

Gut zu wissen
**Nachhaltig konsumieren
in Bayern**



Inhalt

Einblick: Nachhaltig konsumieren	4
Essen & trinken	6
Bauen & wohnen	16
Wasser & Energie sparen	20
Reisen & Mobilität	26
Waschen & reinigen	30
Kosmetika	36
Textilien & Schuhe	38
Abfall & Recycling	42
Gebraucht kaufen & verkaufen	44
Leihen, teilen & schenken	48

Service

Wichtige Adressen in Bayern	50
Weitere Informationen	52
 Heraustrennbar: Labels für Ihren nachhaltigen Einkauf	56

Impressum	58
-----------	----

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit einiger Zeit ist vermehrt von Nachhaltigkeit die Rede. Mit dem Begriff selbst können viele Bürger allerdings wenig anfangen. Doch konkret nach Stichworten wie Umwelt, soziale Verantwortung oder Fairer Handel gefragt, sieht dies anders aus: Viele Menschen trennen ihren Abfall und sparen Energie oder Papier. Sie bevorzugen regionale Erzeugnisse und nutzen die unterschiedlichen Verkehrsmittel. Sie achten beim Kauf neben dem Verkaufspreis auch auf die Betriebskosten eines Gerätes.

„Nachhaltig“ ist ein Wert, der den eigenen Geldbeutel schont, der der Umwelt nutzt und soziale Aspekte berücksichtigt. Die vorliegende Broschüre gibt Tipps für eigenes Handeln, zeigt Handlungsalternativen beim Kauf neuer Produkte und geht auch auf die Themen „Gebraucht kaufen“ und „Leihen“ ein.

Wir hoffen, die Informationen sind für Ihre persönliche Entscheidung hilfreich.



Ulrike Scharf MdL
Bayerische Staatsministerin für
Umwelt und Verbraucherschutz



Dr. Bettina Knothe
Bundesvorsitzende der
VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

PS: Die Bayerische Staatsregierung hat fachübergreifend zehn zentrale Handlungsfelder für eine nachhaltige Entwicklung in Bayern analysiert. Dabei wurden Herausforderungen, Ziele, konkrete Maßnahmen und Lösungsansätze zusammengetragen und skizziert. Weitere Informationen: www.nachhaltigkeit.bayern.de

Einblick: Nachhaltig konsumieren

Verbraucher entscheiden täglich mit ihrem Kauf über Produkte, Unternehmen und Vertriebswege. Doch die Vielzahl von Angeboten verwirrt die Konsumenten. Doch nachhaltig konsumieren ist ganz einfach, wenn man einige grundsätzliche Dinge im Blick hat. Wir sagen Ihnen, worauf Sie achten sollten.

Nachhaltig einkaufen bedeutet, verantwortungsvoll zu handeln und darauf zu achten, dass ökologisch und sozial unbedenkliche Produkte berücksichtigt werden. Das klingt zunächst schwierig und theoretisch. Doch nachhaltiger Konsum liegt im Trend und ist meist auch einfach umzusetzen.

So stehen Bio- und Fair Trade-Produkte immer häufiger auf dem Einkaufszettel, regionale Produkte und saisonale Angebote erfreuen sich steigender Nachfrage. Auch bei Möbeln, Textilien, Elektrogeräten etc. wird immer öfter darauf geachtet, dass sie umwelt- und sozialverträglich produziert wurden sowie energiesparend genutzt und entsorgt werden können.

Die meisten Verbraucher haben längst gelernt, ihren Abfall zu trennen, Energie zu sparen und auf keinen oder möglichst wenig Verpackungsmüll zu achten. Beim Kauf von Haushaltsgeräten wird geprüft, ob diese langlebig und reparierbar sind. Viele Verbraucher wissen, das zunächst teurere Haushaltsgerät ist oft – dank des niedrigen Energie- und Wasserverbrauchs – auf Dauer das günstigere Gerät. Auch achten Verbraucher immer häufiger auf schadstofffreie Textilien und boykottieren sogar Produkte von Unternehmen, die ihre Umwelt- und Sozialverantwortung nicht wahrnehmen.

Verbraucher haben klare Erwartungen an nachhaltige Produkte. Umfragen zeigen, diese müssen leicht erkenn-



bar und möglichst überall erhältlich sein. Und tatsächlich ist in den letzten Jahren vieles einfacher geworden, beispielsweise weil man an immer mehr Einkaufsorten immer mehr nachhaltige Produkte findet und Labels dabei das Erkennen derartiger Produkte erleichtern.

Verbraucher wollen nachhaltig konsumieren und handeln. Dafür erwarten sie verständliche Informationen, die schnell und ohne großen Aufwand verfügbar sein müssen, sich leicht in den Alltag integrieren lassen und an bisherige Gewohnheiten anknüpfen.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen diese Tipps und Hilfestellungen zur Verfügung. Lesen Sie, wie Sie umwelt- und klimafreundlicher, stromsparender und sozial gerechter handeln können.

Essen & trinken

Oft mehrmals in der Woche kaufen Verbraucher Lebensmittel ein und geben dafür durchschnittlich 11 Prozent ihres Einkommens aus. Lebensmittel sind auch die Produktgruppe, die die meisten Verbraucher mit Nachhaltigkeit verbinden. Wir geben Ihnen Tipps für einen nachhaltigeren Umgang mit diesen Produkten.

Jedes Jahr werden in Deutschland fast ein Drittel aller eingekauften Lebensmittel und damit eine hübsche Summe Geld in den Müll geworfen. Mit ein paar Tricks schaffen Sie es, sich vernünftig und qualitativ hochwertig zu ernähren und weniger Lebensmittel zu verschwenden.

Einkauf

- Planen Sie, was Sie in den nächsten Tagen essen wollen und schreiben Sie dies auf einen Einkaufszettel. Dann ist die Versuchung nicht so groß, zu viel zu kaufen.
- Kaufen Sie Obst und Gemüse der Saison, das ist preiswerter, klimaschonender und die Auswahl ist größer. Hilfestellung bieten Saisonkalender z. B. der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.
- Achten Sie auf regionale Erzeugnisse. In Bayern gibt es zahlreiche regionale Herkunftszeichen (siehe Seite 8).
- Reduzieren Sie Ihren Fleischverbrauch, weniger Fleisch und Wurst schützen Ihre Gesundheit und auch das Klima.
- Achten Sie auf die Packungsmenge. Große Verpackungen lohnen sich nicht, wenn später ein Teil weggeworfen wird.
- Schauen Sie auf das Mindesthaltbarkeitsdatum.
- Achten Sie darauf, dass die Packung unbeschädigt ist.
- Kochen Sie Ihre Gerichte selbst, da Fertiggerichte meist teurer sind. Unzählige Kochbücher helfen Ihnen, auch wenn es schnell gehen soll.



Zuhause

- Lagern Sie Lebensmittel richtig: Fleisch und Wurst gehören in das unterste Fach, Milchprodukte lagern auf der mittleren Ebene, Obst und Gemüse kommen in das entsprechende Fach.
 - Werfen Sie bei abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum die Produkte nicht weg. Machen Sie stattdessen den Geruchs- und Geschmackstest. Die meisten Lebensmittel können Sie auch nach diesem Datum verzehren. Ausnahme ist das „Verbrauchsdatum“ bei bestimmten Fleisch- und Fischprodukten. Diese Produkte müssen zum Schutz der Gesundheit nach Ablauf des Verbrauchsdatums entsorgt werden.
- Pürieren Sie Früchte, die schneller als erwartet reif werden. Dies schmeckt pur, als Eis oder kann portionsweise eingefroren werden.
- Stellen Sie fest, dass Sie Gemüse oder Fleisch nicht aufbrauchen werden, garen oder braten Sie es einfach und frieren es ein.



Gütesiegel in Bayern

Regionale Produkte helfen beim nachhaltigen Einkauf. Oft sind diese durch Regionalzeichen gekennzeichnet. Wir stellen Ihnen einige regionale Siegel aus Bayern vor. Hintergründe zu diesen Zeichen finden Sie auf www.label-online.de.



Kochen

- Planen Sie die Menge, die Sie zubereiten. Berücksichtigen Sie Ihre Erfahrung und halten sich nicht unbedingt an die Rezeptangaben.
- Verwerten Sie Reste, in dem Sie diese einfrieren, als Mittagessen zuhause oder in der Arbeit verwenden oder nutzen Sie diese Reste für ein neues Gericht. Die Suppe kann verlängert werden, die Hähnchenreste werden im Nudeltopf genutzt, Reis- und Nudelreste werden zu leckeren Pfannengerichten. Restekochbücher und Internetseiten liefern entsprechende Ideen.
- Verwenden Sie Reste weiter, die beim Zubereiten übrig bleiben. Aus Gemüseschalen und Knochen können Sie eine Brühe kochen, Radieschenblätter ergeben eine schmackhafte Suppe.
- Nutzen Sie die Zu gut für die Tonne-App für Smartphones und Tablets. Sie enthält mittlerweile 340 Rezepte von Sterneköchen. Details unter www.zugutfuerdietonne.de/app/

Eine neue Internet-Plattform gibt Privatpersonen, Händlern und Produzenten die Möglichkeit, überschüssige Lebensmittel kostenlos anzubieten oder abzuholen. Über www.foodsharing.de kann man sich auch zum gemeinsamen Kochen verabreden, um überschüssige Lebensmittel mit anderen zu teilen, anstatt sie wegzuworfen.



Bio-Angebote

Bio-Lebensmittel stehen für eine umweltverträgliche Produktion u. a. mit dem Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel sowie auf gentechnisch veränderte Organismen. Der entsprechende Begriff „Bio“ ist geschützt, entsprechende Produkte sind gekennzeichnet. Wir stellen Ihnen wichtige Label und ihre Hintergründe vor:



Bio-Siegel. Es wurde 2001 eingeführt, Herausgeber ist das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Ziel des Labels ist, die biologische Landwirtschaft über klar definierte Regeln zu fördern. Die Bestandteile der Produkte, die das Bio-Siegel tragen, müssen zu mindestens 95 Prozent aus dem ökologischen Landbau stammen. Unter anderem ist der Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln und mineralischem Dünger sowie Gentechnik verboten und es gibt besondere Vorschriften für einen verbesserten Tierschutz. Es gelten die EG-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau, das Siegel kann zusätzlich zum EU-Bio-Siegel verwendet werden. Vor allem Brot und Backwaren tragen das Siegel, aber auch Getränke, Fleisch- und Wurstwaren, Brotaufstriche, Süßwaren und viele andere Lebensmittel mehr. Hersteller von Öko-Produkten müssen sich bei einer zugelassenen Öko-Kontrollstelle anmelden, bevor sie das Label nutzen dürfen. Sie müssen ausführlich darlegen und nachweisen, dass sie alle vorgeschriebenen Produktions-

vorschriften einhalten. Mindestens einmal jährlich wird jeder Labelnehmer von einer unabhängigen und staatlich anerkannten Kontrollstelle kontrolliert. Dabei handelt es sich um private Unternehmen, die von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung zugelassen werden (www.biosiegel.de).



