

KLEINE SCHRITTE, UM DIE WELT EIN BISSCHEN BESSER ZU MACHEN

Ein paar Anregungen für gute Vorsätze.



**ETWAS
TUN!**

Für eine
lebenswerte
Zukunft.



Wie sieht die Welt heute aus?

20 Prozent der Weltbevölkerung verbrauchen ca. 80 Prozent der natürlichen Ressourcen.

Der durchschnittliche Europäer besitzt in etwa 10.000 Gegenstände.

815 Millionen Menschen auf der Welt haben nicht genug zu essen.

In Deutschland werden derzeit über 39 Millionen Hühner zum Zweck der Eierproduktion gehalten.

Weltweit gibt es 5 riesige Plastik-Müll-Strudel in den Meeren.


Die 15 größten Seeschiffe stoßen mehr Schwefeloxide aus als alle Autos weltweit.

Am 2. August 2017 waren bereits alle in diesem Jahr zur Verfügung stehenden natürlichen Ressourcen aufgebraucht.

Eine Baumwollpflückerin in Indien verdient ca. 17 Cent pro Tag.

Die Deutschen leeren jedes Jahr rund zwei Milliarden Kaffeekapseln.

Findest Du das okay?



Aber ich kann doch nichts tun!

Tun, was man tun kann, ist besser, als gar nichts zu tun, nur weil man glaubt, wenig tun zu können.

Dr. Ebo Rau (*1945), deutscher Mediziner

Was "die da oben" falsch machen, steht jeden Tag in den Zeitungen. Was aber wir jeden Tag falsch machen, das kann man nirgendwo lesen.

Hagen Rether (*1969), deutscher Kabarettist

Doch wie kann man was ändern und mit was fängt man am besten an? Welche Möglichkeiten hat man, der fortschreitenden Umweltzerstörung und Ungerechtigkeit entgegenzuwirken? Vieles beginnt bei unserem eigenen Verhalten: unserem Konsum.

Auf diesen Seiten sind Fakten zum Nachdenken und Anregungen zum Nachmachen zusammengefasst. Bei weitem nicht vollständig, aber ein Anfang ...

Stoffbeutel nutzen

- Verwende Mehrweg-Tragetaschen.
- Lass Dir beim Bäcker Deine Brezel in eine Mehrweg-Tasche packen, z. B. in eine von www.naturtasche.de.
Damit unterstützt Du gleichzeitig noch ein soziales Projekt.
- Verzichte auf die Serviette, so sparst Du nochmal Energie und Müll.

60% des Mülls, der an den Nord- und Ostseestränden angeschwemmt wird, besteht aus Plastiktüten und Plastikflaschen.

90 % der weltweit verwendeten Plastiktüten landen in der Umwelt oder auf Mülldeponien.

In Deutschland fallen laut dem Umweltbundesamt im Durchschnitt 65 Plastiktüten pro Einwohner und Jahr an. Das entspricht einem bundesweiten Aufkommen von 5,3 Milliarden Plastiktüten im Jahr und 10.000 Plastiktüten in der Minute.

Eine Plastiktüte benötigt 10- 20 Jahre im Meer, um sich zu zersetzen.

Um eine Plastiktüte zu produzieren, benötigen die Hersteller Erdöl, Energie und Wasser.

In Europa werden nur 7 von 100 Plastiktüten recycelt.

Eine Plastiktüte kommt ca. 25 Minuten zum Einsatz.

Kaffee aus Mehrweg

- Nimm Dir ein wenig Zeit und trinke Deinen Kaffee vor Ort aus einer Tasse.
- Wenn unbedingt notwendig, verwende einen persönlichen, wiederverschließbaren Mehrwegbecher.
- Bei der Arbeit: Nimm Dir eine Tasse mit zum Kaffeeautomaten und vermeide so unnötigen Müll.

Jedes Jahr werden in Deutschland 2,8 Milliarden Pappbecher verbraucht. Das macht 320.000 Stück pro Stunde.

Für die Becherherstellung werden mehrere tausend Tonnen Holz, Papier und Kunststoff benötigt.

Ein Einwegbecher kommt ca. 15 Minuten zum Einsatz.

