaumdekoration Ihrer Nachbarn.

Patent Pate werden

Gerade an Weihnachten werben viele Hilfsorganisationen mit Kinderpatenschaften. Einzelpatenschaften bedeuten für die Organisationen einen höheren Verwaltungsaufwand und helfen den Kindern wenig, weil ihr Umfeld so arm bleibt wie zuvor. Suchen Sie sich lieber Patenschaften, bei denen mit ihren Beiträgen Projekte finanziert werden, die der ganzen Gemeinschaft zugutekommen. Mehr z. B. unter www.worldvision.de.

Rauchzeichen geben

Achten Sie beim Kauf eines Räuchermännchens darauf, dass er aus heimischer Produktion z. B. aus dem Erzgebirge stammt und nicht aus weit entfernten Billiglohnländern importiert wurde. Damit geben Sie nicht nur ein Zeichen für die Umwelt, sondern auch für die heimische Wirtschaft.

Nach dem Fest ist vor dem Fest

Nach dem Fest bleibt meist ein Abfallberg zurück. Dieser sollte umweltgerecht getrennt und entsorgt werden. Besorgen Sie sich bei Ihrem lokalen Abfall-Entsorger eine aktuelle Abfall-Fibel. Diese gibt Ihnen wichtige Informationen, (Sammel-)Termine, Tipps und Adressen rund um das Thema Abfall.

Stille Nacht

Wagen Sie es einfach einmal und schalten Sie Ihr Handy aus. Merken Sie, wie wohlthuend Stille sein kann?

Einen Markttag machen



93

Weihnachtsmärkte in Ihrer Umgebung bieten oftmals regionale Produkte ohne lange Transportwege an. Damit unterstützen Sie oft auch soziale Vereine und Initiativen.

Küssen erlaubt

Bleiben Sie lieber bei alten Traditionen, als sich solche aus anderen Ländern anzuschaffen. Der Brauch, sich unter dem Mistelzweig zu küssen, wurde aus England zu uns importiert. Da Misteln in Deutschland zum Großteil unter Naturschutz stehen, legen viele Mistelzweige einen weiten Weg zurück, bevor sie in unserem Türrahmen hängen. Aus alter Tradition ist Küssen in Deutschland auch ohne Mistelzweig erlaubt.



94



95

In der Weihnachtsbäckerei

Beim Backen von Zimtsternen, Vanillekipferln und Co. können Sie sich das Vorheizen des Ofens schenken und sparen damit Energie und Kosten ein. Dauert die Backzeit länger als 40 Minuten, machen Sie den Backofen zehn Minuten eher aus und nutzen Sie die Nachwärme. Am meisten Energie sparen Sie, wenn Sie die Ofentür möglichst wenig öffnen.

96

Wünsch Dir was

Wunschlos glücklich machen Sie den Weihnachtsmann, wenn Sie Ihren Wunschzettel auf Recyclingpapier schreiben. Dieses erkennen Sie am Gütesiegel „Blauer Engel“ (www.blauer-engel.de).



Ein schöner Pullover, ein Teppich, der perfekt zur Wohnzimmertapete passt oder eine schnuckelige Kaffeekanne, die noch in der Sammlung fehlt: Die Welt ist voller verlockender Angebote und es fällt sehr schwer, diesen aus dem Weg zu gehen. Wir haben ein paar Tipps für Sie, wie Sie den Kaufrausch nachhaltig umleiten können.



97

Passende Verbindungen knüpfen

Wer will schon über einen Teppich laufen, an dem kleine Kinder monatelang gearbeitet haben? Wer bei einem wohligen Gefühl nicht nur an warme Fußsohlen denkt, kauft am besten Auslegware mit dem Rugmark-Zeichen (www.goodweave.de). Es garantiert, dass Exporteure und Knüpfbetriebe keine Kinder unter 14 Jahren beschäftigen und mithelfenden Kindern der regelmäßige Schulbesuch ermöglicht wird.

Konsum

OUTFIT WECHSELN

GOTS

105

Kartoffelsack oder Schlabberpulli sind out, Design in: Die sozial und ökologisch verträgliche Mode hat sich gewandelt. Immer mehr Modemacher verwenden Stoffe, die unter fairen und umweltfreundlichen Bedingungen hergestellt wurden. Entsprechende Kleidungsstücke tragen das internationale Kennzeichen **GOTS** (Global Organic Textile Standard) und das **Fairtrade-Label**. Infos zu fair gehandelter Kleidung finden Sie auf www.fair-trade-kleidung.com. Faire Mode finden Sie unter anderem bei Hess Natur (www.hessnatur.de), Greenality (www.greenality.de) und Zündstoff (www.zuendstoff-clothing.de).