EU-Bio-Siegel: Das Siegel ist seit Juni 2010 für alle verpackten Bioprodukte verpflichtend vorgeschrieben, die in der Europäischen Union hergestellt werden. Neben dem EU-Logo können nationale Zeichen wie das Bio-Siegel verwendet werden.

In Deutschland finden Sie Labels der Anbauverbände des ökologischen Landbaus, die über die Vergabekriterien des Bio-Siegels hinausgehen. Zu den bekanntesten Zeichen zählen Bioland (www.bioland.de), Naturland (www.naturland.de) und Demeter (www.demeter.de).



Auch Handelsunternehmen kennzeichnen Bioprodukte mit eigenen Zeichen. Dazu gehören beispielsweise REWE Bio, BioBio (von Netto-Marken-Discount), Naturkind von Kaisers Tengelmann oder Produkte mit dem grünen Bio-Smile bei Aldi Süd.

In immer mehr Orten gibt es Bio-Supermärkte, eine Übersicht finden Sie unter www.bio-markt.info. Sie können sich regionale Obst und Gemüse auch nach Hause liefern lassen. Unter www.bio-abokisten.de können Sie herausfinden, ob es für Ihren Wohnort ein solches Angebot gibt.





Fairer Handel

Der Faire Handel unterstützt Produzenten in Entwicklungsländern. Langfristige Lieferverträge, direkter Handel, Mindestpreise und Aufschläge auf die Produktionskosten sollen die Lebensbedingungen der Menschen verbessern. Der Begriff „fair“ ist im Unterschied zu „bio“ nicht geschützt. Wir zeigen, wie Sie diese Produkte erkennen können.



Fairtrade-Siegel: Dieses Zeichen gehört zu den in Deutschland bekanntesten Labels. Es ist nicht nur auf Lebensmitteln wie Kakao, Kaffee, Saft und Bananen zu finden, sondern auch auf Baumwolltextilien, Blumen und Sportbällen. Labelinhaber ist der internationale Dachverband FLO e. V. (Fairtrade Labelling Organizations International). Vergeben wird das Siegel in Deutschland vom Verein TransFair e. V. Diesem gehören mehr als 35 Organisationen aus Entwicklungshilfe, Kirche, Umwelt, Soziales und Verbraucherschutz an. Zentrales Ziel des Labels ist, Kleinbauern in ärmeren Ländern ein faires und dauerhaftes Einkommen zu ermöglichen. Sie erhalten für ihre Produkte einen festgelegten Mindestpreis und eine zusätzliche Prämie, die sie in den Bau von Brunnen, Schulen oder Krankenhäusern investieren können. Kinderarbeit ist verboten, die Bauern müssen außerdem die Möglichkeit haben, Gewerkschaften zu gründen. Die Produzenten werden regelmäßig vor Ort überprüft, ob sie die erforderlichen sozialen, wirtschaftlichen und ökologischen Kriterien erfüllen. Produkte mit dem Siegel finden Sie in rund 42000 Supermärkten, Bioläden, Kaufhäusern, Drogeriemärkten, Bäckereien etc. (www.fairtrade-deutschland.de).

Fair gehandelte Produkte bekommen Sie auch in den Weltläden (www.weltladen.de), die eine breite Auswahl von Lebensmitteln bis hin zu Kunsthandwerk bieten. Bei fair gehandelten Lebensmitteln umfasst das Sortiment Trockenprodukte wie Kaffee, Kakao, Tee, Getreideprodukte (Reis, Quinoa, Bulgur etc.). Auch Handelsmarken wie Fairglobe von Lidl kennzeichnen fair gehandelte Produkte. Zahlreiche Markenanbieter wie gepa (www.gepa.de), El Puente (www.el-puente.de) oder Banafair (www.banafair.de) haben ein Angebot fair gehandelter Produkte.



Neben Fairtrade greifen Handel und Hersteller auch auf andere Zertifizierungssysteme zurück. Dazu gehören Rainforest Alliance (www.rainforest-alliance.org) und UTZ Certified (www.utzcertified.org). Rainforest Alliance kennzeichnet landwirtschaftliche Produkte aus Betrieben, die nach Umwelt- und Sozialkriterien arbeiten. UTZ will die sozialen, ökonomischen und ökologischen Bedingungen der Produzenten verbessern. Dennoch ist es weder ein klassisches Fairhandels-Label, noch ein Ökolabel, da konventionelle Landwirtschaft nach guter landwirtschaftlicher Praxis gefördert wird und die Preise für die Produkte sich ausschließlich über den Markt bilden sollen.





Fleisch & Fisch

Viele Verbraucher haben einen ausgeprägten Wunsch nach mehr Tierschutz. Eine Reihe von Labels bieten die Möglichkeit, beim Einkauf auf bessere Haltungformen Einfluss zu nehmen. Auch wer ganz auf tierische Inhaltsstoffe verzichten möchte, findet die passende Info.



Für mehr Tierschutz: Das Label wird seit 2013 in zwei Stufen – der Einstiegs- und der Premiumstufe – für Fleisch und Wurst von Schweinen und Hühnern vergeben.

Inhaber des Labels ist der Deutsche Tierschutzbund e. V. Das Label soll zu Verbesserungen in der Intensivtierhaltung führen und Verbraucher dazu anregen, sich verstärkt mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Die beiden Stufen stellen jeweils unterschiedliche Anforderungen unter anderem an die Haltebedingungen der Tiere. Diese unterscheiden sich vor allem in dem Platz, den die Tiere zur Verfügung haben, und in der Zahl der Tiere, die ein Mastbetrieb maximal halten darf. In beiden Stufen ist beispielsweise verboten, Ferkel ohne Betäubung zu kastrieren, die Tiere dürfen täglich nur um ein bestimmtes Gewicht zunehmen (www.tierschutzlabel.info).



Tierschutz-kontrolliert: Die Lebensbedingungen von Tieren in der konventionellen Landwirtschaft verbessern will dieses Label, das 2012 von der Tierschutzstiftung Vier Pfoten auf den Markt gebracht wurde. Es soll helfen, die Lebensbedingungen von Masthühnern, Schweinen und Rindern zu verbessern.

Es wird in zwei Stufen vergeben, die sich vor allem in

den Haltebedingungen der Tiere unterscheiden. Für alle Stufen und Tierarten gilt, dass diese nur maximal vier Stunden transportiert werden dürfen und dass mehr Platz und eingestreute Liegeflächen vorhanden sein müssen (www.vier-pfoten.de).



MSC: Dem Erhalt der weltweiten Fischbestände und der marinen Ökosysteme hat sich das Label verschrieben. Es ist

auf zahlreichen Tiefkühlfischprodukten und Meeresfrüchten zu finden. Labelinhaber ist der Marine Stewardship Council (MSC), eine internationale tätige Organisation, die Standards für einen nachhaltigen Fischfang aufgestellt hat. Die Fischereien erhalten das Label nach der Kontrolle durch unabhängige sogenannte Zertifizierungsorganisationen. Sie müssen unter anderem nachweisen, dass sie auf umweltschädliche Fischereimethoden, wie zum Beispiel Schleppnetze, verzichten (www.msc.org).

Weitere Tipps: Essen Sie seltener und bewusster Fisch. Kaufen Sie Fisch aus gesunden Beständen, der mit schonenden Methoden gefangen wurde oder aus nachhaltigen Aquakulturen.



Bei Thunfischprodukten mit dem SAFE-Label sollen keine Delphine gefährdet werden (www.delphinschutz.org). Einkaufsratgeber beispielsweise von WWF erleichtern Ihnen die Entscheidung beim Fischkauf.

Vegetarisch: Der Trend zu fleischloser oder fleischarmer Lebensweise hält an. Im Ergebnis profitieren Gesundheit, Umwelt und Klima. Zahlreiche Organisationen bieten Informationen zu diesem vielfältigen Thema. Dazu gehören beispielsweise die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (www.dge.de), der Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (www.ugb.de) oder der Vegetarierbund Deutschland e. V. (www.vebu.de).

Bauen & wohnen



Auch rund um das Haus haben Sie nachhaltige Alternativen. Wir stellen Ihnen einige davon vor.

Ob als Eigentümer oder Mieter, Sie haben viele Möglichkeiten auch zu Hause auf nachhaltige Produkte zurückzugreifen:

- Achten Sie darauf, Holz aus ökologischem Waldbau zu nutzen. Holzhäuser sind nicht nur gesund und gemütlich, sondern auch umweltfreundlich und lassen sich zudem in extrem kurzer Zeit bauen. Für fast alle Bauzwecke sind auch einheimische Hölzer einsetzbar:
 - Für Wandverkleidungen und Profildreher: Ahorn, Buche, Eiche, Esche, Fichte, Kiefer, Kirschbaum.
 - Für Fenster und Türen: Buche, Douglasie, Eiche, Esche, Fichte, Kiefer.
 - Für Parkett und Fußböden: Ahorn, Birke, Buche, Eiche, Esche, Fichte, Lärche.
 - Für Möbel: alle heimischen Hölzer.
 - Für Gartenmöbel, Pfosten und Zäune: Kiefer, Lärche, Eiche, Robinie.



- Nutzen Sie umweltfreundliche und gesunde Produkte für den Bodenbelag: Naturstein und Fliesen sind durch ihre Härte besonders bei extrem strapazierten Flächen (z. B. im Badezimmer) einsetzbar. Bodenbeläge aus Holz (Parkett, Dielen, Holzpflaster) oder Holzwerkstoffen (Fertigparkett) sind strapazierfähig und pflegeleicht. Die Gütesiegel FSC und naturland kennzeichnen Produkte, deren Holz aus ökologischem Waldbau stammt. Das PEFC-Zeichen signalisiert nachhaltige Forstwirtschaft. Beim Fertigparkett weisen die Zertifikate natureplus und Ökologische Produktprüfung des eco-Umweltinstitutes sowie die Empfehlung der Zeitschrift ÖKO-TEST auf schadstoffarme Produkte hin. Auch Kork ist ein nachwachsender Rohstoff. Die Bodenbeläge stammen zumeist aus ökologisch sinnvollen Recyclingprodukten. Linoleum wird aus Leinöl, Baumharzen, Kork- und Holzmehl, Kalkstein und Farbpigmenten hergestellt. Der Naturstoff bietet sich als Alternative zu den ökologisch problematischen PVC-Böden an.