Für die Herstellung der in Deutschland pro Jahr verbrauchten Coffee To Go-Bechern werden etwa 43.000 Bäume gefällt.



Sei ein Becherheld!

<https://www.duh.de/becherheld/>

Plastikflaschen

- Kaufe keine Getränke in Plastikflaschen.
- Kaufe Getränke in Mehrweg-Glasflaschen.
- Kaufe Wasser aus Deiner Region.
- Besser noch: Trink Leitungswasser und kauf Dir dazu eine Edelstahl-Flasche und fülle Dein Wasser ab wo immer Du willst.
- Meide Getränke von Konzernen und unterstütze lokale Erzeuger und regionale Brauereien.




Edelstahlflaschen z. B. von
www.kleankanteen.de oder
www.doras.at

klean  **kanteen**[®]
Dora's 

In Deutschland werden stündlich 2 Millionen Einweg-Plastikflaschen verbraucht, pro Tag sind das rund 46 Millionen Stück, pro Jahr werden circa 17 Milliarden Plastikflaschen verbraucht.

Coca-Cola produziert über 100 Milliarden Plastikflaschen im Jahr.

Eine Plastikflasche benötigt 450 Jahre im Meer, um sich zu zersetzen. Dabei löst sich das Plastik allerdings nur in kleine, kaum sichtbare Plastik-Teilchen auf.



Wir kaufen Dinge, die wir nicht brauchen, von Geld, was wir nicht haben, um Eindrücke, die nicht von Dauer sind, bei Leuten zu hinterlassen, die wir eigentlich gar nicht mögen.

Tim Jackson (*1957), Wirtschaftswissenschaftler

Heute verbringen die Leute ihre Freizeit damit, Konsumententscheidungen zu treffen. Aber das macht sie auch nicht glücklicher, weil es immer noch ein besseres Smartphone, einen größeren SUV und die tollere Urlaubsreise gibt.

Harald Welzer (*1958), dt. Soziologe

Der Weise verzichtet auf alles worauf sich irgend verzichten lässt, denn er weiß, dass jedes Ding eine Wolke Unfrieden um sich hat.

Christian Morgenstern (1871 - 1914), dt. Dichter, Schriftsteller und Übersetzer

Weniger Konsumieren

- Frage Dich vor einer Anschaffung: Brauche ich das wirklich? Woher kommt es? Wem tue ich beim Kauf etwas Gutes? Wem tue ich beim Kauf etwas Schlechtes?
- Versuche Dinge zu nutzen, statt sie zu besitzen.
- Wenn unbedingt, versuche gebrauchte Sachen zu kaufen, z. B. Bücher, Kleidung.
- Bücher, CDs und DVDs kannst Du auch in der Stadtbibliothek ausleihen.

Eine Bohrmaschine ist im Laufe ihres Lebens durchschnittlich nur zwischen 25 und 45 Stunden im Einsatz - dabei könnte sie an die 300 Stunden leisten.

Pro Person werden hierzulande jährlich 26 kg Textilien gekauft, davon 13 kg Kleidung. Der weltweite Durchschnitt liegt bei 8 kg.

Die Deutschen geben im Jahr rund 790 € für ihre Kleidung aus, 40 % davon landen irgendwann so gut wie ungetragen im Müll.

In Deutschland gibt es wesentlich mehr Handyverträge als Einwohner. 82 Millionen Menschen telefonieren mit über 107 Millionen Anschlüssen.

Lebensmittel

- Kaufe Produkte, die bei uns Saison haben, am besten aus der Region.
- Kaufe Produkte mit weniger als fünf Zutaten.
- Kaufe möglichst nur Bio-Ware und achte auf die Bio-Siegel (siehe folgende Seiten).
- Lasse alle industriell verarbeiteten Lebensmittel links liegen: Besinne dich auf Traditionen am Herd und benutze ausschließlich natürliche Zutaten, die aus der Natur stammen und nicht aus einer Fabrik.
- Achte auf Qualität und nicht auf „billig, billiger, am billigsten.“

Der Anteil am Einkommen, den man für Nahrungsmittel ausgab, lag 1960 durchschnittlich bei fast 40 Prozent, heute bei 14 Prozent.





