

21

Konsum:
Nachhaltig einkaufen



125

Die Basics zum Schluss

Inhalt

6 Die wichtigsten Fragen und Antworten

13 Los geht's!

13 Keine Sorge: Es genügt, wenn Sie irgendwo anfangen

13 Was ist eigentlich „Nachhaltigkeit“?

18 Für Veränderungen muss man etwas verändern

18 Unser Alltag wird anders werden

21 Konsum: Nachhaltig einkaufen

21 Lebensmittel und Getränke

21 Umweltbewusst in der Obst- und Gemüseabteilung

23 Heimisches Obst und Gemüse: Wann gibt es was?

33 Navigation beim Einkauf: Labels, Siegel und Gütezeichen

34 Getränkekauf: Mehrweg, Einweg – was ist umweltfreundlich?

38 Kleidung

44 Kosmetik

47 Technik und Verbrauchsgegenstände

48 Smartphones kaufen und entsorgen

50 Stoffbeutel oder Plastiktüte?

51 Und Papiertüten?

52 Wegwerfwindeln oder Stoffwindeln?

57 Nachhaltig essen: Weniger Tierprodukte

61 Weniger ist mehr: Abfall

61 Ein paar unangenehme Wahrheiten über Plastik

64 Vom Strohalm bis zum Backpapier – worauf können Sie verzichten?

66 Was ist Mikroplastik?

69 To-go-, Brot- und Vorratsdosen



61

Weniger ist mehr: Abfall



105

Bewusst nutzen: Wasser



113

Umdenken lohnt sich: Mobilität

72 Rohstoff Papier

76 Recycling

84 Abfall-ABC

87 Einfach sparen: Energie

87 Was bringt Ökostrom?

90 Energie in der Küche

94 Kühlschrank, Waschmaschine und Co.

98 Richtig heizen

99 Richtig beleuchten

102 Als Mieter Strom produzieren – geht das?

105 Bewusst nutzen: Wasser

113 Umdenken lohnt sich: Mobilität

113 Umweltfreundliche Mobilität: E-Scooter, Fahrrad oder Auto?

114 Fahrgemeinschaften bilden

116 Autos teilen mit anderen: Carsharing

117 Zustiegen per App: Mitfahrzentralen

119 Noch mehr Ideen

125 Die Basics zum Schluss

125 Wofür das alles: Was ist der Klimawandel?

129 Was ist der Ökologische Fußabdruck?

132 Warum wir auf politische Lösungen nicht verzichten können

132 Wie beeinflusst unser Konsumverhalten die Umwelt?

136 Adressen

138 Stichwortverzeichnis

142 Impressum