- Geben Sie Ihrem Haus auch von außen einen grünen Anstrich. Die Begrünung von Dächern und Wänden verbessert die Wohnqualität, denn Pflanzen binden Staub und wirken sich positiv auf das Kleinklima aus. Zudem werden die Wände vor UV-Strahlung und Witterungseinflüssen geschützt. Im Sommer bleiben die Räume unter dem Gründach kühl und sind im Winter wärmegeklämt.
- Sparen Sie Wasser- und Abwasserkosten durch die Nutzung von Regenwasser. Regenwasser können Sie sowohl zur Gartenbewässerung sowie zum Wäschewaschen oder für die Toilettenspülung einsetzen. Die einfachste Methode der Regenwassernutzung lässt sich für 25 Euro an der Regenrinne befestigen. Mit einer Regulierungskappe wird Niederschlagswasser in die Regentonne geleitet. Beim Neubau oder im Rahmen einer Grundsanierung empfiehlt es sich, eine Regenwassernutzungsanlage einzubauen.
- Achten Sie bei Ihrem Haus bzw. Ihrer Wohnung auf eine gute Wärmedämmung von Wänden, Fenstern, Keller und Dach. Durch die richtige Dämmung eines Gebäudes kann bis zu 50 Prozent Energie eingespart werden.
- Verwenden Sie Holz beim Bau und Faserpflanzen, Holzfasern oder Schafwolle für die Dämmung. Ihre Leistungsfähigkeit steht der von konventionellen Dämmstoffen in nichts nach. Bei der Gewinnung und Verarbeitung von natürlichen, nachwachsenden Rohstoffen wird besonders wenig Energie verbraucht.



Das Qualitätszeichen natureplus (www.natureplus.de) kennzeichnet Baumaterialien und Dämmstoffe, die umwelt- und sozialgerecht produziert wurden und gesundheitsverträglich sind.

- Nutzen Sie zum Bauen und Renovieren heimische Hölzer, denn lange Transportwege erzeugen viel Kohlendioxid.
- Übernehmen Sie, wenn es möglich ist und sich wirtschaftlich rechnet, mit Hilfe von erneuerbaren Energien Ihre Energieversorgung (zumindest teilweise) selbst – das spart Kohlendioxid und Energiekosten. Von Erdwärme bis Holzpellets gibt es eine Reihe von Alternativen, die z. T. sogar gefördert werden.
- Lassen Sie Ihre Heizungsanlage regelmäßig warten, denn eine effiziente Heizungsanlage kann viel Energie und damit Kosten sparen. Kessel und Brenner sind das Herzstück der Heizung. Gerade in diesem Bereich hat sich in Sachen Energieeffizienz in den letzten Jahren viel getan. Lassen Sie sich beraten, ob sich beispielsweise der Einbau eines modernen Brennwertkessels in Ihrem Haus lohnt. Hier helfen Ihnen u. a. verschiedene Tests der Stiftung Warentest weiter.
- Senken Sie mit der Wahl des Energieträgers Ihre persönliche Klimabilanz. Holz zählt als nachwachsender Rohstoff zu den klimaneutralen Alternativen. Der Energieträger Erdgas setzt weniger Kohlendioxid frei als Öl, gefolgt von Kohle.
- Wählen Sie Produkte mit dem Blauen Engel. Im Bau- und Wohnbereich sind viele Produkte, von Farben und Lacken bis zu Heizkesseln, mit dem Umweltzeichen ausgezeichnet. Diese Produkte garantieren hohe Umwelt- und Gesundheitsverträglichkeit.
- Sparen Sie auch durch die energiesparende Nutzung Ihrer Heizung sowie das richtige Lüftungsverhalten viel Energie und Geld.





Wasser & Energie sparen

Steigende Energiekosten belasten viele Haushalte. Verbraucher – egal ob Mieter oder Eigentümer – können den jetzigen Tarif bei ihrem Strom- und Gasanbieter überprüfen oder sich für einen anderen Anbieter entscheiden. Wir geben weitere Tipps, wie Sie die Energiekosten im Griff halten und zum Schutz von Umwelt und Klima beitragen.

Eine Person verbraucht im Durchschnitt jeden Tag 30 bis 50 Liter warmes Wasser.

- Duschen Sie lieber, anstatt zu baden. Ein Vollbad verbraucht drei Mal so viel Energie und Wasser wie eine dreiminütige Dusche.
- Installieren Sie einen Durchflussmengenregler, der reduziert den Wasserverbrauch an Duschköpfen und Waschbeckenarmaturen und montieren Sie einen Wassersparer zwischen Schlauch und Duschkopf.
- Stellen Sie den Heißwasserregler auf 60 Grad. Mit den Temperaturen werden dadurch auch die Kosten gesenkt.



- Stellen Sie bei elektronischen Durchlauferhitzern die Temperatur ein, die Sie tatsächlich benötigen.
- Schalten Sie den Boiler aus, wenn Sie länger von zu Hause weg sind.
- Stellen Sie die Dusche beim Einseifen ab.

In Deutschland wird im Haushalt die meiste Energie im Bereich Heizung eingesetzt. Neben der richtigen Wartung der Heizungsanlage kommt es auf die Nutzung an:

- Verstellen Sie die Heizkörper nicht mit Einrichtungsgegenständen oder Vorhängen.
- Drehen Sie die Heizung in Räumen herunter, die Sie selten nutzen: Jedes Grad Raumtemperatur weniger spart etwa sechs Prozent Energie.
- Heizen Sie das Geld nicht zum gekippten Fenster hinaus. Lüften Sie besser mehrmals täglich maximal zehn Minuten bei herunter gedrehtem Thermostat und schließen die Fenster dann wieder.
- Drehen Sie bereits eine Stunde bevor Sie ins Bett gehen das Thermostat herunter, da sich die Wärme noch eine Weile in den Räumen hält.
- Entlüften Sie Ihre Heizkörper regelmäßig. Wenn Heizkörper rauschen und blubbern werden sie nicht mehr richtig warm.





Nutzungszeiten und Leistung sind bei der Beleuchtung entscheidend.

- Schalten Sie Licht nur bei Bedarf an. Nutzen Sie Tageslicht so gut es geht.
- Vergleichen Sie nicht nur den Kaufpreis, sondern auch die Lebensdauer der Lampen.
- Nutzen Sie Bewegungsmelder, Zeitschaltuhren und Dämmerungsschalter. Dimmer eignen sich nicht zum Energiesparen.

Ob kochen oder backen, kühlen, Geschirr- oder Wäsche spülen – auch in der Küche kann man Energie sparen.

- Sparen Sie Kochzeit und Energie, ab 20 Minuten Garzeit lohnt sich ein Schnellkochtopf.
- Nehmen Sie den passenden Topfdeckel, ohne Deckel fällt die dreifache Menge Energie an.
- Stellen Sie Töpfe und Pfannen auf die richtige Herdplatte, jeder Zentimeter, den der Topf kleiner ist als die Herdplatte, führt zu 20 bis 30 Prozent Mehrverbrauch.
- Nutzen Sie die Nachwärme von Elektroherd und -ofen und schalten Sie diesen fünf bis zehn Minuten vor Ende der Garzeit kleiner oder ganz aus.
- Verzichteten Sie auf das Vorheizen des Backofens. Darüber hinaus spart die Nutzung von Heiß- oder Umluft bis zu 20 Prozent Energie gegenüber der Nutzung von Ober- und Unterhitze.
- Nutzen Sie beim Backen und Garen im Backofen mehrere Ebenen gleichzeitig und öffnen Sie die Ofentür nur, wenn unbedingt nötig.
- Laden Sie eine energieeffiziente Geschirrspülmaschine immer nur voll. Ein großes, vollgeladenes Gerät schneidet energietechnisch besser ab, da es seltener läuft.
- Schenken Sie sich und der Umwelt das Vorspülen von Geschirr unter laufendem Wasser. Moderne Geschirrspüler machen diese Arbeit überflüssig.

- Betreiben Sie die Spülmaschine im Energiespar- oder Umweltprogramm.
- Sparen Sie zirka 25 Prozent der Stromkosten, indem Sie einen Spülgang mit 50 °C statt mit 60 °C durchlaufen lassen. Das Geschirr wird trotzdem sauber.
- Schalten Sie die Maschine nach dem Spülvorgang ab und öffnen Sie die Tür der Spülmaschine. Auf diesem Weg trocknet das Geschirr durch die Eigenwärme und macht einen maschinellen und energiefressenden Trockengang überflüssig.
- Achten Sie darauf, wo Sie Ihre Kühlgeräte hinstellen. Die Nähe zu Herd und Heizung sowie Sonnenplätze sollten tabu sein. Zudem sollten die Lüftungsschlitze frei bleiben.
- Tauen Sie Ihren Kühlschrank regelmäßig ab, denn die Eisschicht erhöht den Stromverbrauch.
- Stellen Sie Ihre Kühl- und Gefriergeräte richtig ein. Die optimale Temperatur im Kühlschrank liegt bei +7 °C und im Gefrierschrank bei -18 °C.
- Nutzen Sie längere Abwesenheit, um den Kühlschrank abzuschalten und ihn gleichzeitig abzutauen.
- Achten Sie beim Kauf Ihres neuen Kühlschranks auf die richtige Größe, als Richtwert gelten 50 Liter/Person.
- Verzichteten Sie beim Wäschewaschen auf die Vorwäsche. Das spart 20 bis 30 Prozent Energie.
- Achten Sie darauf, die Trommel immer voll zu beladen und nutzen Sie die Sparprogramme Ihrer Waschmaschine. Schonwaschgänge sind nicht bekannt für die Schonung der Ressourcen. Sie produzieren einen rund fünffachen Wasser- und einen rund vierfachen Stromverbrauch.
- Nutzen Sie zum Trocknen Wäscheleine oder Wäsche ständer.
- Achten Sie bei der Nutzung des Wäschetrockners darauf, dass die Wäsche möglichst trocken in den Trockner gelangt. Gut geschleudert ist hier halb

gewonnen. Der Trockner sollte vollständig gefüllt, die Wäsche vorher nach gleicher Dicke und Beschaffenheit vorsortiert werden.

- Achten Sie beim Kauf eines neuen Trockners darauf, dass dieser einen Feuchtesensor besitzt, der das Gerät nach Erreichen der angegebenen Trockenstufe automatisch abschaltet.
- Das regelmäßige Reinigen des Flusensiebs trägt dazu bei, die Trocknungszeit nicht unnötig zu verlängern.