98.000 Tonnen Erdbeeren werden Jahr für Jahr nach Deutschland importiert. 72.000 Tonnen davon waren es 2010 alleine aus Spanien.

Das Wasser zur Bewässerung kommt oft aus illegalen Brunnen und senkt den Grundwasserspiegel der Gebiete, in denen sowieso schon Wasserknappheit herrscht.

Zur Herstellung von 1 kg Butter werden mehr als 20 Liter Milch benötigt.

In einer Studie von 2012 mit mehr als 22.000 Proben enthielten rund 80 Prozent des konventionell erzeugten Obstes und mehr als 55 Prozent der Gemüseproben Pestizide.

Bio-Siegel im Überblick





Bei konventioneller Erzeugung erlaubt und was bei Bio erlaubt und nicht erlaubt ist.	Konventionell	EU-Bio 	 Naturland	 Bioland	 demeter
Bewirtschaftungsform	konventionell	ökologisch + konventionell	ökologisch	ökologisch	ökologisch
Synthetische Pflanzenschutzmittel	x	-	-	-	-
Knochen-, Tier-, Blutmehl (als Dünger)	x	x	-	-	-
Pyrethroide, Spinosad (Insektizide)	x	x	-	-	-
Farbstoffe	x	-	-	-	-
Geschmacksverstärker	x	-	-	-	-
Künstliche Aromen	x	-	-	-	-
Natürliche Aromen	x	x	x	x	-
Nitritpökelsalz (E249-252)	x	x	x	-	-
Carrageen (E407)	x	x	-	-	-

erlaubt = x nicht erlaubt = -

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Bio-Siegel>

Bio-Siegel im Überblick

Quelle: <http://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/quer/index.html>

	Konventionelle Landwirtschaft				
Max. Hennen pro Gebäude	Keine Beschränkung	20.000	12.000	6.000	3.000
Anzahl von erlaubten Lebensmittel-Zusatzstoffen	Über 300	47	22	23	13
Schweine pro Hektar	Keine Beschränkung	14	10	10	10
Legehennen pro Quadratmeter	10	6	6	6	4,4
Enthornung von Rindern	Erlaubt ohne Betäubung	Erlaubt	Nicht empfohlen	Zulässig im Ausnahmefall	Nicht erlaubt
Bio-Futter	Keine Vorschrift	95 %	100 %	100 %	100 %
Einsatz von Gentechnik	Erlaubt	Bis zu 5 %	Nein	Nein	Nein

Lebensmittel-Zusatzstoffe

Zusatzstoffe in Lebensmitteln sollen unterschiedliches bezwecken. **Künstliche Geschmacksstoffe / Aromen** peppen Lebensmittel auf, die keinen oder zu wenig eigenen Geschmack haben. Dasselbe gilt für **künstliche Farbstoffe** und **Geschmacksverstärker**, die Allergien auslösen und bei manchen Menschen zu Migräne führen können. **Künstliche Süßstoffe** ersetzen u. a. Zucker – der Kalorien wegen. Gesund sind diese chemischen Süßungsmittel nicht. **Konservierungsstoffe** dienen dazu, Lebensmittel künstlich länger haltbar zu machen. Es gibt jedoch viele traditionelle Methoden, um Lebensmittel haltbar zu machen. Heute halten künstlich konservierte Lebensmittel meist länger als es ihnen gut tut. **Transfettsäuren** entstehen bei der industriellen Verarbeitung und zum Beispiel bei zu hoch erhitzten Ölen. Nicht gut für das Herz und den Cholesterinspiegel. **Antibiotika** kommen in der konventionellen Massentierhaltung zum Einsatz und durch Verzehr in unseren Körper. Das führt dazu, dass gegen manche Bakterienstämme mittlerweile kein Antibiotikum mehr wirkt. **Pestizide** und **Fungizide** bleiben in den Pflanzen, wenn diese gegen Schädlinge oder Pilze eingesetzt werden. Beim Verzehr gelangen sie in unseren Körper. **Aluminium** kann das Gehirn schädigen und wird verdächtig, Alzheimer zu begünstigen. Wenn Konservendosen nicht richtig beschichtet sind, oder sich die Beschichtung löst, kann Aluminium in unseren Essen gelangen. **Bisphenol A (BPA)** ist in Plastikverpackungen und Gegenständen des täglichen Gebrauchs mit direktem Kontakt zu Lebensmitteln und Getränken enthalten. Löst es sich, z. B. durch Erhitzen oder saure Lebensmittel (Zitronen), kann es die Fruchtbarkeit verringern. **Schmelzsalze** in Schmelzkäse oder Toastkäsescheiben sorgen dafür, dass der Käse schön schmilzt, aber in Form bleibt. Leider sorgen sie auch dafür, dass sich Kalzium aus Deinen Knochen löst ...