106

Kröten wandern lassen

Normalerweise finanzieren Banken so ziemlich alles, Hauptsache es rechnet sich. Wer sicher gehen möchte, dass das eigene Geld nicht in der Rüstungs- oder Atomindustrie eingesetzt wird, kann zu Alternativbanken wechseln. Diese haben unter anderem Projekte in der Biolandwirtschaft, mit erneuerbaren Energien oder aus dem sozialen Bereich im Portfolio. Ökosoziale Banken sind unter anderem die GLS Bank und die Ethikbank.

100 101 102 103 104

ZEIGT HER EURE SCHUH Lassen Sie Ihre alten Lieblingsschuhe oder -kleidungsstücke noch einmal in einer Schneiderei oder Schusterei reparieren, anstatt sich gleich neue zu kaufen. Das ist zum einen oft preiswerter sowie klimaschonender, zum anderen unterstützen Sie damit das lokale Handwerk. **LEIH MAL WIEDER** Die Zeiten, in denen Bibliotheken dunkle, muffige Orte altertümlicher Druckwerke waren, sind vorbei. Moderne Büchereien bieten Medien aller Art an. Leihen Sie lieber mal was aus, als alles selbst zu kaufen. Das erspart Ihnen Ausgaben und der Umwelt produktionsbedingte Klimabelastungen. **GIB STOFF** Versuchen Sie, Papierwaren wie Servietten, Taschentücher, Tischdecken, Kaffee- bzw. Teefilter, Pergamentpapier und Einkaufstüten durch Einkaufsbeutel und Entsprechendes aus Stoff, Metall, Porzellan oder andere langlebige Materialien zu ersetzen. **KREISEN LASSEN** Teilen Sie sich mit ihren Nachbarn, Freunden etc. das Abonnement einer Zeitung oder Zeitschrift. Von den meisten Zeitungen gibt es mittlerweile auch eine Online-Version. **KLEB DIR EINEN** Befestigen Sie einen „Keine Werbung“-Aufkleber an Ihrem Briefkasten oder tragen Sie sich in eine sogenannte „Robinson-Liste“ ein (www.ichhabediewahl.de). Das erspart Ihnen eine lästige Werbeflut und der Umwelt Müllberge und klimaschädliche Emissionen.

107

So manches gute Stück sucht man in Kaufhäusern und Boutiquen vergeblich. Auf Trödelmärkten finden sich dagegen immer wieder Kostbarkeiten. Umgekehrt gilt: Eine gute

Rumtrödeln

Gelegenheit, sich von überflüssigen Dingen zu trennen, ist einmal im Jahr selbst zu trödeln. Secondhand- und Trödelwaren kaufen und verkaufen schont die Umwelt und Ressourcen – zum Beispiel Energie und Wasser – die für die Produktion von Neuwaren draufgehen.

108

Kleine Schätze heben

Handys bestehen neben Plastik aus wertvollen Metallen, zum Beispiel Kupfer und Tantal. Heben Sie Ihr Altgerät daher nicht in der Schublade auf und werfen Sie es nicht in den Müll, sondern geben Sie es in Abfallsammelstellen ab. Oder bieten Sie es auf Webportalen zum Kauf an. Am umweltfreundlichsten ist es allerdings, das Mobiltelefon einfach noch ein wenig länger zu nutzen.

Smart aber sicher

98

Kaufen Sie gerne online ein? Informieren Sie sich auf Ihrem Smartphone über Produkte? Dann liegen Sie voll im Trend. Doch Vorsicht: In der Anonymität des Internets tummeln sich unseriöse Anbieter. Was Sie beim Smart-Shopping beachten sollten, können Sie in der gleichnamigen Broschüre von eBay und der VERBRAUCHER INITIATIVE nachlesen. Kostenloser Download unter www.verbraucher.org.



Schnäppchen links liegen lassen

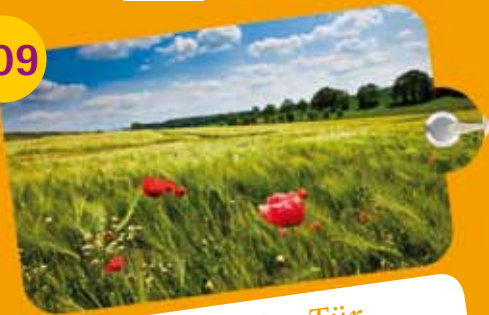
Hinterfragen Sie Angebote wie „Nimm zwei – zahl eins“ oder „20 Prozent Inhalt gratis“. Das verführt nur dazu, mehr zu kaufen als wirklich gebraucht wird.