Auch bei Computer, Drucker, Scanner und Fernseher haben Sie Handlungsmöglichkeiten.



- Schließen Sie Computer & Co. an eine ausschaltbare Steckerleiste an, denn der größte Energieverlust entsteht durch die Bereitschaftsschaltung (Stand by).
- Überlegen Sie, wofür Sie Ihren Computer einsetzen wollen, bevor Sie ihn kaufen. Nicht immer ist die leistungsstärkste Ausstattung für jeden das Richtige. Prozessor, Grafikkarte und Mainboard machen rund 75 Prozent des Stromverbrauchs eines Computers aus.
- Nutzen Sie ein Notebook: Diese sind so konstruiert, dass sie so wenig Energie wie möglich verbrauchen, damit sie möglichst lange mit dem Akku betrieben werden können.
 - Legen Sie sich einen Flachbildschirm zu. Dieser braucht nicht nur weniger Platz, sondern kostet auch weniger Energie.
- Monitore fressen viel Energie, oft doppelt so viel wie ein üblicher Rechner, deshalb sollten sie auch bei kürzerer Abwesenheit vollständig ausgeschaltet werden.
- Vergleichen Sie beim Kauf Ihres neuen Fernsehers den Stromverbrauch.
- Achten Sie beim Neukauf auf Geräte, die wichtige Programmierungen in einem integrierten Bauteil speichern und deshalb vollständig ausgeschaltet werden können.



Gut zu wissen in Bayern



Gut zu wissen: Energie sparen in Bayern

Steigende Energiekosten belasten viele Haushalte. Mit dieser Broschüre erhalten Sie praktische Hinweise und konkrete Tipps zum Energiesparen, über Fördermöglichkeiten, Beratungsangebote und Ansprechpartner, bei denen Sie fachkundigen Rat einholen können.

Gut zu wissen: Gütesiegel in Bayern

Gütezeichen stehen für Eigenschaften, die im Einzelnen oft nicht bekannt sind. Mit dieser Broschüre werfen wir einen Blick in die bunte Welt der unterschiedlichen Gütezeichen und auf wichtige Gütesiegel in Bayern.

Gut zu wissen: Rat finden in Bayern

Täglich müssen Verbraucher eine Vielzahl von Entscheidungen treffen. Die Broschüre stellt zu wichtigen Verbraucherthemen hilfreiche Einrichtungen und ihre unterschiedlichen Informationsangebote für Verbraucher in Bayern vor.

Kostenlose Bestellungen beim Broschürens-service der Bayerischen Staatsregierung unter Tel. 089 122220, online oder als Download unter www.bestellen.bayern.de

Reisen & Mobilität

Für fast jede dritte Tonne Kohlendioxid ist mittlerweile der Verkehr verantwortlich, Tendenz steigend. Die folgenden Tipps helfen Ihnen, den Spritverbrauch zu senken und Umwelt und Portemonnaie zu entlasten.

- 
- Fahren Sie sofort los! Warmlaufen lassen schadet dem Motor, außerdem verbraucht ein kalter Motor im Stand mehr Kraftstoff. Erledigen Sie deshalb Dinge wie Anschnallen, Spiegel einstellen etc. vor dem Starten des Motors.
 - Starten Sie den Motor ohne Gas zu geben.
 - Fahren Sie vorausschauend und gleichmäßig. 2.000 Umdrehungen pro Minute (U/min) sind hier ein guter Richtwert. Damit können Sie den Spritverbrauch um 20 bis 30 Prozent verringern. Wenn Sie bereits bei niedrigen Umdrehungszahlen schalten, das Auto vor der Ampel ausrollen lassen statt scharf zu bremsen und an der Ampel den Motor ausschalten, sparen Sie viel Sprit ein.
 - Achten Sie auf der Autobahn auf eine Höchstgeschwindigkeit von 120 km/h – darüber steigt Ihr Spritverbrauch sprunghaft an.
 - Nehmen Sie an einem der Sprintsparurse teil, die mittlerweile von vielen Fahrschulen angeboten werden.
 - Vermeiden Sie auf Ihren Fahrten unnötigen Ballast im Kofferraum und verwenden Sie den Dachgepäckträger nur, wenn Sie ihn wirklich brauchen. Ein unbenutzter Ski- oder Fahrradträger verbraucht bis zu einem Liter pro 100 km zusätzlich.
 - Erhöhen Sie Ihren Reifendruck auf den vom Fahrzeughersteller angegebenen Wert für ein beladenes Fahrzeug und kontrollieren Sie diesen alle zwei Monate bei kalten Reifen. Ein höherer Reifendruck senkt nicht nur den Verbrauch, sondern auch den Verschleiß der Reifen. Durch das Montieren von rollwiderstandsarmen Leichtlaufreifen können Sie darüber hinaus rund 5 Prozent Kraftstoff sparen.



- Stellen Sie energiefressende Geräte wie Klimaanlage, Gebläse und Heckscheibenheizung aus, wenn Sie diese nicht benötigen.
- Bringen Sie Ihr Fahrzeug regelmäßig zur Inspektion, denn verstopfte Luft- und Kraftstofffilter oder eine falsch eingestellte Zündung kosten unnötig viel Sprit.
- Nutzen Sie Mitfahrgelegenheiten und bilden Sie Fahrgemeinschaften. Hier helfen verschiedene Online-Angebote, wie etwa die Mitfahrzentrale (www.mitfahrzentrale.de) weiter. Eine nichtkommerzielle Mitfahrbörse existiert auch für Bahnreisen: www.ticket-teilen.de
- Sprechen Sie in Ihrer Firma über die Möglichkeit, ein günstiges Jobticket einzuführen.
- Nutzen Sie statt Auto oder Flugzeug öfter Bus und Bahn. Oft sind Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln schneller und, wenn man alle Kosten einberechnet, auch günstiger am Ziel als mit dem Auto. Zudem entfallen lästiges Im-Stau-Stehen und die Parkplatzsuche.
- Nutzen Sie die zunehmenden Angebote zum Auto teilen. Carsharing wird in den meisten deutschen Städten angeboten. Einen Anbieter vor Ort finden Sie auf der Seite www.carsharing.de. Anbieter sind beispielweise Flinkster, das Carsharing-Angebot der Deutschen Bahn (www.flinkster.de). Mercedes bietet mit car2go (www.car2go.com) Smarts an, BMW/Sixt schicken bei DriveNow (www.drive-now.com) u. a. den Mini ins Rennen.
- Für längere Strecken oder einen längeren Zeitraum bieten sich Mietwagen der bekannten Firmen Avis,

Hertz, Budget, Sixt etc. an. Über Vermittlungsplattformen im Internet können Sie private Autos mieten oder vermieten. Anbieter sind z. B. Nachbarschaftsauto.de, Rent-n-roll.de, Autonutzer.de und Tamyca.de. Kümmern Sie sich dabei um eine ausreichende Versicherung.

- Stellen Sie bereits beim Kauf Ihres Autos die Weichen für einen niedrigen Spritverbrauch. Denn ein niedriger Kraftstoffverbrauch rechnet sich bei jeder Tankfüllung. Tipps zum Kauf eines möglichst umweltfreundlichen Autos bietet der Verkehrsclub Deutschland mit der „Auto-Umweltliste“ (www.vcd.org/vcd_auto_umweltliste.html).
- Wenn Sie sich mit anderen ein Auto teilen wollen, finden Sie einen Mustervertrag des Verkehrsclubs Deutschland (VCD) unter www.vcd.org.
- Fahrgemeinschaften sind gerade in ländlichen Regionen ein Weg, um Kraftstoff, Versicherung und Reparaturen zu sparen. Unter www.pendlernetz.de, www.pendler-zentrale.de und www.mifaz.de finden sich Menschen, die täglich ähnliche Strecken zurücklegen.
- 60 Prozent aller Autofahrten sind kürzer als fünf Kilometer. Tun Sie etwas für Ihren Geldbeutel, die Umwelt und Ihre Fitness, indem Sie Kurzstrecken zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen. In vielen Orten gibt es mittlerweile auch Leihfahrräder. Größter Anbieter ist die Deutsche Bahn mit „Call a Bike“ (www.callabike-interaktiv.de), eine Alternative ist Nextbike (www.nextbike.de).
- Nutzen Sie häufiger das Rad. So ersparen Sie sich Staus oder die lästige Parkplatzsuche. Beim täglichen Bedarf helfen Körbe, Rucksäcke oder Fahrradanhänger. Unter www.velogistics.net finden Sie beispielsweise Lastenfahrräder oder -anhänger. Für Kinder gibt es Kinderanhänger (spezielle Sitze für Babys) oder Kindersitze.



- Kombinieren Sie das Rad mit anderen Verkehrsträgern, so haben Regionalzüge oft ein Fahrradabteil.
- Denken Sie auch einmal über eine Urlaubsreise mit dem Rad nach. Die Datenbank www.fahrradreisen.de liefert Anregungen.
- Schnell wächst derzeit das Angebot überregionaler Busstrecken. In dem sich ständig verändernden Markt finden Sie z. B. unter www.busliniensuche.de eine Übersicht von Anbietern, Strecken und Preisen.
- Achten Sie bei Ihrer Urlaubsbuchung auf entsprechende Labels. In Deutschland beispielsweise auf CSR Tourism certified (www.tourcert.org) oder das Europäische Umweltzeichen (www.ral-ggmbh.de). Es existieren weitere regionale oder Landeslabels z. B. in Österreich (Österreichische Umweltzeichen), der Schweiz (ibex fairstay), Großbritannien/Irland (Green Tourism) oder den nordischen Ländern (Nordic Ecolabel). International ist die Blaue Flagge bekannt, die u. a. gute Wasserqualität kennzeichnet.
- Nutzen Sie die Angebote des Forums anders reisen (www.forumandersreisen.de), in dem sich verschiedene Anbieter zusammengeschlossen haben.
- Bringen Sie als Souvenirs nur regionale Erzeugnisse mit, unterstützen Sie mit Ihrem direkten Kauf die Erzeuger vor Ort.

Waschen & reinigen

In den Haushalten in Deutschland werden jährlich Hunderttausende Tonnen Wasch- und Reinigungsmittel verbraucht. Eine Vielzahl spezieller Produkte verspricht besondere Reinheit oder hohe Ergiebigkeit. Wir sagen, was Sie wirklich brauchen.