Gute Naturprodukte brauchen weniger Zusatzstoffe. Einfach mal die Etiketten lesen.



Bio erlaubt 47 Zusatzstoffe. **Emils Bio-Manufaktur** (<http://emils.com>) verwendet keine. **Das Emils Reinheitsgebot:** konsequent nur drin, was man von zu Hause kennt.

Warum Bio-Lebensmittel?

- **Mehr:** Laut Studien sind Bio-Lebensmittel nährstoffreicher und enthalten deutlich mehr sekundäre Pflanzenstoffe als konventionelle Produkte. Außerdem sind Bio-Lebensmittel kaum belastet mit Pestiziden – gut für Deine Gesundheit.
- **Fair:** Gerechte Preise und ein faires Miteinander besitzen einen hohen Stellenwert. Durch den Kauf von regionalen Bio-Produkten unterstützt Du gerechte Entlohnung und trittst für den Erhalt kleiner Erzeuger aus Deiner Region ein.
- **Natürlich:** Bei der Herstellung von Bio-Produkten wird nur ein Zehntel der gesetzlich zugelassenen Zusatz- und Hilfsstoffe verwendet. Mehr aus der Natur, weniger aus dem Labor. Das merkt man auch am ...
- **Geschmack:** Qualität statt Quantität. Bio-Lebensmittel haben Zeit zum Wachsen. Das schmeckt man.
- **Nachhaltig:** Biologische Erzeugung steht im Einklang mit der Natur. Boden, Wasser und Luft werden geschützt, die Bodenfruchtbarkeit gefördert und die Artenvielfalt erhalten. Durch den Kauf von Bio-Lebensmitteln verhinderst Du Bienensterben, Bodenerosion, Tötung von Insekten und Kleintieren, Verunreinigung des Grundwassers, Entstehung von Monokulturen, Pestiziderkrankungen unter den Feldarbeitern, etc. Damit auch unsere Kinder noch eine lebenswerte Umwelt haben!

Kleidung

- Übertreibe es nicht – ein voller Kleiderschrank sollte kein Statussymbol sein.
- Kaufe wenige Teile mit entsprechend guter Qualität und Kombinationsmöglichkeiten.
- Kaufe Kleidung aus Bio-Baumwolle mit den entsprechenden Siegeln: Fair Trade, GOTS, FAIR WEAR Foundation, ...
- Kaufe Kleidung auch mal gebraucht.
- Meide Mode-Riesen.



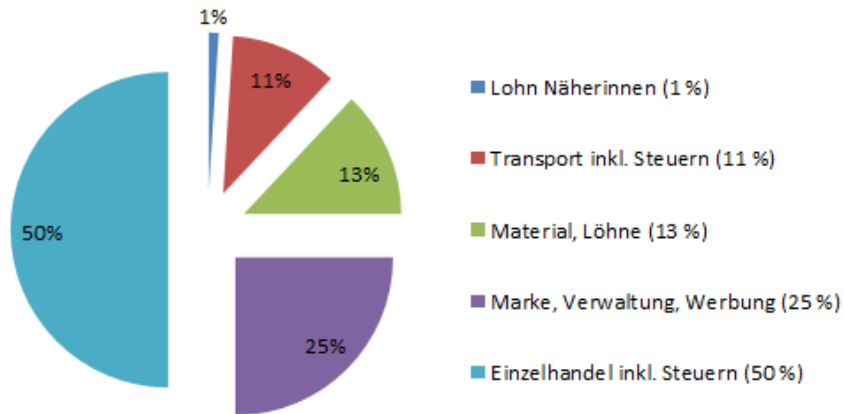
Verschiedene größere Modelabels stehen im Verdacht, Kleidung in großem Stile verbrennen zu lassen.