99

Wir haben uns daran gewöhnt, alles zu jeder Jahreszeit zu ziemlich geringen Preisen kaufen zu können. Das hat gravierende Folgen für die Umwelt, das Klima und diejenigen, die die Lebensmittel für uns in anderen Ländern produzieren. Mit ein bisschen Umsicht lässt sich daran etwas ändern.

Essen und Trinken

109



Draußen vor der Tür

Kaufen Sie, so gut es geht, Produkte aus der Region, in der Sie leben. Damit tun Sie etwas für das Klima, weil Sie Transportwege reduzieren, und helfen den Bauern in Ihrer Umgebung. Über Regionalvermarktungsinitiativen informiert der Bundesverband der Regionalbewegung e. V. (www.regionalbewegung.de).

Milchmädchenrechnung

- Biomilch = konventionell produzierte Milch
- Gentechnik
 - Abholzung
 - + Klimaschutz
 - + Artenvielfalt
 - + Vitamine
 - + Tierschutz.

110

Macht auf jeden Fall ein dickes Plus.

GUT GEPLANT IST VIEL GEWONNEN

111

Schauen Sie vor dem Einkauf in den Kühlschrank und planen Sie Ihre Mahlzeiten. Dann laufen Sie nicht Gefahr, mit Zutaten nach Hause zu kommen, die irgendwie nicht zueinander passen. Und die nach einigen Tagen weggeworfen werden müssen.

NICHT VERZETTeln

112

Schreiben Sie einen Einkaufszettel. Er hilft Ihnen, sich im Supermarkt nicht von Sonderangeboten oder knurrendem Magen ablenken zu lassen.

HABEN SIE EIN GUTES TIMING

113

Kaufen Sie saisonal ein und reduzieren Sie damit lange Transportwege. Im Winter schmecken Erdbeeren ohnehin nicht so gut. Was wann wächst, finden Sie im Saisonkalender der VERBRAUCHER INITIATIVE. Zum Bestellen oder zum Download unter www.verbraucher.com.

MIT STUMPF UND STIEL

114

Ziehen Sie sich Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Rosmarin und Pfefferminze am besten selbst in einem Topf. Dann haben Sie immer frische Kräuter zur Hand. Wenn Sie keinen grünen Daumen oder keinen Balkon haben: Kaufen Sie am besten Kräuter im Topf. Diese halten deutlich länger als vorgeschnittene und abgepackte Kräuter.

EISKALT SERVIEREN

115

Eis geht immer, ob zur Abkühlung im Sommer oder mit heißen Himbeeren im Winter. Verzichten Sie der Bikini-Figur zuliebe auf Sahneis und greifen Sie besser zu Milch- oder Wassereis. Letzteres können Sie ganz einfach aus Fruchtpüree und fair gehandeltem Rohrzucker herstellen. Dann wissen Sie wenigstens, was drin ist.

HEISSER TIPP GEGEN UNWOHLSEIN

116

Gegen fast jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen – zumindest was eher alltägliche Beschwerden wie Kopf- oder Bauchweh, Husten, Fieber und Erkältungen betrifft. Kochen Sie sich einen Tee aus Pflanzen aus biologischem Anbau und am besten aus dem Fairen Handel. Damit sorgen Sie dafür, dass es auch den Menschen in ärmeren Ländern und der Natur gut geht. Infos u. a. unter www.fairtrade-deutschland.de.

ESSEN UND TRINKEN



117

Einen guten Fang machen

Kommt bei Ihnen Fisch auf den Tisch, achten Sie darauf, dass dieser aus heimischer – vorzugsweise biologischer – Zucht stammt. „Fairen“ Fisch erkennen Sie am MSC-Gütesiegel.



118

Bleiben Sie fair

Die Zahl der Produkte aus dem Fairen Handel ist in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen. Nicht nur Kaffee und Schokolade, sondern beispielsweise auch Reis, Zucker, Bananen, Honig, Gewürze und sogar Wein gibt es inzwischen fair gehandelt. Mit dem Kauf dieser Produkte gewinnen Sie nicht nur an Geschmack, sondern Sie verhelfen auch den Produzenten zu besseren Arbeits- und Lebensbedingungen. Eine Orientierung gibt Ihnen das Fairtrade-Zeichen. Infos über Produkte und Händler unter www.fairtrade-deutschland.de.