Damit die Wäsche allzeit sauber, aber die Stromrechnung geschont wird, helfen die folgenden Hinweise:

- Sortieren Sie die Wäsche nach weiß und bunt, empfindlich und pflegeleicht sowie den optimalen Waschttemperaturen vor.
- Optimieren Sie die Temperatur, moderne Waschmittel sind auch schon bei niedrigen Temperaturen hochwirksam.
- Waschen Sie Unterwäsche, Bettwäsche, Socken, Geschirrtücher und andere, unter Umständen stark bakteriell belastete Wäschestücke regelmäßig bei Temperaturen über 60 °C.



- Entfernen Sie Flecken. Um nicht mehr Wasser, Energie und Waschmittel als notwendig einzusetzen, sollten Bratensoße, Blut, Fettspritzer und alle anderen starken Flecken schnellstmöglich entfernt werden.
- Waschen Sie schonend. Damit die Außenseite lange frisch und gut aussieht, sollten Hosen, Pullover usw. am besten mit der Innenseite nach außen gewaschen werden.
- Pflegen Sie Ihre Waschmaschine. Einspülkammern, Flusensieb, Bullauge und Türmanschette sind leicht zugänglich und können so sauber gehalten werden.
- Beachten Sie die Pflegehinweise in den Textilien.
- Schleudern Sie die Wäsche mit möglichst hoher Drehzahl, denn je weniger Wasser in den Textilien enthalten ist, umso weniger Energie und Zeit werden zum Trocknen benötigt.
- Hängen Sie pflegeleichte Textilien nach dem Schleudern einfach zum Trocknen auf einen Bügel.
- Lassen Sie nach Möglichkeit die Wäsche an der frischen Luft trocknen.
- Nutzen Sie – wenn die Wäsche im Haus getrocknet wird – einen unbeheizten, gut gelüfteten Raum zum Trocknen. In einem beheizten Raum wird meist mehr Energie zum Trocknen verbraucht als in einem Wäschetrockner.





- Trocknen Sie Wäsche nur bis zur gewünschten Restfeuchte – so sparen Sie Energie und das Bügeln geht leichter.
- Setzen Sie beim Wäschetrockner auf Geräte der höchsten Energieeffizienzklasse.
- Wählen Sie je nach Wäscheart das entsprechende Waschmittel (Voll-, Color-, Feinwaschmittel) und beachten Sie die jeweilige Dosierungsanweisung.
- Waschen Sie bei möglichst niedriger Temperatur: Für Weiß- und Buntwäsche maximal 60 °C wählen. Je nach Verschmutzung reichen 40 °C oder 30 °C – manchmal sogar 20 °C – aus.
- Bevorzugen Sie beim Einkauf konzentrierte Waschmittel, das spart Verpackungsmaterial.

Wenn Sie Ihr Geschirr per Hand spülen, achten Sie auf nachstehende Tipps:

- Entsorgen Sie Speisereste vor dem Spülen im Abfalleimer.
- Spülen Sie Geschirr, besonders Töpfe mit angebrannten Speiseresten sofort nach Benutzung oder weichen Sie dieses mit Wasser und Spülmittel ein.
- Vermeiden Sie den häufigen Wechsel des Spülwassers, ein zügiges Vorspülen unter kaltem und fließendem Wasser ist – wenn überhaupt – nur bei stark färbenden



Speiseresten mit vielen Partikeln wie Spinat oder Grünkohl notwendig.

- Verwenden Sie zum Spülen heißes Wasser und beachten Sie die empfohlene Spülmittelmenge.
- Spülen Sie nicht unter fließendem Wasser, das verschwendet Energie und Wasser.
- Achten Sie auf die richtige Reihenfolge: Eine sinnvolle Spülreihenfolge sind Gläser, Besteck und leicht Verschmutztes, anschließend stärker Verschmutztes und zum Schluss besonders fettige Teile.

Geschirr in der Maschine zu spülen ist oft günstiger als von Hand: Verzichten Sie auf das Vorspülen, es ist zumeist überflüssig.

- Lassen Sie den Geschirrspüler nur bei voller Beladung laufen.
- Achten Sie beim Einräumen darauf, dass alle Flächen des Geschirrs von den Wasserstrahlen getroffen werden können.
- Setzen Sie Reiniger, Klarspüler und Regeneriersalz einzeln oder als Systemprodukt entsprechend der Herstellerempfehlung ein.
- Wählen Sie Spülprogramm und -temperatur nach Geschirrtart und Verschmutzungsgrad mit Hilfe der Herstellerangaben aus.



Zur Grundausstattung im Putzschrank gehören Allzweckreiniger, Essig und Zitronensäure, Scheuermittel und Spiritus. Die meisten Probleme lassen sich mit der oben genannten Grundausstattung lösen. Für den sparsamen Umgang mit Reinigungsmittel gilt:

- Setzen Sie erst Chemie ein, wenn klares Wasser und mechanische Hilfsmittel versagen.
- Entfernen Sie Schmutz immer gleich. So vermeiden Sie das Entstehen von hartnäckigen Verunreinigungen.
- Setzen Sie bei hartnäckigen Verschmutzungen auf das Motto: erst einweichen, dann schrubben!
- Verwenden Sie Mikrofaser-tücher oder andere Tücher mit pelziger Oberfläche, sie lösen festen Schmutz mit geringem Krafteinsatz und reduzieren den Putzmittelverbrauch, Tücher alle 2 bis 3 Wochen in der Maschine waschen.
- Nutzen Sie für Ecken beispielsweise dreieckige Bürstenköpfe auf Teleskopstielen oder einen Wischmop mit festklemmbaren Bezug.
- Verwenden Sie unparfümierte, milde Allzweckreiniger.
- Dosieren Sie sparsam, die auf der Verpackung angegebene Dosierempfehlung ist eine Obergrenze.
- Schütten Sie keine verschiedenen Reiniger zusammen.
- Geben Sie Reinigungsmittel am Ende des Einlaufens ins Wasser.
- Achten Sie beim Kauf auch auf die Verpackung. In der Umweltbilanz günstiger sind nachfüllbare Verpackungen.
- Nutzen Sie Produkte mit dem Blauen Engel und dem europäischen Umweltzeichen.



label-online.de

Licht im Label-Dschungel

Man kommt beim Shoppen nicht daran vorbei. Ob im Supermarkt, im Baumarkt, in Bekleidungsgeschäften oder im Internet: Auf vielen Produkten klebt ein Label, das irgendetwas verspricht. Bio, Fairtrade, Blauer Engel – wer kennt diese drei Siegel nicht? Doch bei insgesamt weit über 1 000 Labels sind Kunden schnell überfordert. Wofür steht das jeweilige Label? Und woher wissen Verbraucher, welchem sie vertrauen können?

Die meisten Infos zu Labels für Produkte und Dienstleistungen finden Kunden auf der Internetseite www.label-online.de. Hier bietet die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. Informationen und Bewertungen zu fast 600 Zeichen aus allen Produktbereichen. Für die Suche nach Labelinformationen direkt beim Einkauf gibt es auch eine mobile Variante für Smartphones. Die Label-App ist kostenlos in den App-Stores von Apple und Google play erhältlich.



Label
ONLINE

www.label-online.de

Jetzt auch als App!

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.

Kosmetika

Ob Zähne putzen, duschen, die Hände eincremen oder schminken – Kosmetika begleiten uns den ganzen Tag. Reinigungs- und Pflegeprodukte helfen, die Haut rein und straff zu halten. Wir geben Tipps für den nachhaltigeren Umgang mit dem Thema.

Die beste Pflege können Sie nicht im Tiegel kaufen:

- Gönnen Sie sich viel Schlaf und damit Ihrer Haut Zeit und Ruhe, um sich zu regenerieren.
- Setzen Sie auf frisches Obst, viel Gemüse und hochwertige Fette, das liefert Nährstoffe für gesunde Haut.
- Trinken Sie wenig Kaffee und viel Wasser und ungesüßte Tees, so versorgen Sie die Haut mit Feuchtigkeit von innen.
- Vermeiden Sie Alkohol und Nikotin, sie behindern die Durchblutung der Haut.
- Setzen Sie auf Bewegung im Freien und echte Entspannung, das fördert die Durchblutung.
- Achten Sie auf konsequenten Sonnenschutz.



Setzen Sie auf sanfte Alternativen. Naturkosmetik erkennen Sie beispielweise am BDIH-Zeichen (www.kontrollierte-naturkosmetik.de) oder dem Ecocert-Siegel (www.ecocert.de). Auch Verbände wie Demeter und Naturland bieten Naturkosmetik an.



Mit den folgenden Tipps bleibt Ihnen die Freude an den Schönheitsmitteln lange erhalten:

- Bewahren Sie Kosmetika lichtgeschützt, kühl und trocken auf.
- Öffnen Sie die Produkte nur zum sofortigen Gebrauch.
- Beachten Sie die Hinweise und Anwendungen, die die Hersteller zur Anwendung der Produkte geben.



Haartönungen müssen eine gewisse Zeit einwirken, Nagellack muss trocknen, Zähne brauchen eine Mindestmenge Zahnpasta und die feuchtigkeitsspendende Creme muss regelmäßig angewendet werden, damit sie die versprochenen Wirkungen entfalten können.



- Verschließen Sie die Tube, Flasche oder den Tiegel nach jedem Gebrauch.
- Verbrauchen Sie geöffnete Produkte zügig.
- Entnehmen Sie Creme nur mit sauberen, gewaschenen Fingern oder verwenden Sie am besten einen Spatel, der allerdings auch regelmäßig gereinigt werden sollte.
- Hygienischer in der Anwendung sind Tuben oder Spender.
- Waschen Sie auch Pinsel, Schwämmchen und Puderquasten regelmäßig aus, am besten mit einem milden Shampoo.
- Verändert ein Produkt sein Aussehen oder den Geruch, sollten Sie es wegwerfen.
- Spitzen Sie Kajalstifte vor dem Schminken regelmäßig an, um eine unverschmutzte Oberfläche zu haben.



Textilien & Schuhe

Unsere Kleidung hat oft eine lange Reise und eine hohe Umweltbelastung vom Wasserverbrauch beim Waschen oder Färben der Baumwolle hinter sich. Wir geben Tipps, wie der Kleidungskauf mit weniger Belastung funktioniert.

- Laufen Sie nicht jedem Modetrend hinterher. Hochwertige, langlebige und schonend produzierte Kleidung ist nachhaltig cleverer.
- Verzichten Sie auf Jeans im Used-Look, der wird oft durch Bestrahlung mit Sand erzeugt, den die Fabrikarbeiter einatmen.
- Beachten Sie: Teure Kleidung ist nicht automatisch umweltverträglich oder fair produziert.
- Anders als bei Biolebensmitteln sind Aussagen wie „bio“, „öko“ oder „organic“ bei Textilien nicht geschützt. Gesetzlich geschützt und kontrolliert ist nur der Begriff „kbA“ für den „kontrolliert biologischen Anbau“ der Rohstoffe, wie z. B. Baumwolle und Leinen oder „kbT“ für die „kontrolliert biologische Tierhaltung“ bei Schaf- bzw. Schurwolle.
- Kaufen Sie Öko-Textilien, die aus biologischen Rohstoffen, gentechnikfrei und fair produziert wurden. Diese werden bereits von einer Vielzahl von Unternehmen angeboten.
- 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.

rei reparieren, anstatt sich gleich neue zu kaufen. Das ist zum einen oft preiswerter sowie klimaschonender, zum anderen unterstützen Sie damit das lokale Handwerk.