Die meisten Turnschuhe werden in Asien genäht. Die Näherin verdient an einem 100-Euro-Schuh aber nur etwa 40 Cent. 36 Cent mehr pro Paar und sie hätte einen einigermaßen fairen Lohn.

Konventionelle Baumwolle wird mit riesigen Mengen Pestiziden behandelt und ist oft gentechnisch verändert. Im Verarbeitungsprozess gefährden giftige Chemikalien die Umwelt und die Arbeiter.

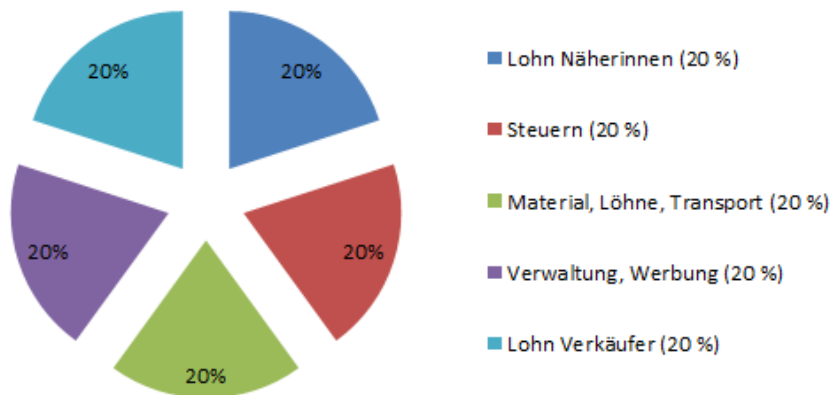
Es kostet max. 50 Cent mehr, ein T-Shirt ökologisch und fair produzieren zu lassen.

Zusammensetzung des Preises für eine konventionelle Jeans




Quelle: Harald Welzer, Die smarte Diktatur: Der Angriff auf unsere Freiheit

Zusammensetzung des Preises für Jeans von manomama



manomama - Vom Garn bis zur Naht in Deutschland hergestellt.
Transparent, ökologisch, ehrlich. <http://www.manomama.de>





Die Wahrheit ist, dass wir reich sind, weil sie arm sind (...). Wir sind reich, weil wir nur 10 € für ein T-Shirt (...) ausgeben müssen – aber jemand anderes muss hungern, um dir den Kauf zu diesem Preis zu ermöglichen.

www.sweatshop.no

**Wir haben kein Geld für fairen Kaffee (20 € / kg),
kaufen aber Kaffee in Kapseln für 70 € / kg.**

www.utopia.de

Aber Sie können nehmen, was Sie wollen: Fast alles, was Sie in Ihrem Kleiderschrank, in Ihrem Kühlschrank, in Ihrem Auto, Haus und Ferienhotel vorfinden, womit Sie kommunizieren, was Sie essen und trinken, kommt auf eine Weise zustande, die Sie nicht wissen wollen. Präziser gesagt: kommt Ihnen zu Preisen zugute, von denen Sie nicht wissen wollen, wie sie möglich sind.

Harald Welzer (*1958), dt. Soziologe in „Die smarte Diktatur“

Fair Trade kaufen

- Kaufe Fair Trade: Kaffee, Tee, Schokolade, Bananen, Reis, Blumen, Kleidung, ...
- Schau mal im Weltladen vorbei.
- Auch Milch oder Oliven kann man zu einem fairen Preis kaufen.

Produzenten in den Ländern der sogenannten Dritten Welt erhalten einen Fairen Kaufpreis für die von ihnen produzierten Rohstoffe.

Die Arbeitsbedingungen der Produzenten werden unter sozialen und gesundheitlichen Aspekten durchleuchtet, z. B. müssen die Produkte ohne illegale Kinderarbeit hergestellt werden.

Die jeweilige Kooperative / Produzentengruppe erhält eine Fair Trade-Prämie, die für soziale Projekte eingesetzt wird. So werden die Lebensbedingungen für die Menschen vor Ort deutlich verbessert.