119

Weniger ist mehr Achten Sie bereits beim Einkauf darauf, unnötigen Verpackungsmüll zu vermeiden – z. B. indem Sie frisches Obst und Gemüse kaufen statt aus der Dose. Dadurch müssen Sie nicht nur weniger tragen, sie entlasten auch die Umwelt. Greifen Sie zum Baumwollbeutel und nutzen Sie Tüten mehrfach.

Sprudeln lassen Schenken Sie sich Kosten, Kistenschleppen, Lagerung und Entsorgung von gekauften Wasserflaschen ebenso wie die ressourcenintensive Herstellung von Verpackungsmaterial, die Entsorgung von Einwegverpackungen und die energieaufwändige Reinigung von Mehrwegflaschen und nutzen Sie Trinkwassersprudler. Umweltfreundliche Modelle erkennen Sie am Blauen Engel (www.blauer-engel.de).

Kühlen Kopf bewahren Nicht für jedes Lebensmittel gilt:

Je kälter, desto länger haltbar. Im Kühlschrank gehören Milchprodukte ins mittlere Fach, Fleisch und Wurstwaren nach unten, Saucen und Dips in die Tür und Gemüse und Obst ins Gemüsefach.

Kontrolle ist besser Schauen Sie regelmäßig Ihre Obst- und Gemüsebestände durch. Ein faules Ei – pardon: Stück – sorgt nämlich schnell dafür, dass es in der Umgebung ebenfalls bald schimmelt.

Probieren statt studieren Werfen Sie keine Lebensmittel weg, nur weil das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist. Die meisten Produkte sind länger haltbar. Das können Sie leicht über einen Geruchs- und Geschmackstest herausfinden.

Geben Sie sich den Rest Werfen Sie keine Reste von Mahlzeiten weg. Frieren Sie sie lieber ein, nehmen Sie sie mit ins Büro oder zaubern Sie ein neues Gericht daraus. Restekochbücher oder Webseiten wie www.lecker.de, www.chefkoch.de oder www.daskochrezept.de geben Hilfestellung, wenn Ihnen gerade mal nichts einfällt.

124

125



IIIH, WASCHEN Auch wenn es den spontanen Zugriff erschwert: Verzichtern Sie darauf, **ÄPFEL, BIRNEN** und alles, was mit Schale gegessen wird, gewaschen in einer Schale auf dem Tisch zu drapieren. Gewaschenes Obst wird viel schneller faulig.

121

122

123

126



Den Rinder-Wahnsinn STOPPEN ■■■ Sie machen sich Sorgen um Ihr Gewicht und haben gleichzeitig keine Ideen mehr, was Sie mal kochen könnten? ■■■ Dann lassen Sie sich ein vegetarisches KOCHBUCH schenken. ■■■ Sie werden überrascht sein, wie lecker Beilagen ohne Fleisch schmecken können. ■■■ Gleichzeitig TUN SIE ETWAS für das Klima und gegen den hohen Wasser- und Bodenverbrauch bei der Tierproduktion.

Rechner sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Auch wenn die Arbeit an ihnen so schön emissionsarm und sauber wirkt, so belasten sie doch bei der Herstellung, beim Gebrauch und bei der Entsorgung erheblich die Umwelt und das Klima. Dagegen können Sie etwas unternehmen.

Computer



127 Triumph der Zwerge

Nutzen Sie besser ein Notebook statt einen PC. Notebooks sind so konstruiert, dass sie so wenig Energie wie möglich verbrauchen, damit sie möglichst lange mit dem Akku betrieben werden können. Sie sind daher erheblich energiesparender.

128 Akku raus

Wenn möglich, betreiben Sie Ihr Notebook besser über die Steckdose als mit dem Akku. Viele Akkus entladen sich nach einer gewissen Zeit selbst und müssen wieder neu aufgeladen werden. Das verbraucht mehr Energie als nötig.

129 Was bin ich

Sind Sie ein Gamer oder ein Surfer? Oder wollen Sie mit Ihrem Computer in erster Linie nur schreiben? Entscheiden Sie sich, für welche Funktionen Sie das Gerät brauchen. Wenn Sie den Prozessor, die Grafikkarte und das Mainboard nicht zu groß kaufen, sondern auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten, können Sie viel Strom sparen.

130 Goodbye Standby

Entgegen anhaltender Gerüchte schadet es Computern nicht, wenn sie ganz ausgeschaltet werden. Das heißt: Schließen Sie das Gerät an eine abschaltbare Steckerleiste an und schalten Sie diese aus, wenn Sie nicht mehr am Rechner arbeiten.