- Geben Sie Kleidungsstücke, die Ihnen nicht mehr gefallen, an Secondhand-Läden oder in die Altkleidersammlung eines gemeinnützigen Vereins. Vermeiden Sie oft illegal aufgestellte Container gewerblicher Sammler. Denn, wenn Ihnen ein Kleidungsstück nicht mehr gefällt, heißt das nicht, dass es auch anderen nicht gefällt.
- Achten Sie neben den Herstellungsbedingungen des Kleidungsstücks auch auf die Qualität und die Langlebigkeit des Produkts. Unabhängige Tests, z. B. von der Zeitschrift ÖKO-TEST und der Stiftung Warentest, geben hier Orientierung.
- Waschen Sie Ihre Wäsche energiesparend. Bundesweit werden pro Jahr allein rund sechs Milliarden Kilowattstunden Strom zum Wäschewaschen verbraucht.
- Orientieren Sie sich bei der Wahl nachhaltiger Textilien und Kleidung an Produkt-Labeln. Verlässliche Aussagen über die Umweltfreundlichkeit eines Kleidungsstücks geben die folgenden Siegel:
 - Naturtextil IVN zertifiziert BEST, www.naturtextil.de/profil/qualitaetszeichen/best.html
 - Globale Organic Textile Standard (G.O.T.S.), www.global-standard.org/de
 - Hessnatur, www.hessnatur.com/de
 - Naturland, www.naturland.de
 - bioRe, www.biore.ch
 - NATURLEDER IVN zertifiziert, www.naturtextil.de/profil/qualitaetszeichen/naturleder.html
 - bluesign® system, www.bluesign.com
 - „Blauer Engel“ für Textilien (RAL-UZ 154), www.blauer-engel.de/produktwelt/haushalt-wohnen/textilien



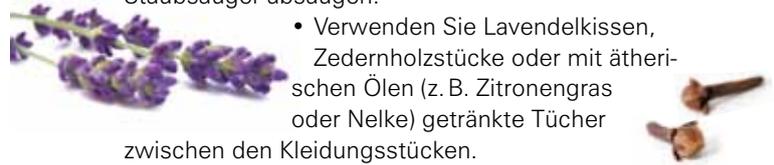


- Fairtrade, www.fairtrade-deutschland.de
 - Europäische Umweltzeichen („Euroblume“), www.eu-ecolabel.de
 - Textiles Vertrauen nach Oeko-Tex® Standard 100plus, www.oeko-tex.com/de/manufacturers/concept/oeko_text_standard_100plus/oeko_text_standard_100plus.xhtml
 - Textiles Vertrauen Schadstoffgeprüfte Textilien nach Öko-Tex Standard 100, www.oeko-tex.com/de/manufacturers/concept/oeko_text_standard_100/oeko_text_standard_100.xhtml
 - Fair Wear Foundation (FWF), www.fairwear.org
- Setzen Sie auch beim Schuhkauf auf eine lange Nutzungsdauer und lassen Sie kaputte Schuhe – wenn möglich – reparieren.
 - Achten Sie beim Schuhkauf auf natürliche Materialien wie Hanf, Leinen oder Baumwolle. Längst gibt es ansehnliche Schuhe aus Recyclingmaterial, Zeitungsresten oder Autoreifen.
 - Berücksichtigen Sie beim Schuhkauf Nachhaltigkeitsmerkmale wie Produktionsbedingungen oder kurze Transportwege und recycelbare Verpackungsmaterialien.
 - Schauen Sie, ob Hersteller über die eingesetzten Materialien und die Produktionsbedingungen transparent berichten.
 - Verzichten Sie auf Produkte, bei denen giftige und umweltbelastende Chemikalien eingesetzt wurden.

Bekannte Marken (Puma, Nike etc.) bieten Schuhe aus Recyclingmaterial an. Kleinere Anbieter nachhaltiger Schuhe sind beispielsweise Simple Shoes (www.simple-shoes.com), boombuz, El Naturalista (www.elnaturalista.de) oder Beyond Skin (www.beyondskin.co.uk).

Beugen Sie Textilschädlingen vor:

- Verwenden Sie Fliegengitter oder Gaze, sie halten Motten und Textilkäfer vom Eindringen in die Wohnräume ab.
- Nutzen Sie geschlossene Schränke, dies verhindert das Einfliegen von Kleidermotten und Pelzkäfern.
- Reinigen Sie die Kleiderschränke mindestens zweimal im Jahr sorgfältig; dazu die Kleidung ausräumen, Schränke innen feucht auswischen und anschließend sorgfältig trocknen, vorhandene Ritzen mit einem Staubsauger absaugen.
 - Verwenden Sie Lavendelkissen, Zedernholzstücke oder mit ätherischen Ölen (z. B. Zitronengras oder Nelke) getränkte Tücher zwischen den Kleidungsstücken.
- Waschen und reinigen Sie die (Winter- oder Sommer-) Bekleidung vor der Lagerung, denn Schweißgeruch und Hautschuppen ziehen Schädlinge an.
- Kontrollieren Sie Ihre Kleidung auf kleine Löcher, Gespinste (eventuell erwachsene Motten), ggf. Textilien so heiß wie möglich waschen bzw. in die Sonne hängen und ausklopfen oder für einige Tage bei mindestens -10 °C tiefkühlen.



Ob der Smoking für die Preisverleihung, das Brautkleid oder das Karnevals-kostüm – oft ist ein Verleih der richtige Ansprechpartner für diese Gelegenheit. Entsprechende Angebote finden Sie im Branchenregister unter den Stichworten wie „Brautkleidung“, „Brautausstattung“ und „Kostümverleih“. Online finden sich Angebote für Brautmoden z. B. unter www.brautmode-flohmarkt.de. Kostüme kann man u. a. unter www.theaterkunst.de oder www.kostuemverleih.com ausleihen.

Abfall & Recycling



Abfall, der gar nicht erst entsteht, verursacht auch keine teuren Entsorgungskosten. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie durch Abfallvermeidung eine kleinere Tonne bestellen und so Ihre Kosten senken können:

- Berücksichtigen Sie beim Einkauf verpackungsarme Produkte und wählen Sie – wenn möglich – unverpackte Ware.
- Informieren Sie sich über den Umgang mit Abfall, hier hilft der Abfallratgeber Bayern (www.abfallratgeber.bayern.de) weiter.
- Vermeiden Sie Obst und Gemüse in Plastikverpackungen, bevorzugen Sie lose Ware. Produkte in „natürlicher“ Verpackung wie Bananen und Avocados müssen nicht zusätzlich eingepackt werden.
- Verwenden Sie Plastikbeutel vom Obst- und Gemüse-einkauf für den nächsten Einkauf erneut.
- Trennen Sie richtig, Pappschalen von Gemüseverpackungen gehören ins Altpapier, die Folie in die Gelbe Tonne.
- Nutzen Sie zum Einkauf von Käse, Wurst und Fleisch wiederverwendbare Frischhalteboxen.
- Vermeiden Sie Produkte wie Kaffeesahne und Süßigkeiten, bei denen kleine Portionen einzeln verpackt sind.
- Achten Sie bei Getränkeverpackungen auf Mehrweg- und ökologisch vorteilhafte Getränkeverpackungen wie Karton oder Schlauchbeutel. Mehr Informationen unter www.verpackungsbarometer.de.

- Nutzen Sie eigene Stofftaschen und Körbe für den Einkauf.
- Werfen Sie Plastiktüten nicht weg, sondern nutzen diese mehrfach, z. B. als Müllbeutel.
- Lassen Sie Wegwerfartikel liegen, greifen Sie zu langlebigen Artikeln.
- Greifen Sie z. B. bei Lebensmitteln oder Wasch- und Reinigungsmitteln zu Nachfüllpackungen, überflüssige Umverpackungen sollten Sie im Geschäft lassen bzw. dorthin zurückbringen.
- Sortieren Sie richtig: Küchen- und Gartenabfälle gehören in die Biotonne oder auf den Komposthaufen.
- Geben Sie alte Farben und Lacke in den örtlichen Abgabestellen ab, nutzen Sie – wo vorhanden – die Sperrmüllabfuhr.
- Sammeln Sie Leichtverpackungen aus Kunststoff etc. im Gelben Sack bzw. in der Gelben Tonne bzw. nutzen Sie ähnliche örtliche Sammelsysteme.
- Geben Sie Altkleider an Sammelstellen oder in Altkleidersammlungen. Ob eine Altkleidersammlung seriös ist, ist nicht immer leicht zu erkennen. Hilfestellung bietet das FairWertung-Siegel (www.fairwertung.de).
- Bringen Sie aussortierte Möbel und Geräte zum Recyclinghof oder ins Gebrauchtkaufhaus.
- Bringen Sie einen entsprechenden Aufkleber an den Briefkasten an, wenn Sie keine Werbeprospekte und Anzeigenzeitungen wünschen. Ein Eintrag in die Robinsonliste schützt teilweise vor unerwünschter Werbung per Post oder Mail.
- Benutzen Sie Papier, wenn möglich auf beiden Seiten. Stellen Sie das Layout des Druckers so ein, dass zwei Seiten auf eine passen.
- Drucken Sie nicht alle Dokumente aus.
- Verwenden Sie Geschenkpapier mehrmals. Geschenkpapier kann auch zum Basteln und Malen verwendet werden.



Gebraucht kaufen & verkaufen

In Deutschlands Kellern und Dachböden schlummern durchschnittlich ungenutzte Gegenstände im Wert von 1.013,00 Euro pro Haushalt. Wer gebraucht kauft, schont Rohstoffe, verringert Transportwege und spart Geld. Wir geben Hinweise zu diesem wachsenden Markt.



Klassiker für den Erwerb gebrauchter Produkte sind Flohmärkte. Neben regelmäßigen Flohmärkten führen Kindergärten, Schulen, Pfarreien oder Vereine gelegentliche Flohmärkte, z. B. für das örtliche Tierheim durch. Regelmäßig stattfindende Flohmärkte sind meist vom Angebot her vielseitiger und ziehen auch Händler an. Bei der Marktsuche helfen u. a. www.marktcom.de und www.meine-flohmarkt-termine.de.