Fleisch

- Iss weniger Fleisch – Stichwort: „Sonntagsbraten.“
- Meide Fleisch aus Massentierhaltung.
- Kaufe nur noch Fleisch mit Bio-Siegel (Demeter, Bioland, Naturland) oder direkt beim Bio-Bauer.
- Vegetarische Ernährung schützt das Klima. Das ist mittlerweile in zahlreichen Studien belegt.

In Deutschland werden pro Jahr über 59 Millionen Schweine geschlachtet. Insgesamt werden in Deutschland pro Jahr über 750 Millionen Tiere geschlachtet.

Über 90 % der Tiere erhalten vorbeugend Antibiotika. So kommt es, dass 75 % aller in Deutschland verschriebenen Antibiotika von Tieren eingenommen werden – und nur 25 % von Menschen.

98 % der Nutztiere werden nicht mehr auf Wiesen gehalten. Stattdessen werden die Tiere massenhaft und auf engstem Raum eingepfercht.

Für die Erzeugung von 1 kg Schweinefleisch sind 4 kg pflanzlicher Nahrung notwendig, 1 kg Rindfleisch benötigt 9 kg pflanzliche Nahrung.

Ca. 60 % der europäischen Getreideernte und ca. 80 % der importierten Sojaernte werden an die Nutztiere der Fleisch- und Milchindustrie verfüttert.

Fisch

- Wenn überhaupt, iss nur noch Fisch aus lokalen Gewässern, am besten noch, wenn Du den Angler persönlich kennst.
- Die als gesundheitsfördernd geltenden Omega-3-Fettsäuren kannst Du gut über Leinöl, Nüsse oder über bestimmte Algen aufnehmen.

Jedes Jahr werden weltweit 90 Millionen Tonnen Fisch und anderen Meeresbewohnern im Meer und Binnengewässern gefangen.

Bei einem durchschnittlichen Schleppnetzeinsatz werden 80-90% der gefangenen Meerestiere als Beifang tot wieder über Bord geworfen.

Der größte Teil des Lachses, den wir essen, kommt aus Aquakultur. Auf solchen Lachsfarmen, z. B. in Chile werden jedes Jahr 100 Millionen Lachse gemästet.

Beim Thunfischfang fallen 145 andere Arten als Beifang an.

Um ein Pfund Garnelen zu erhalten, fallen 12 Kilo Beifang an.

Es gibt für Fische kein Gesetz, das eine humane Schlachtung vorschreibt.

Milch

- Achte auf Faire Milch, z. B. direkt vom Bio-Bauernhof. Bei Bio-Milch mit den Bio-Siegeln Demeter, Bioland oder Naturland achten die Erzeuger darauf, dass das Tier gesund ist und artgerecht gehalten wird: Nahrung, Bewegung, Ruhe- und Sozialverhalten, Mutter-Kind-Verhalten.
- Meide Milchprodukte von Konzernen und Discountern. Diese versuchen den Preis zu drücken. Immer größere Betriebe, mehr Kälber, mehr Gülle, mehr CO₂, mehr importiertes Soja und Getreide sind die Folgen.
- Zur Calcium-Versorgung gibt es Alternativen, z. B. Gemüse mit hoher Calcium-Bioverfügbarkeit: Brokkoli, Grünkohl, Chinakohl, Kichererbsen.


Gesund oder Ungesund? Darüber wird viel diskutiert. Zu jedem Pro gibt es ein Contra. Informiere Dich über die Argumente für und gegen den Milch-Konsum.

In den 1950er Jahren kam eine Milchkuh auf ca. 2.500 kg Milch pro Jahr. Heute „produziert“ ein „Spitzenrind“ bis zu 10.000 kg.

Ein Liter Milch macht rund 3 Liter Gülle.

Ohne Nachwuchs keine Milch. Damit Kühe beinahe kontinuierlich Milch geben, bekommen Sie pro Jahr ein Kalb. Die männlichen Kälber landen dabei meist direkt im Schlachthof.