131 Platz für Multis

Arbeiten Sie mit Multifunktionsgeräten: Ob im Büro oder zu Hause, Multifunktionsgeräte mit Druck-, Fax-, Scan- und Kopierfunktion sind deutlich klimafreundlicher als ein Park aus vielen Einzelgeräten. Denn sie müssen nur einmal hergestellt und transportiert werden. Das spart wertvolle Ressourcen und vermeidet CO₂-Emissionen.

132 Aus alt mach neu

Es muss nicht immer ein neuer Rechner sein. Viele Geräte lassen sich durch den Einbau neuer Hardware-Teile den veränderten Bedürfnissen anpassen. Und wenn Sie doch Ihren alten Computer loswerden wollen: Verschenken Sie ihn an eine Schule oder eine soziale Einrichtung. Diese sind oft froh über eine Spende.

133 Wer nicht arbeitet...

... braucht auch keinen Strom! Aktivieren Sie das Power Management Ihres Rechners. Alle modernen Rechner verfügen über eine solche Stromsparfunktion, die die Systemkomponenten energieeffizient steuert, nicht benötigte Komponenten abschaltet oder in einen Betriebsmodus mit verringertem Energieverbrauch versetzt.

134 Keinen Druck machen

Drucken Sie nicht alles aus dem Internet sofort aus, sondern speichern Sie die Texte und Daten erst einmal auf dem PC und versuchen Sie, so viel wie möglich am Bildschirm zu lesen. Und wenn es sich doch nicht umgehen lässt: Versuchen Sie, so viel wie möglich beidseitig auszudrucken und in einer möglichst kleinen Schrift. Nutzen Sie, wenn möglich, dünnere Bögen aus Recyclingpapier, also statt 80 g/m² nur 65 g/m². Das spart Rohstoffe und Energie.



DSDS

Achten Sie auf Stars: Der Energy Star (www.eu-energystar.org) kennzeichnet energieeffiziente und klimaschonende Informations- und Kommunikationsgeräte, ebenso wie der Blaue Engel (www.blauer-engel.de), das TCO-Label (www.tcodevelopment.com) sowie das Europäische Umweltzeichen (www.eco-label.com). Ökologische Spitzenprodukte finden Sie auch auf der Seite www.ecotopten.de des Öko-Instituts e. V.



135

Große Ereignisse wollen groß gefeiert werden. Wie gut, dass es alle zwei Jahre eine Fußball-Welt- oder Europameisterschaft und dazwischen die Bundesliga, die Champions League und andere Spektakel gibt, die das Fan-Herz höher schlagen lassen. Wir sagen Ihnen, wie Sie gut durch die Fußball-Zeit kommen.

Fußball

136

137

138

139

140

141

142

143

144

Den Ball flachhalten

Ob der Ball hoch oder niedrig gespielt wird, ist den Menschen, die ihn herstellen, egal. Wichtiger ist für sie, dass sie von ihrer Arbeit leben können. Alle führenden Markenhersteller haben inzwischen eigene Richtlinien aufgestellt, nach denen Kinderarbeit verboten ist und nach denen die Näherinnen und Näher unter halbwegs akzeptablen Verhältnissen arbeiten können. Noch besser ist es, Fairtrade-gesiegelte Bälle zu kaufen. Infos in der Produktdatenbank von Fairtrade Deutschland (www.fairtrade-deutschland.de).

Pünktlich und sauber aufaufen

Je nach Art und Örtlichkeit des Turniers sind unter Umständen Tausende Menschen in der gleichen Richtung unterwegs. Da müssen die Städte schon mal mit dicken Verkehrslawinen fertig werden. Wer mit dem Auto fährt, läuft Gefahr, die besten Spielszenen im Stau zu verpassen. Außerdem belasten die Autoabgase Umwelt und Klima. Öffentliche Verkehrsmittel sind deshalb unschlagbar. Oftmals stellen sie zu Spitzenzeiten die eine oder andere Sonderfahrt zur Verfügung. Oder Sie nehmen es sportlich und fahren mit dem Rad. Dann tun Sie auch gleich etwas zum Ausgleich gegen die Chipskalorien schwemme.