Die unterschiedlichen Medien helfen beim Verkauf bzw. Kauf gebrauchter Waren. Tageszeitungen und kostenlose Werbeblätter bieten eher ein eingeschränktes regionales Angebot. Günstiger und meist zeitsparender kann man im Internet ein Inserat aufgeben. Regionale und bundesweite Kleinanzeigen-Portale ermöglichen eine gezielte Suche nach sämtlichen Angeboten einer bestimmten Region und die Sortierung nach dem Preis und anderen Kriterien. Informationen über die größten Kleinanzeigenportale finden sich unter www.kleinanzeigenportal.com. Wichtige Internetseiten sind ebay.de, amazon.de, quoka.de oder basar.de.

Örtliche Secondhand-Läden sind in Branchenbüchern oder durch Anzeigen in Zeitschriften zu finden.





Klassische Secondhand-Produkte sind Bücher und Elektrogeräte, Küchenartikel, Möbel und vor allem Bekleidung. Viele Secondhand-Läden kaufen auch an oder nehmen Kleidung in Kommission. Meist spezialisieren sich die Läden auf einen Bereich oder sich ergänzende Bereiche. Häufig zu finden sind Läden, die Kinderkleidung, Spielsachen oder Kinderwagen aus zweiter Hand anbieten.

Viele Informationen rund um das Thema „Gebraucht kaufen“ und Hilfe bei der Suche nach Secondhand-Läden finden Sie unter www.secondhand-online.de. Einige Städte und Regionen haben eigene Secondhand-Führer, z. B. die Region München unter www.awm-muenchen.de/privathaushalte/abfallvermeidung/secondhandfuehrer.html.



Wer auf der Suche nach einem Buch ist, kann für einen Preisvergleich Suchmaschinen wie www.findmybook.de und www.justbooks.de in Anspruch nehmen, die auf die größten Buch-Portale zugreifen. Hilfe bei der Schreibweise bietet der Katalog der Deutschen

Nationalbücherei (www.dnb.de), der sämtliche in Deutschland erschienenen Bücher bereithält. Die größte Antiquariatsplattform mit über 100 Millionen Büchern ist „Abe-Books“ (www.abebooks.de), die Bücher aus aller Welt anbietet. Das Zentrale Verzeichnis Antiquarischer

Bücher (www.zvab.com) bietet gebrauchte Bücher, hauptsächlich in deutscher Sprache an.

Die Schnellebigkeit von Computern bestimmt den sich ständig veränderten Preis der Geräte. Neuste Entwicklungen und Produktverbesserungen sind im Neukauf meist teuer und verlieren schnell an Wert. Je nach Einsatz kommt daher als Alternative zum Neukauf die Anschaffung eines gebrauchten Gerätes in Frage. Ausführliche Informationen zu einzelnen Geräten und Modellen gibt es z. B. unter www.heise.de/ct oder www.computerbild.de. Anbieter von gebrauchten PCs und Zubehör finden sich unter www.gebrauchtpc.de, www.recycle-it.de, www.greenpanda.de und www.second-hand-pc.de. Weitere Portale, die neben Neuware auch gebrauchte Geräte anbieten, sind neben den oben genannten allgemeinen Kleinanzeigenportalen, spezialisierte Handelsplattformen wie z. B. www.preiswertepc.de, www.harlander.de, www.nextcomp.de und www.eastcomp.de.

Wer gebrauchte technische Geräte verkaufen möchte, findet im Internet Anbieter, die Computer, Handys, Kameras, Navigationsgeräte und weitere Geräte zu festgelegten Preisen ankaufen. Man gibt das Geräte-modell ein und erhält den Wert angezeigt. Wenn man den Wert bestätigt, kann das Gerät meist kostenlos eingesendet werden und nach einigen Tagen wird das Geld überwiesen. Die größten Ankauf-Portale sind: WIRKAUFENS (www.wirkaufens.de) und FLIP4NEW (www.flip4new.de) mit guten Preisen und großen Datenbanken an Geräten, welche aufgekauft werden. Weitere Ankäufer von Handys und weiteren Geräten finden sich unter verkaufsun (www.verkaufsun.de), momox (www.momox.de) und reBuy (www.rebuy.de) sowie ZONZOO (www.zonzoo.de) allein für Handys.

Leihen, teilen & schenken

Viele Dinge werden selten bis gar nicht gebraucht. Es ist deshalb clever, diese auszuleihen. Das spart Platz und ist ökonomisch und ökologisch sinnvoller. Wir geben Ihnen Hinweise, in welchen Bereichen sich Leihen lohnen kann.

Den weltweit größten Online-Marktplatz für Mietartikel finden Sie unter www.arento.com. Sortiert in über 140 Themenbereichen bietet Erento eine ausführliche Vergleichsübersicht. Für Mieter ist die Nutzung kostenlos. Ähnliches gilt für RentinoRio (www.rentinorio.de), wo kostenlos Vermietungen im In- und Ausland vermittelt werden und selbst so exotische Dinge wie Flug-simulatoren, Hausboote oder Bullriding-Maschinen zu finden sind. Ein weiterer großer Marktplatz für Mietartikel mit Angeboten von A wie Artisten bis Z wie Zeppelin findet sich unter www.miet24.de. Wer auf der Suche nach einem Mietangebot ist, findet bei diesen Portalen eine gute Übersicht.

Mit einer Kennzeichnung über Aufkleber am eigenen Briefkasten, kann man z. B. Nachbarn einen Hinweis geben, dass und was geliehen werden kann (www.pumpipumpe.ch/stickerbestellen/). Durch das Teilen und gemeinsame Nutzen von Dingen lassen sich viele Kosten teilen und dazu noch die Überproduktion an Waren bewusst beeinflussen. Ob Zeitschriften, Werkzeuge oder Gartengeräte – es gibt verschiedene Möglichkeiten, die eigenen Ausgaben zu begrenzen und trotzdem vieles zu nutzen. Große Baumärkte bieten meist Leihgegenstände an. Die Verleiher können zudem dem Hobby-Handwerker mit Rat und Tipps zur Seite stehen. Entsprechende Angebote finden Sie z. B. unter www.mietprofi.de, www.rentas.de und den Internetseiten der Baumärkte.



Wer IT- und Medientechnik für Events, Konferenzen und Messen benötigt, findet bei computer-rent (www.c-rent.de) eine große Auswahl. Laptops inklusive aller Programme können bei www.mietnotebook.de oder www.computermiete.de gemietet werden.

In Deutschland gib es lokale Tauschsysteme, innerhalb derer getauscht wird. Diese Tauschbörsen, Tauschgemeinschaften, Tauschnetze etc. sind in vielen Orten bundesweit anzutreffen. Tauschringe finden Sie z. B. unter www.tauschring.de oder www.tauschringadressen.de.

Anstelle eines Verkaufs können Sie ausrangierte Sachen z. B. auch an Caritas, Diakonie oder den Tierschutz spenden. Diese Sachspenden werden dann zugunsten dieser Einrichtungen verkauft, wie die Organisation oxfam (www.oxfam.de) in vielen Städten zeigt. Eine neuere Entwicklung sind Sozialkaufhäuser, die gut erhaltene gebrauchte Sachen annehmen, um sie an sozial Bedürftige kostengünstig abzugeben. Unter www.online-sozialkaufhaus.de sind virtuelle Sozialkaufhäuser gelistet. Weitere Verschenke-Netzwerke sind z. B. Freecycle (www.de.freecycle.org) oder die Plattform www.alles-und-umsonst.de.

Wichtige Adressen in Bayern

VIS Bayern

Das Verbraucherportal Bayern (www.vis.bayern.de) wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz betreut. Daneben arbeiten verschiedene andere Staatsministerien an dem Portal inhaltlich mit. Das kostenfreie Informationsangebot bündelt Fachwissen und Erfahrungen von staatlichen Behörden und praxisorientierten Verbraucherverbänden. Es umfasst eine Vielzahl von aktuellen Meldungen, Artikeln und weiterführenden Hinweisen zu den Themen Ernährung und Lebensmittelsicherheit, Produktsicherheit und Chemikalien, Markt und Recht, Finanzen und Versicherungen, Daten und Medien, Energie, Nachhaltiger Konsum, Kinder & Jugendliche sowie Generation 60plus. Dadurch bietet es wirksame, informative Orientierung und Hilfe im Verbraucheralltag. Kommentare direkt an den Autor sind möglich, individuelle telefonische oder persönliche Anfragen jedoch nicht.

Verbraucherzentrale Bayern e. V.

Sie ist eine anbieterunabhängige, gemeinnützige Organisation für Verbraucherinformation und -beratung, die vom Freistaat Bayern gefördert wird. Unter www.verbraucherzentrale-bayern.de werden kostenfreie Informationen und Artikel zu den Themen Energie, Bauen + Wohnen, Finanzen, Gesundheit + Pflege, Haushalt + Umwelt, Lebensmittel + Ernährung, Markt + Recht, Medien + Telefon, Reise, Freizeit + Mobilität sowie Versicherungen angeboten. Individuelle Beratungen sind kostenpflichtig. Sie werden in einer der 16 landesweiten Beratungsstellen, an den Beratungstelefonen oder per E-Mail durchgeführt. Im Shop kann kostenpflichtige Ratgeber-Literatur bestellt werden.

VerbraucherService Bayern im KDFB e. V.

Er ist als Fachverband für Hauswirtschaft und Verbraucherberatung eine Organisation des Katholischen Deutschen Frauenbundes (KDFB). Seine Aufgaben sind anbieterunabhängige, seriöse Verbraucheraufklärung und nachhaltige Verbraucherbildung. Ein Schwerpunkt ist die kostenpflichtige Beratung zu den Themen Verbraucherrecht, Versicherung und Altersvorsorge, Finanzen und Baufinanzierung, Hauswirtschaft und Ernährung, Umwelt und Energie. Auf der Webseite www.verbraucherservice-bayern.de stehen außerdem kostenfreie Informationen bereit, die Landesgeschäftsstelle ist unter Tel. 089 51518743 erreichbar. Der VerbraucherService Bayern erhält eine Förderung vom Freistaat Bayern.

Bayerische Staatsregierung – Verwaltung

Im Bayerischen Verwaltungsportal www.verwaltungsservice.bayern.de finden Bürger Informationen zu vielen Lebenslagen und -bereichen sowie die dazu passenden Behörden. Bei Fragen zu Behörden und zuständigen Stellen sowie zu aktuellen Themen finden Sie hier den Kontakt zu „Bayern direkt“ als Servicestelle der Bayerischen Staatsregierung, die unter der Rufnummer 089 122220 erreichbar ist. Unter „Publikationen“ bzw. www.bestellen.bayern.de steht das gesamte Angebot an Broschüren der Bayerischen Staatsregierung zur Verfügung. Sie können kostenfrei heruntergeladen, online oder unter der genannten Rufnummer bestellt werden.

Bayerisches Landesamt für Umwelt

Unter der Rubrik „UmweltWissen – Klima und Energie“ gibt es umfangreiche Informationen und praktische Tipps www.lfu.bayern.de.

Weitere Informationen

Nachhaltigkeit

- Die Internetseite www.nachhaltig-einkaufen.de der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. hilft Verbrauchern bei der Wahl nachhaltiger Produkte und engagierter Unternehmen. Sie stellt praktische Tipps zum nachhaltigen Konsum ebenso bereit wie eine Datenbank zur Verantwortungsübernahme von Unternehmen.
- Auf der Internetseite des „Dialogprozess Konsum“ (www.dialogprozess-konsum.de) finden sich Informationen über verschiedene Initiativen und Projekte rund um das Thema „Nachhaltiger Konsum“. Die Webseite wurde im Rahmen des Marrakesch-Prozesses gegründet. Ziel ist es, Diskussionen zum Thema anzustoßen, Informationen zu bündeln und einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen.
- Umfassende Informationen rund um das Thema Nachhaltigkeit bietet das Lexikon der Nachhaltigkeit der Aachener Stiftung Kathy Beys auf der Seite www.nachhaltigkeit.info.
- „Der Nachhaltige Warenkorb“ (www.nachhaltiger-warenkorb.de) wird vom Rat für Nachhaltige Entwicklung herausgegeben. Er soll Impulse für die täglichen Kaufentscheidungen geben. Tipps und Hinweise gibt es für den „Konsum nach häufigen und seltenen Einkäufen, sowie die großen bzw. noch selteneren Anschaffungen und Entscheidungen, wie etwa den Kauf eines neuen Autos, oder einer Geldanlage“. Auch gibt es einen Helfer für unterwegs zum Ausdrucken sowie eine App.
- Unter www.utopia.de finden Verbraucher zahlreiche Tipps zum nachhaltigen Verhalten und ausgewählte Anbieter mit ihren Nachhaltigkeitsprodukten.

Wirtschaft und Finanzen

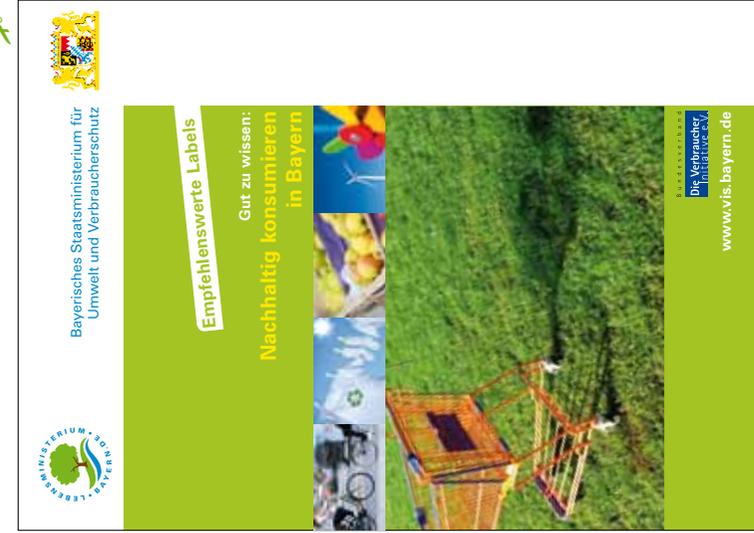
- Um nachhaltige Produkte zu erkennen, bieten Labels eine wichtige Orientierungshilfe. Doch das Aufkommen von immer mehr Labels erschwert Verbrauchern den Überblick im Dschungel der Gütezeichen. In der kostenlosen Datenbank www.label-online.de bewertet die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. rund 600 Zeichen hinsichtlich ihrer Aussagekraft, Glaubwürdigkeit und Transparenz.
- Das Forum Nachhaltige Geldanlagen (FNG, www.forum-ng.de) ist ein Zusammenschluss von 75 Unternehmen und Organisationen, die sich für nachhaltige Geldanlagen einsetzen. Es fördert die Entwicklung nachhaltiger Geldanlagen und verbessert die rechtlichen politischen Rahmenbedingungen für diesen Markt. Das Forum ist in Deutschland, Österreich und der Schweiz aktiv und Gründungsmitglied des europäischen Dachverbands Eurosif (www.eurosif.org).
- Hinter www.nachhaltiges-investment.org verbirgt sich eine Datenbank mit ausführlichen Informationen zu Anlagemöglichkeiten (Fonds, Aktien, Riester-Rente), Indizes, Rating-Agenturen und Unternehmen. Die Datenbank hilft, nach den eigenen Wertvorstellungen zu investieren. Es wird keine Beurteilung der sozialen, ökologischen oder ethischen Qualitäten der Fonds, Indizes und Unternehmen vorgenommen.

Umwelt

- Seit 2001 berät der Rat für Nachhaltige Entwicklung (www.nachhaltigkeitsrat.de) die Bundesregierung zu Fragen der Nachhaltigkeitspolitik. Auf dieser Seite informiert der Rat über seine Arbeit.
- Die vom Öko-Institut e. V. durchgeführte EcoTopTen-Kampagne gibt unter www.ecotopten.de Produktempfehlungen für den Kauf von Produkten mit hoher Qualität, gutem Preis-Leistungs-Verhältnis und ökologischer Verträglichkeit.
- Verbraucher erhalten über die Kampagnen und Partner von co2online (www.co2online.de) eine auf sie zugeschnittene, individualisierte Beratung, die zum Energiesparen anregt. Die interaktiven Kampagnen zeigen, dass effiziente Energienutzung gleichzeitig Geld spart und das Klima schützt.
- Bundesumweltamt. Unter www.uba.de finden Verbraucher zahlreiche umweltrelevante Informationen verschiedener Produktgruppen, z. B. unter Service & Kontakt zur EU-Energieverbrauchskennzeichnung.
- Unter www.spargeraete.de finden Sie eine Liste mit sparsamen Kühl- und Gefriergeräten, Waschmaschinen und Spülmaschinen.
- Die Deutsche Energie-Agentur GmbH (dena) bietet Informationen zu Energieeffizienz, erneuerbare Energien und intelligente Energiesysteme www.dena.de

Soziale Nachhaltigkeit

- Die VERBRAUCHER INITIATIVE informiert mit www.oeko-fair.de zum öko-fairen Handel(n) rund um die Themenfelder Essen und Trinken, Wohnen und Arbeiten, Reise und Kleidung sowie Bewegung und Reisen. Das Internetportal bietet mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten eine Verknüpfung der ökologischen und fairen Ansätze.
- Das Forum Fairer Handel (www.forum-fairer-handel.de) ist das Netzwerk des Fairen Handels in Deutschland. Die Mitgliedsorganisationen des Forums Fairer Handel kooperieren insbesondere in vier Arbeitsbereichen: Bildungsarbeit, Grundlagen und Kriterien, Kampagnen- und Öffentlichkeitsarbeit sowie politische Arbeit. Die Webseite des Forums beleuchtet verschiedene Aspekte des Fairen Handels, stellt vertiefende Hintergrundinformationen zur Verfügung und enthält darüber hinaus einen Veranstaltungskalender, eine umfangreiche Linksammlung sowie eine Online-Datenbank.
- Die Business Social Compliance Initiative (BSCI, www.bsci-intl.org), eine Initiative europäischer Handelsunternehmen, hat zum Ziel, die Sozialstandards in der Zuliefererkette zu verbessern.
- Mit der Webseite fair4you (www.fair4you-online.de) will der Fair Trade Verein Menschen von 15 bis 25 Jahren über den Fairen Handel informieren. Das Angebot ist speziell auf die Interessen und Vorlieben von Jugendlichen zugeschnitten, erklärt Sinn und Zweck des Fairen Handels, stellt faire Produkte vor und informiert über Veranstaltungen und Akteure.



Gütesiegel in Bayern



Gütesiegel, die man kennen sollte



Die hier aufgeführten Gütesiegel sind eine Auswahl empfehlenswerter Labels aus der Label-Datenbank der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. Weitere Zeichen finden Sie unter www.label-online.de.



www.label-online.de

Das Portal mit Beschreibungen und Bewertungen von rund 600 Labels.

Lebensmittel

Textilien

Bauen und wohnen

Haushalts- und Bürogeräte



www.vis.bayern.de

Herausgeber: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband), Eisenstr. 106, 12435 Berlin und Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz, Rosenkavalierplatz 2, 81925 München (12/2014)

Konzept/Text: Georg Abel (V.i.S.d.P.), Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

Internet: www.verbraucher.org

E-Mail: info@verbraucher.org

Gestaltung: setz it. Richert GmbH, www.setzit.de

Druck: Druckerei Brandt GmbH, Bonn

Bildnachweis: Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (S. 3 oben); CreativCollection: S. 11, S. 31 (oben), S. 36 (oben); Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (S. 3 unten); Fotolia: S. 7 (unten links), S. 8 (rechts), S. 16 (unten), S. 17 (rechts), S. 18 (links), S. 20 (unten), S. 22, S. 31 (unten links), S. 34 (oben), S. 42 (oben), S. 45, S. 46 (unten); iStockphoto: S. 1 (oben links, oben 2.v.l.), S. 5, S. 6, S. 7 (oben), S. 8 (links, rechts), S. 9, S. 12, S. 13 (links, rechts), S. 14, S. 15 (links, unten), S. 16 (oben), S. 18 (rechts), S. 20 (oben), S. 21, S. 23, S. 24, S. 25, S. 26 (rechts), S. 29 (unten rechts), S. 30, S. 31 (unten links), S. 32, S. 33, S. 34 (Mitte, unten), S. 36 (unten), S. 38, S. 41 (rechts), S. 42 (unten), S. 46 (oben), S. 48, S. 49; Photocase: S. 1 (oben rechts, oben 2.v.r., unten), S. 10, S. 15 (rechts), S. 26 (links), S. 44; Photodisc: S. 17 (links), S. 39; Shutterstock: S. 7 (unten rechts), S. 13 (Mitte), S. 29 (oben, unten links), S. 35, s. 41 (links)

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

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Publikation wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbenden oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung.

Der Inhalt wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden.

Gedruckt auf Papier aus 100 % Altpapier.

Bayern.
Die Zukunft.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Tel. 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.