Nach durchschnittlich fünf Jahren landen die Kühe größtenteils im Schlachthof. Eigentlich lebt eine Kuh bis zu 20 Jahre.



Wir können uns nicht mit Unwissenheit herausreden, nur mit Gleichgültigkeit. Wer heute lebt, gehört zu den Generationen, die es inzwischen besser wissen. Wir haben die Last und die Gelegenheit, in einer Zeit zu leben, in der die Kritik an der Massentierhaltung ins allgemeine Bewusstsein gedrungen ist. Wir sind diejenigen, die man zu Recht fragen wird: *Was habt Ihr getan, als ihr die Wahrheit über das Essen von Tieren erfahren habt?*

Jonathan Safran Foer (*1977), US-amerikanischer Schriftsteller in „Tiere essen“

Weh dem Menschen, wenn nur ein einziges Tier im Weltgericht sitzt.

Christian Morgenstern (1871 - 1914), dt. Dichter, Schriftsteller und Übersetzer

Was den Preis der Bio-Ware betrifft: Sie kann nicht so billig sein wie Supermarktware aus den Discountern, denn deren Lebensmittelpreise spiegeln nicht die echten Kosten wieder, die wir alle durch Subventionen in Milliardenhöhe bezahlen. Auch die entstandenen Umweltkosten werden wieder der Allgemeinheit aufgebrummt.

Karen Duve (*1961), dt. Schriftstellerin in „Anständig essen“

Vermeide Verpackungsmüll

- Spar Dir To-Go Produkte (Salat, Obstsalat, ...)
- Kaufe Pfandglas statt Plastikbecher, Mehrweg statt Einweg.
- Verzichte auf Fertiggerichte – spart Geld und Verpackung (und ist außerdem gesünder!)
- Kaufe an der Frischetheke.
- Verwende weniger Reinigungsmittel. Nicht jeder Fleck braucht sein eigenes Mittel.
- Kaufe kein Gemüse in Plastik.
- Kaufe nicht alles im Supermarkt: Es gibt den Wochenmarkt, Hofläden und Unverpackt-Läden, bei denen der verpackungsreduzierte Einkauf möglich ist.
- Verzichte auf Flüssigseife und verwende ein Seifenstück, Duschseife und Haarseife.

Mehr als ein Drittel des weltweiten Plastik-Verbrauchs sind alleine auf Verpackungen zurückzuführen.

Laut Schätzungen haben sich in den Meeren 100 Millionen Tonnen Kunststoff angesammelt.

Nur etwa 42 % des Plastikmülls in Deutschland werden recycelt.

Im Frühjahr 2012 verendete ein Pottwal an der Küste Andalusiens mit 17 Kilo Plastik im Bauch.

Papier

- Kaufe Recyclingpapier mit „Blauem Engel“ als Kopierpapier, Toilettenpapier, Taschentücher. Der Blaue Engel garantiert, dass die Papierfasern zu 100 Prozent aus Altpapier gewonnen werden.
- Verwende zum Aufwischen und Abwischen waschbare Lappen statt Küchentücher.
- Kauf Dir schöne, neutrale Stoffservietten und verzichte auf Wegwerf-Papierservietten.
- Lass Dir keine Wurfsendungen, Wochenzeitungen und andere Werbung in den Briefkasten werfen.
- Überlege Dir bevor Du etwas ausdruckst, ob es wirklich notwendig ist.
- Entsorge benutztes Papier getrennt: Altpapier-Container, Blaue Tonne, andere Altpapier-Sammlungen.

Für die Produktion von einem kg neuem Kopierpapier (200 Blatt) werden ca. 50 Liter Wasser und circa fünf Kilowattstunden Energie verbraucht.

Recyclingpapier benötigt nur etwa 50 Prozent der Energie und nur rund 33 Prozent der Wassermenge von frischem Papier.

Pro kg Recyclingpapier werden 2,2 kg Holz eingespart.
1,2 kg Altpapier gibt 1 kg Recyclingpapier.

memo

Verschiedene Recyclingpapiere gibt es im Shop www.memolife.de.
Tipp: Dieses Papier gibt es evtl. auch im Weltladen Deiner Stadt.