Alle Elfmeter mitnehmen

Wochenlang den Spielern beim Laufen zusehen ist ein tolles Erlebnis für jeden Fan. Wer Rückenschmerzen und Hüft-ringe vermeiden will, bleibt aber auch selbst in Bewegung: Nutzen Sie die Halbzeitpausen für Bewegung: Recken, Strecken und Dehnen entspannt und entlastet den Rücken. Wer im Garten oder Freien guckt, kann in den Pausen selber kicken. Wer bei Freunden eingeladen ist, sollte die Treppen zur Wohnung hinaufsteigen und nicht den Fahrstuhl nehmen. Als einer von vielen beim Public Viewing kann jeder Fan abwechselnd stehen, tanzen, springen, winken und jede La-Ola-Welle mitnehmen. Das hält in Bewegung und hebt die Stimmung. Übrigens: Auch Singen fördert die Durchblutung und die Stimmung.

Keinen Müll zusammenspielen

Ob auf dem Platz oder bei der anschließenden Feier: Echte Fans mögen keinen Müll. Mit Mehrweg feiert es sich daher besser: Einfach Getränke-Kasten in den Bollerwagen - und ab. Da kann Einweg nicht mithalten.

Eigentore vermeiden

Was wäre der Fußball ohne Fan-Artikel. Doch nicht alles was hupt, blinkt und hüpf bringt echte Freude. Der Haken bei der Sache: In derartigen Artikeln schlummern Elektrotechnik und Batterien, die früher oder später auf dem Müll landen. Darin befinden sich erhebliche Mengen umwelt- und gesundheitsgefährdender Schadstoffe - zum Beispiel Schwermetalle, Fluorchlorkohlenwasserstoffe (FCKW) und Asbest. Ein großer Teil davon wird in ärmere Länder transportiert und von den Menschen dort per Hand und ohne Schutz vor den giftigen Bestandteilen aussortiert. So gesehen, kann der elektrische Fußball-Schnickschnack zum echten Eigentor werden.

145

Abwehrspieler gegen den Kater Eine rauschende Siegesfeier wünschen sich alle Fans. Viele werden jedoch auch den Kummer über Niederlagen in Alkohol ertränken. Wer Siege nicht mit einem Kater bezahlen will, beugt schon auf der Fußballparty vor ● Essen Sie vor der Feier reichlich und ruhig etwas fetter als gewohnt und während der Party immer wieder eine Kleinigkeit. Das verzögert die Aufnahme von Alkohol ins Blut. ● Trinken Sie langsam, bleiben Sie bei einer Sorte und trinken Sie immer mal wieder ein Glas Mineralwasser oder Saftschorle dazwischen. Vorsicht vor gesüßten Alkoholika wie Bowlen oder Punsch. ● Rauchen Sie am Abend möglichst wenig. ● Nach der Party oder am nächsten Morgen viel Flüssigkeit in Form von Wasser oder Saftschorlen trinken. Das beugt allzu heftigen Kopfschmerzen vor. ● Am Morgen danach herzhaft frühstücken, um den Mineralstoffhaushalt auszugleichen. Gut geeignet sind Vollkornbrot, Käse und sauer eingelegte Lebensmittel wie Rollmöpse oder Bratheringe. ● Vitamin-C-reiches Obst wie Orangen oder Kiwi. Vitamin C unterstützt die Leber beim Alkoholabbau. ● Gehen Sie am Tag nach der Party spazieren. Die Bewegung und die frische Luft vertreiben die Kopfschmerzen und kurbeln den Kreislauf wieder an.

Beim Anstoß nicht den Kopf verlieren

Fußball und Bier scheinen zusammenzugehören. Doch Achtung: Ein Gramm Alkohol entspricht ungefähr sieben Kilokalorien (kcal). Ein halber Liter Bier bringt, je nach Sorte, etwa 200 kcal mit sich – das ist so viel wie eine ordentliche Portion Eis. Zudem entzieht Alkohol dem Körper das Wasser, das beim schweißtreibendem Anfeuern der Favoriten dringend benötigt wird. Hinzu kommt, dass Alkohol ein Zellgift ist, das den Organismus schädigt. Alkoholfreies Bier, Cocktails aus Eis und frischen Fruchtsäften oder mit Zitrusfrüchten aromatisiertes Wasser sind da die bessere Erfrischung an heißen Fußballabenden. Wenn Sie sich doch nicht so recht bremsen konnten: Sorgen Sie nach bierseligen Spielen für Ausgleich, in dem Sie an den folgenden Tagen auf Alkohol verzichten.

Ausleichstreffer landen

Wer beim Fußballgucken gern etwas knabbert, sollte aufpassen. Die klassischen Fernseh-Knabbereien (Nüsse, Chips, Schokolade...) enthalten sehr viel Energie. Da sie in der Regel unabhängig von realem Hunger genossen werden, ist jede ihrer Kalorien überflüssig und potenzielles Körperfett. Verhältnismäßig wenig Energie enthält Popcorn. Gummitierchen sind zwar süß, enthalten aber im Gegensatz zu Schokolade nicht auch noch Fett. Sowohl die Gummities wie auch Schokolade gibt es übrigens auch aus Fairem Handel.

Die Reihen gegen Mücken geschlossen halten

Wer nicht zu Hause oder in der Kneipe gucken will, wird das Fußballturnier vielleicht vor der Großleinwand im Freien – beispielsweise im Biergarten – genießen. Da sollte auch die Mückenabwehr auf dem Posten sein. Suchen Sie sich einen Platz, der möglichst weit von stehenden Gewässern entfernt ist, tragen Sie helle Kleidung mit langen Ärmeln und Beinen und reiben Sie alle unbedeckten Hautstellen mit insektenabweisenden Mitteln ein. Hat Sie doch eine erwischt: Gegen juckende Mückenstiche helfen kühlende Gele.

Tooor!

Ob Vuvuzela, Zozulica oder traditionelles Trommeln oder Pfeifen – klar ist: König Fußball will mit großem Lärm gefeiert werden. Der überschreitet schnell die Schmerzgrenze. Benutzen Sie Fanfaren, Pfeifen und andere Krachmacher daher nicht in geschlossenen Räumen und Menschenmengen und schützen Sie Ihr Gehör bei großen Fußballpartys mit Ohrstöpseln – die Kunststoffpfropfen nehmen nur die Lautstärke weg, Sie werden weiterhin alles verstehen.

ab 3,33 Euro
im Monat

Mitglied werden

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Auch Sie können Mitglied werden und unsere vielfältigen Leistungen nutzen.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass Verbraucher unterschiedliche Ansprüche an einen Verbraucherverband stellen. Um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, bieten wir verschiedene Mitgliedschaften an.

- Die klassische Vollmitgliedschaft umfasst u. a. persönliche Beratung durch Fachreferenten und Rechtsanwältinnen, den regelmäßigen Bezug unserer Mitgliederzeitschrift, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 80 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.
- Bei der Online-Mitgliedschaft läuft der Kontakt nur auf elektronischem Wege ab. Sie erhalten u. a. eine Beratung per E-Mail, regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift und einmalig die über 70 Broschüren als PDF-Datei.

Details zu den Mitgliedschaften unter www.verbraucher.org.

Ich habe mich für folgende Jahresmitgliedschaft in der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. entschieden:

- Vollmitgliedschaft (mindestens: 60,00 Euro, ermäßigt: 50,00 Euro)
- Fördermitgliedschaft (Online, mindestens: 40,00 Euro)

Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind.

Mein Beitrag beträgt _____ Euro im Jahr.

Vorname/Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Datum/Unterschrift _____

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Elsenstr. 106, 12435 Berlin
Tel.: 030/53 60 73 3, Fax: 53 60 73 45
mail@verbraucher.org

Bundesverband
Die Verbraucher Initiative e.V.

Aktion „Fünf gleich drei“

Sie können die Broschüren der VERBRAUCHER INITIATIVE einzeln zum angegebenen Preis plus Versandkosten bestellen. Außerdem bieten wir Ihnen unsere Publikationen zum Sonderpreis an. Und so funktioniert unsere Aktion „Fünf gleich drei“:

- Wählen Sie aus der nachstehenden Liste fünf Broschüren oder Themenhefte aus, Sie bezahlen lediglich die drei teuersten Exemplare. Zusätzlich berechnen wir eine einmalige Versandkostenpauschale von 2,00 Euro (Inland).
- Faxen oder senden Sie uns diese Liste zu. Sie erhalten dann zeitnah die gewünschten Titel.



Essen und Trinken

<input type="checkbox"/>	Alternative Ernährungsformen (TH, 12/2006, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever preiswert kochen (TH, 05/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen (TH, mit 80 Rezeptkarten, 01/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen 2 (TH, mit 80 Rezeptkarten, 01/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen 3 (TH, mit 80 Rezeptkarten, 06/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Diäten (TH, 11/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fleisch genießen! (TH, 08/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fisch & Co. (TH mit Einkaufsführer und Wörterbuch, 08/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Genießen statt wegwerfen (TH, 11/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesunde Mittelmeer-Küche (06/2004, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund essen (TH mit Ernährungs-Check, 05/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Getränke (TH mit Weinratgeber zum Ausschneiden, 09/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Klimafreundlich essen (TH, 04/2010, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Küchenkräuter (TH, Übersicht zum Aufhängen, 02/2009, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmitteleinkauf (TH mit Liste der E-Nummern zum Ausschneiden, 05/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmittelvorräte (TH mit Tipps gegen Schädlinge im Haushalt, 07/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflanzenöle (TH, 09/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflanzlich genießen (TH, 03/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Saisonkalender für Obst und Gemüse (12/2004, 8 Seiten)	0,70 Euro
<input type="checkbox"/>	Vegetarische Ernährung (05/2004, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Vitamine & Co. (10/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wasser & Co. (TH, 09/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma backen (TH, 11/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma kochen (TH, 08/2011, 24 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Wild & Wildpflanzen (TH, 07/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Zucker & Co. (TH, 11/2005, 16 Seiten)	2,05 Euro

Bauen, Wohnen, Umwelt

<input type="checkbox"/>	Alternative Kraftstoffe (TH, 01/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Bewusst reisen (TH, 04/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Blauer Engel (TH, 04/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Besonders sparsame Haushaltsgeräte (TH, 11/2010, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Energieeffizientes Sanieren (TH 4/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Furnier (TH, 01/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gas-Fahrzeuge (TH, 10/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund Wohnen (TH mit Umweltanalysen, 08/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Green IT (TH, 10/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Holz & Holzprodukte (02/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Klimafreundlich einkaufen (TH, 01/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Label & Gütezeichen (TH, 06/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Leihen, reparieren, gebraucht kaufen (TH, 11/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Ökologisch gärtnern (TH, 03/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Schmuck (01/2005, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Strom sparen (TH, 05/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Teppich und Teppichboden (TH, 10/2006, 16 Seiten)	1,80 Euro

Gesund leben

<input type="checkbox"/>	Allergien (TH, 12/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Babykost & -pflege (TH, 02/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Erkältung (TH, 04/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Fitness & Gesundheit (TH mit Gutschein „Ernährungsscheck“, 06/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Frauen & Gesundheit (TH, 12/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Für immer jung (TH, 01/2008, 20 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund älter werden (TH, 09/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund im Büro (TH, 02/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund schlafen (TH, 05/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Heilpflanzen - Rezeptfreie Natur-Arzneimittel (06/2003, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Homöopathie (TH mit Tabelle zur Mittelfindung, 10/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kindersicherheit (TH mit Checkliste „Kindersicherer Haushalt, 07/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Klein- und Schulkinder (TH, 09/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kosmetik (TH, 08/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Männer & Gesundheit (TH, 02/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Naturheilverfahren (TH, 08/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Omas Hausmittel (TH, 05/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Prävention und Erste Hilfe (TH, 10/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Rad fahren (TH, 07/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Richtig entspannt - Die passende Technik finden (08/2003, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Rückengesundheit (TH, 12/2010, 28 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Sauberer Haushalt (TH, 06/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Schadstoffarme Kinderzimmer (09/2004, 8 Seiten)	0,70 Euro
<input type="checkbox"/>	Sehen und Hören (TH, 09/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Selbstmedikation (TH, 12/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Textilien (TH, 02/07) plus Ratgeber „Textilien & Allergien“ (10/2008)	4,00 Euro
<input type="checkbox"/>	Zahngesundheit (12/2003, 8 Seiten)	0,70 Euro

Sonstige Themen

<input type="checkbox"/>	Clever haushalten! (TH mit Broschüren-Aktion „Fünf gleich drei“, 01/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever selbst machen! (TH mit Broschüren-Aktion „Fünf gleich drei“, 07/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Digital fotografieren (TH, 03/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Ihr gutes Recht: Erben & Vererben (TH, 07/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Grüne Geldanlagen (TH, 12/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Internet (TH, 07/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig einkaufen (TH, 05/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig leben (TH, 02/2012)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltige Unternehmen (TH, 11/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Nanotechnologien im Alltag (03/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Ratgeber Eltern (TH, 06/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Reisen online buchen (TH, 03/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Ruhestand gestalten (TH, 04/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Studium finanzieren (TH, 03/2010, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Tierisch gut (TH, 06/2006)	2,50 Euro

TH = 24-seitiges Themenheft; soweit nicht anders angegeben. Alle Preise plus Versandkosten. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) unter www.verbraucher.com.

Liefer-/Rechnungsadresse

Name/Vorname _____

Anschrift _____

Datum _____ Unterschrift _____

www.verbraucher.org

Bundesverband

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Elsenstr. 106, 12435 Berlin
Fax: 030/ 53 60 73 - 45

Die Verbraucher Initiative e.V.