Mikroplastik in Kosmetik

- Überprüfe, ob auf Deinen Produkte Stoffe wie „Polyethylen“ (PE), „Polyamid“ (PA), „Polyethylenterephthalat“ (PET) oder „Polypropylen“ (PP), stehen. Wenn ja, ist sicher Mikroplastik enthalten.
- Kaufe in Zukunft keine Produkte mit Mikroplastik mehr.
- Kaufe Naturkosmetik: Für zertifizierte Naturkosmetik-Produkte ist Mikroplastik nicht zugelassen.
- Überlege, ob Du wirklich jedes Produkt unbedingt benötigst.

In vielen Kosmetikprodukten steckt Mikroplastik: Plastik-Partikel, die kleiner als 5 Millimeter sind.

Kläranlagen können die teils mikroskopisch kleinen Partikel nicht vollständig aus dem Abwasser herausfiltern. So gelangt es praktisch ungehindert in die Gewässer.

In mehreren Studien wurde Mikroplastik in Fischen nachgewiesen.

In einer weltweiten Studie mit 159 Proben Leitungswasser enthielten 83 Prozent der Proben Plastik-Partikel.

Unverpackt Läden & Fair Fashion Stores



Marktplatz 26
73430 Aalen



Segringer Str. 43
91550 Dinkelsbühl



Marktplatz 2
73430 Aalen

Schäfflesmarkt 1
86720 Nördlingen



Kalter Markt 12
73525 Schwäbisch Gmünd



Nördlicher Stadtgraben 6
Im MercaturaA
73430 Aalen



Bio-Marken



Rapunzel: Hersteller und Anbieter für Bio-Lebensmittel und Bio-Produkte in ausgezeichneter Qualität – fair gehandelt seit 1974.

Seit 1988 und von Anfang an Bio aus vollem Herzen.
Bio-Gewürze und Bio-Tees von Sonnentor



Bauckhöfe: Naturkost-Pionier aus Leidenschaft – Seit 1969 gilt:
Besser Bio-Landwirtschaft, am besten Demeter.

Biodynamisches Getreide von der
Spielberger Mühle – in Demeter-Qualität seit 1971.



Bio-Produkte ohne „Marke“ gibt es als Obst und Gemüse jede Woche auf dem Wochenmarkt Deiner Stadt. Tipp: Einfach Ausschau halten und nachfragen.

Faire Mode

Umweltversand für Naturmode und Bio-Produkte. <https://www.waschbaer.de/shop/>



Naturmode - ökologische Mode, fair produziert für die ganze Familie. <https://maas-natur.de/>

Taschen, Schuhe, Möbel als Beitrag zur lebensbejahenden Wirtschaft. <https://gea-waldviertler.de>



Bio-Mode und Faire Kleidung online kaufen <https://www.glore.de>

Fair Trade Kleidung & Bio Mode <https://www.greenality.de>



Weitere Informationen



Albert Schweitzer
Albert Schweitzer Stiftung
für unsere Mitwelt

Fakten zur Massentierhaltung.
www.albert-schweitzer-stiftung.de

Deutsche Umwelthilfe e. V.
www.duh.de



Deutsche Umwelthilfe



Kampagne gegen Ausbeutung in der Textilindustrie.
www.das-ist-untragbar.de

smarticular

einfach nachhaltiger leben
www.smarticular.net



Buchtipp: Karen Duve – „Anständig essen“ – ein Selbstversuch, bei dem sich die Autorin mit gesunder und ethisch vertretbarer Ernährung sowie der modernen Massentierhaltung auseinandersetzt.

Einfach nachhaltig leben
www.utopia.de





Wer etwas will, findet Wege, Wer etwas nicht will, findet Gründe.

Götz Werner (*1944), Gründer des Unternehmens dm-Drogeriemarkt
und Gründer der Initiative „Unternimm die Zukunft“
für ein bedingungsloses Grundeinkommen.



3. überarbeitete Auflage Mai 2020
Ausgedacht und zusammengestellt von
Andreas Sachs
73479 Ellwangen

Kontakt und Anregungen für
einen nachhaltigen Lebensstil:
<http://www.naturwender.de>

Gedruckt auf Recycling-Papier



Broschüre überreicht durch:
