

WO STEHEN WIR?

Checkliste



ÜBERSICHT ÜBER DIE LETZTEN EINKÄUFE

Behalte immer den Überblick über deine jüngsten Ausgaben, indem du alles über eine einfache Checkliste festhältst.

Mit dieser Checkliste kannst du dokumentieren, was und wo genau du jeweils für die vier Hauptkategorien in den letzten zwei Monaten eingekauft hast:

- Lebensmittel
- Mode
- Wohnen
- Energie

Das soll dir dabei helfen:

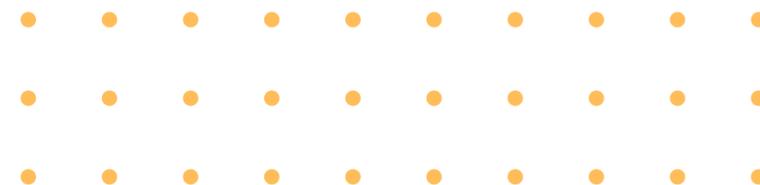
- Deine Ausgabengewohnheiten zu organisieren und analysieren
- Häufige Einkäufe und deren Standorte zu identifizieren

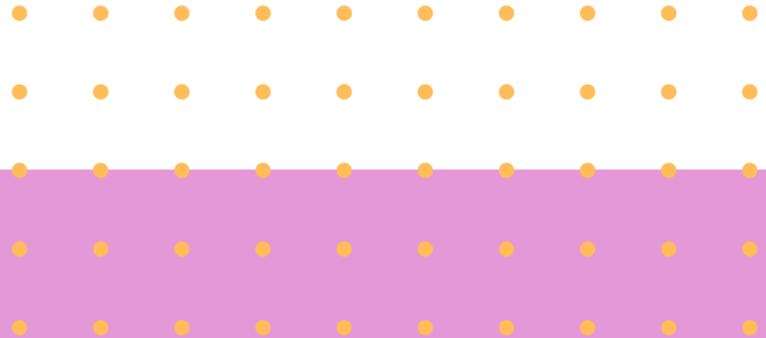
Comparative Research Network
CONSCIOUS CONSUMPTION Checklist
What and where did you buy in the last ... days/weeks/months?
COOP
Co-funded by the European Union

FOOD	HOME
What: _____	What: _____
Where: _____	Where: _____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

WEAR	ENERGY
What: _____	What: _____
Where: _____	Where: _____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

***Abhängig von der Anzahl der Artikel kannst du die Zeit in jeder Kategorie anpassen.*

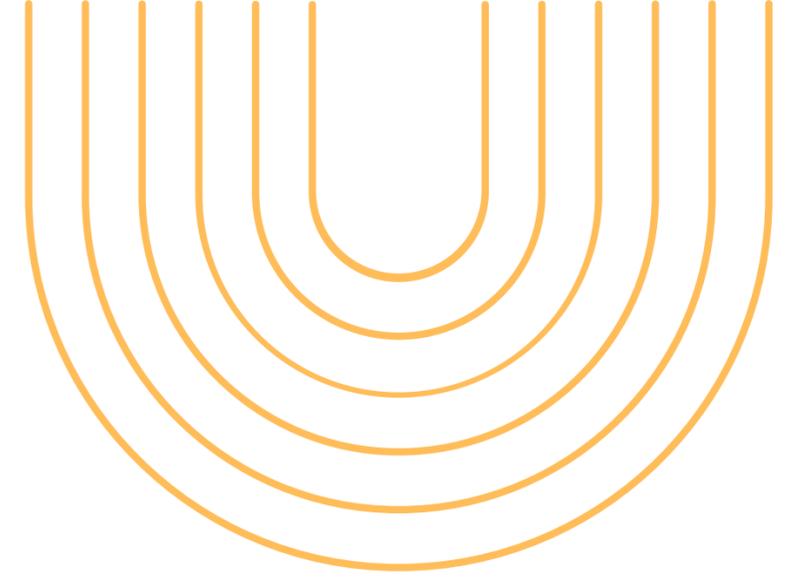




WAS BEDEUTET BEWUSSTER KONSUM?

Eine Einführung in das Thema



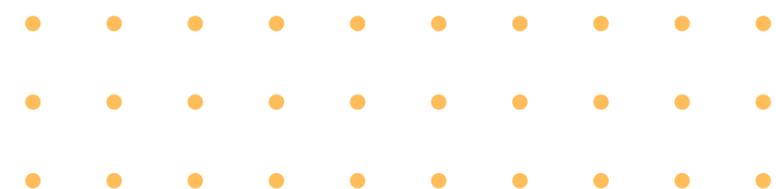


01. BEWUSSTER KONSUM

02. 1,5 GRAD LIFESTYLE

03. WO DU FAIREN KONSUM FINDEST

04. LASST UNS DAS PROBLEM ANGEHEN!



INHALTSVERZEICHNIS



BEWUSSTER KONSUM

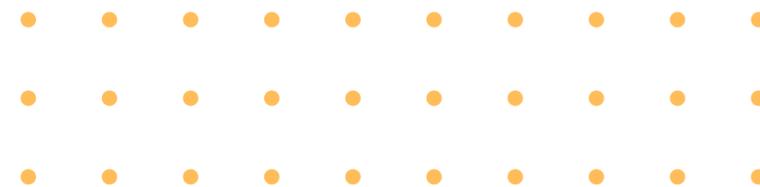
Definition

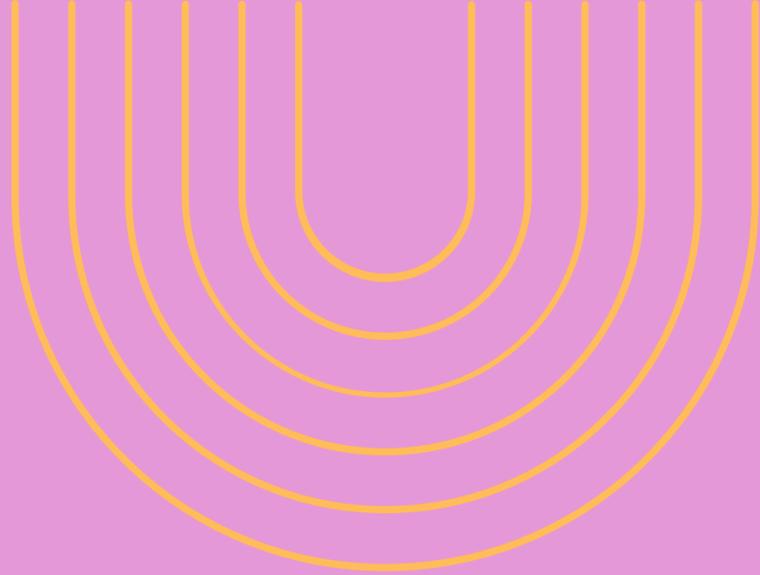


WAS BEDEUTET BEWUSSTER KONSUM?

Mit dem CoCo-Projekt möchten wir dich dabei unterstützen in deinem täglichen Konsumverhalten bewusstere und nachhaltigere Entscheidungen zu treffen. Anstatt Umweltfragen weiterhin auf theoretische Art und Weise zu behandeln, wollen wir auf konkrete und praktische Handlungen in unserem täglichen Konsumverhalten aufmerksam machen. Wir möchten dir einfache und bequeme Alternativen aufzeigen, die sich leicht in deinem Leben integrieren lassen und dabei nicht nur gut für den Klimaschutz, sondern auch für deinen eigenen Geldbeutel und deine Gesundheit sind.

In einer Welt, in der unsere persönlichen Konsumgewohnheiten auch einen erhebliche Auswirkung auf unsere Gesellschaft und die Umwelt haben, ist die Fähigkeit bewusste Entscheidungen zu treffen noch einmal mehr von entscheidender Bedeutung. Anhand dieser Lehrveranstaltung möchten wir dir aufzeigen, wie du im Alltag einfach ökologisch nachhaltige und sozial verantwortliche Entscheidungen treffen kannst, die noch dazu zu deinem persönlichem Wohlbefinden beitragen können. Das Verständnis über die Grundprinzipien des bewussten Konsums kommt nicht nur dir als Einzelperson zugute, sondern spielt auch eine zentrale Rolle in der Gestaltung für eine nachhaltigere Zukunft.





1,5 GRAD LIFESTYLE

was ist damit gemeint und was das mit mir zu tun hat



1,5 GRAD LIFESTYLE

Beim "1,5-Grad-Lifestyle" geht es darum, unsere alltäglichen Gewohnheiten und Verhaltensweisen so zu verändern, dass sie mit dem 1,5° Klimaziel vereinbar sind und somit das Voranschreiten des Klimawandels verlangsamen bzw. stoppen. Das Konzept basiert darauf, dass wir durch eine Veränderung unseres Konsumverhaltens in Bereichen wie Ernährung, Wohnen, Verkehr, Freizeitaktivitäten und Konsumgütern dazu beitragen können, den globalen Temperaturanstieg unter 1,5 Grad Celsius zu halten. Anders als beim CO₂ Fußabdruck, unterstreicht der 1,5 Grad Lifestyle konkret und unter einem breiteren Gesichtspunkt die Wichtigkeit eines nachhaltigen Lebensstils für die Bewältigung der Klimakrise.



1,5 GRAD LIFESTYLE VS. CO2 FUSSABDRUCK

Der 1,5-Grad-Lifestyle bietet im Vergleich zum CO₂-Fußabdruck mehrere entscheidende Vorteile:

- Der 1,5-Grad-Lebensstil berücksichtigt nicht nur die CO₂-Emissionen, sondern den gesamten Lebensstil und vermittelt somit ein umfassenderes Gesamtbild davon, was sich verändern muss.
- Durch die Verwendung des "verbleibenden CO₂-Budget"-Konzepts (die Gesamtmenge an Kohlenstoff, die wir noch emittieren können, um die Erwärmung auf 1,5 °C zu begrenzen) wird die Dringlichkeit sofortigen Handelns deutlich gemacht. Dieses Konzept ist greifbarer und leichter zu verstehen als abstrakte Zahlen zum CO₂-Fußabdruck.
- Es werden sogenannte "Hotspots" identifiziert, also jene Bereiche in unserem Alltag, die den größten Einfluss auf das Klima haben. Dadurch lassen sich eingesessene Gewohnheiten leichter identifizieren und können so anschließend durch klimafreundlichere Alternativen ersetzt werden.
- Der Ansatz legt faire Reduktionsziele fest und teilt das verbleibende Kohlenstoffbudget unter einem sozial gerechten Gesichtspunkt auf die Weltbevölkerung auf. Das bedeutet, dass jeder einen fairen Anteil am Kohlenstoffbudget erhält. Dadurch wird die Einführung von Alternativen für einen kohlenstoffarmen Lebensstil gefördert, wodurch Produkte gezwungenermaßen umweltfreundlicher produziert werden.

WEGE ZUR ERREICHEN DES 1.5-GRAD ZIELS BIS 2030

Würdest du dein Auto gegen ein Hybridfahrzeug eintauschen?
Oder importiertes Fleisch gegen heimischen Fisch?
Wie wäre es mit einem Umzug in eine kleinere Wohnung?
Es gibt viele Wege den 1,5-Grad-Lifestyle zu leben.

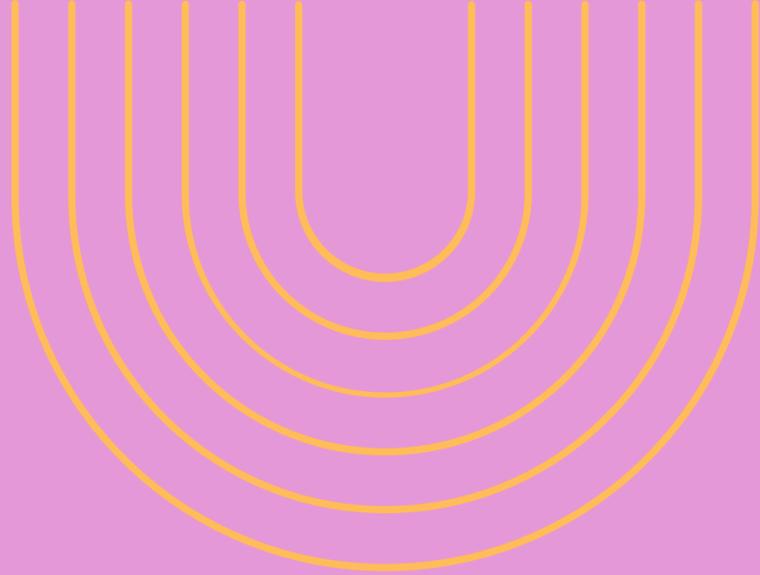
Hier kannst du Personen folgen, die den 1,5 Lifestyle leben:

<https://www.sitra.fi/en/publications/pathways-to-1-5-degree-lifestyles-by-2030/#hilmas-pathway-by-2030>

Machen Sie hier Ihren eigenen Test: <https://www.lifestyletest.eu/>

Frage: Welchen Bereich deines eigenen Konsums kannst du dir vorstellen im Sinne des 1,5-Grad-Lifestyles zu ändern?

References: https://hotorcool.org/wp-content/uploads/2021/10/Hot_or_Cool_1_5_lifestyles_FULL_REPORT_AND_ANNEX_B.pdf

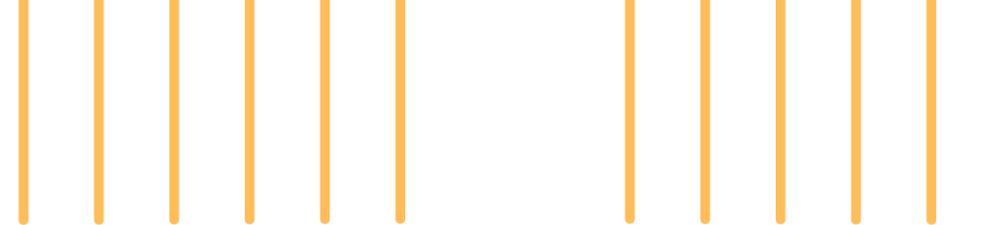


WO DU FAIREN KONSUM FINDEST

Wo sind diese Orte und wie komme ich da hin?



ORTE, WO DU FAIREN KONSUM FINDEST



Stell dir einen Raum mit einer Decke und einem Boden vor. Die Decke stellt die maximale Menge an Ressourcen und Umweltauswirkungen dar, die wir ausschöpfen können, ohne dem Planeten zu schaden (z. B. übermäßiger Verbrauch von fossilen Brennstoffen). Der Boden stellt das Mindestmaß an Ressourcenverbrauch dar, das für ein menschenwürdiges Leben notwendig ist (z. B. Grundbedürfnisse nach Wohnraum, Nahrung und Gesundheitsversorgung).

Wenn jemand zu viel verbraucht, bleibt weniger für andere übrig und wir schaden der Umwelt. Wenn jemand zu wenig konsumiert, hat er möglicherweise nicht genug, um seine Grundbedürfnisse zu befriedigen.

Beim Konzept des fairen Konsums geht es darum, sicherzustellen, dass jeder genau so viel nimmt, wie er braucht und somit nicht mehr zu verbrauchen, als der Planet verkraften kann. Das bedeutet, dass die reichen Länder ihren Ressourcenverbrauch drastisch reduzieren müssen, während die ärmeren Länder möglicherweise mehr verbrauchen werden, um ihre Lebensbedingungen zu verbessern.

Wenn wir den Verbrauch innerhalb dieses fairen Rahmens halten, können wir eine ausgewogene und gerechte Verteilung der Ressourcen erreichen.

ORTE, WO DU FAIREN KONSUM FINDEST

Bewusster Konsum kann dazu beitragen, faire Konsumräume zu schaffen, indem Ressourcen umweltfreundlich genutzt werden und sicherstellt wird, dass gleichen jeder Zugang zu ihnen hat. Hier sind einige Möglichkeiten aufgelistet, wie wir in Europa einen bewussteren Konsum etablieren können:

Ein fairer Konsumraum ist ein ökologisch gesunder Rahmen, in dem sichergestellt wird, dass jeder Zugang zu Ressourcen hat, um seine Grundbedürfnisse zu befriedigen. Das bedeutet, dass der Konsum ausgewogen sein muss, um einerseits Überkonsum, der der Umwelt schadet, und andererseits Unterkonsum, der soziale Probleme verursacht, zu vermeiden.

Die Schlüsselthemen sind:

Grenzen: Wir alle müssen innerhalb der ökologischen Grenzen bleiben, da unser Planet nur eine bestimmte Menge an Ressourcen produzieren kann.

Gerechtigkeit: Sicherstellen, dass die Ressourcen für alle zugänglich sind. Länder, die noch weniger entwickelt sind, haben das Recht, mehr zu verbrauchen, während die entwickelte Welt ihren Verbrauch verringern muss.

Wohlbefinden: Optimierung der Ressourcennutzung zur Verbesserung des Wohlbefindens aller. Viele Produkte sind auf kurze Haltbarkeit ausgelegt oder enthalten Inhaltsstoffe, die uns krank machen; wir sollten stattdessen gesündere oder langlebigere Alternativen bevorzugen.

WIE BEWUSSTER KONSUM HELFEN KANN

Die Verbraucher können das Kaufangebot durch ihr Kaufverhalten beeinflussen, indem sie darauf achten keine umweltschädlichen Produkte mehr zu kaufen – auf englisch nennt sich das ganze "choice editing":

- Du kannst dich für Produkte aus nachhaltigen Materialien entscheiden, z. B. für Kleidung aus Biobaumwolle oder Lebensmittel, die lokal und biologisch angebaut werden.
- Wenn bestimmte Produkte, z.B. jene mit hohen Umweltauswirkungen aufgrund von Einwegplastikverpackungen oder Waren mit hohem Verbrauch an fossilen Brennstoffen nicht mehr gekauft werden, werden die Einzelhändler diese auch irgendwann aus dem Sortiment nehmen. Viele europäische Länder haben beispielsweise Verbote oder Steuern auf Plastiktüten eingeführt, um die Verbraucher zu ermutigen, stattdessen wiederverwendbare Taschen zu benutzen.

WIE BEWUSSTER KONSUM HELFEN KANN

Reduzierung von Überkonsum

Durch das Aneignen bestimmter Gewohnheiten kannst du es schaffen deinen Überkonsum zu reduzieren:

- Die Umstellung auf eine rein vegetarische oder sogar vegane Ernährung, aber auch nur die Reduzierung von tierischen Produkten in deiner Ernährung können den eigenen CO₂-Fußabdruck erheblich verbessern. Studien haben nachgewiesen, dass nachhaltige Ernährungsformen gleichzeitig auch mit einem geringeren Risiko für Herzkrankheiten und Diabetes verbunden sind.
- Wenn du außerdem statt mit Auto zu fahren vermehrt öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad nutzt, oder auch einfach öfters mal zu Fuß gehst, kannst du einen großen Teil deiner Treibhausgasemissionen einsparen.

WIE BEWUSSTER KONSUM HELFEN KANN

Unterstützung von sozialen Innovationen

Durch die Förderung von sozialen Innovationen können Konsumenten aktiv einen Beitrag zu einer nachhaltigeren Entwicklung leisten:

- Engagiere dich z.B. in der solidarischen Landwirtschaft: Durch den Bezug frischer Produkte von lokalen Bauernhöfen wird nicht nur die einheimische Wirtschaft unterstützt, sondern auch der CO₂-Fußabdruck verringert, der mit dem Transport von Lebensmitteln über lange Strecken verbunden ist. Das Gleiche gilt für städtische Gärten oder den Anbau eigener Lebensmittel auf Balkonen.
- Teilnahme an Sharing Economy-Initiativen: Die Nutzung von Gemeinschaftsdiensten wie Carsharing oder sogenannten Werkzeugbibliotheken verringert den Bedarf an individuellem Eigentum und minimiert so den Ressourcenverbrauch.
- Initiativen wie Repair Cafés oder DIY-Tutorials auf Youtube helfen dabei, Produkte zu reparieren, anstatt sie neu zu kaufen. Auch Buchtauschbörsen oder Kleidertauschbörsen, sei es unter Freunden, in Schulen oder auf Flohmärkten, sind Beispiele für bewusste Konsumräume.

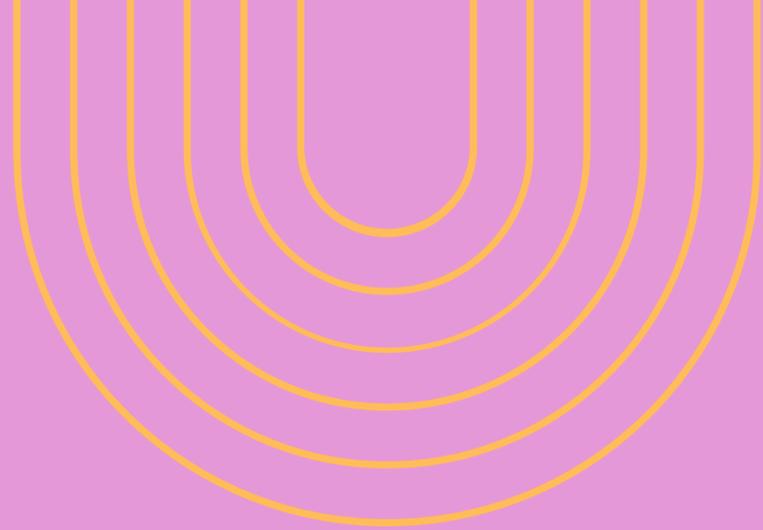
WIE BEWUSSTER KONSUM HELFEN KANN

Denke über dein eigenes Konsumverhalten nach

- Machst du bereits Dinge, die dazu beitragen, einen fairen Konsumraum zu schaffen? Schreibe sie auf.
- Denke über deine Einkaufsliste nach. Welche Änderungen könntest du leicht umsetzen, um den Weg zu einem faireren Konsum zu unterstützen?

Sources: https://hotorcool.org/wp-content/uploads/2021/10/Hot_or_Cool_1_5_lifestyles_FULL_REPORT_AND_ANNEX_B.pdf





LASST UNS DAS PROBLEM ANGEHEN!

Das Climate-Fresk-Spiel



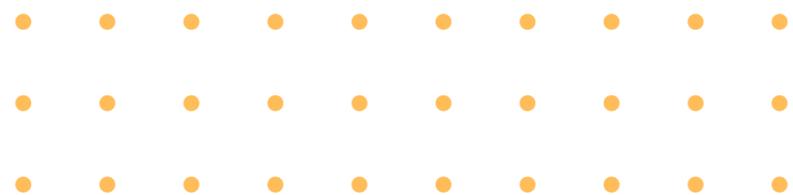
LASST UNS DAS PROBLEM ANGEHEN

Willst du in deiner Gemeinde etwas verändern?

Das **Climate Fresk Game** soll dir dabei helfen, die Zusammenhänge zwischen deinem Handeln und den Auswirkungen auf die Umwelt zu verstehen und so über dein eigenes Konsumverhalten nachzudenken und es kritisch zu hinterfragen. Hier kannst du das Spiel kostenlos herunterladen: https://climatefresk.org/wp-content/uploads/2020/01/Self-training_EN.pdf

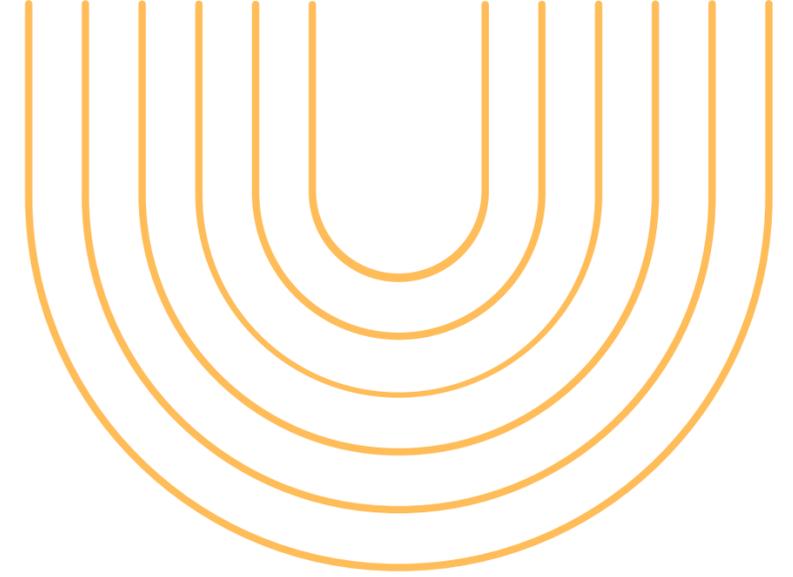
Im Spiel arbeitet man zusammen, um die Ursache-Wirkungs-Beziehungen des Klimawandels zu verstehen. Durch die Zusammenarbeit mit den anderen Teilnehmenden ermöglicht das Climate Fresk-Spiel soziales Lernen und die eine gemeinsame Diskussion über nachhaltigen Lösungsansätze.

Durch das Spiel können die Spielleiter die Teilnehmenden darin fördern, konkrete, umsetzbare Änderungen in ihrem Leben vorzunehmen. Dazu kann z.B. die Reduzierung des persönlichen Fleischkonsums und Flugreisen, die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel und das Energiesparen zu Hause gehören.

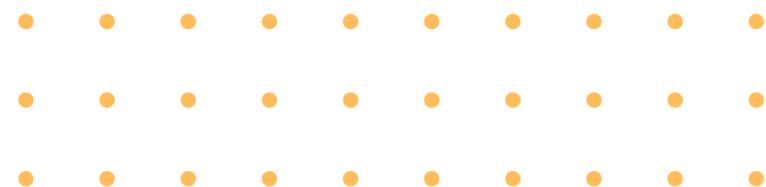


ZERTIFIKATE CHECK:
WELCHE ZERTIFIKATE
FINDEST DU AUF DEINEN
EINKÄUFEN?

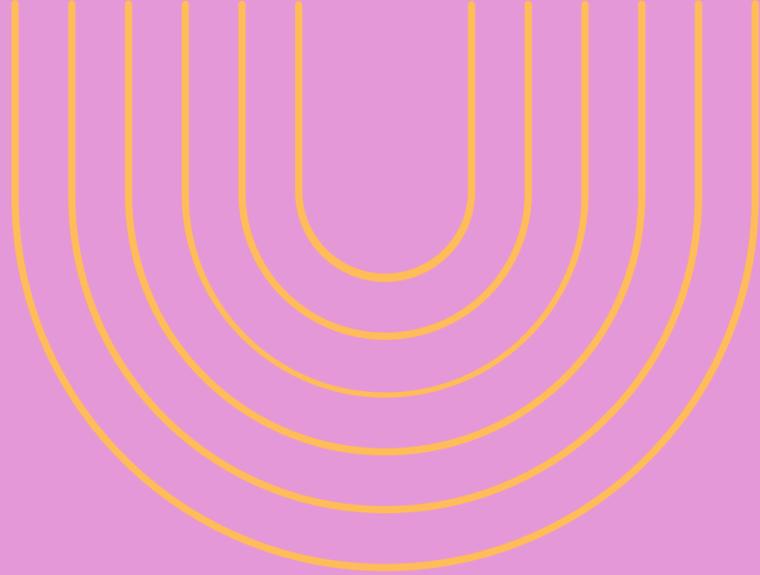




- 01. KENNZEICHNUNGEN VERSTEHEN**
- 02. LEBENSMITTEL-ZERTIFIZIERUNGEN**
- 03. KLEIDUNGS-ZERTIFIZIERUNGEN**
- 04. FORSTPRODUKTE**
- 05. STROMVERBRAUCH VON ELEKTRO-GERÄTEN**



INHALTSVERZEICHNIS



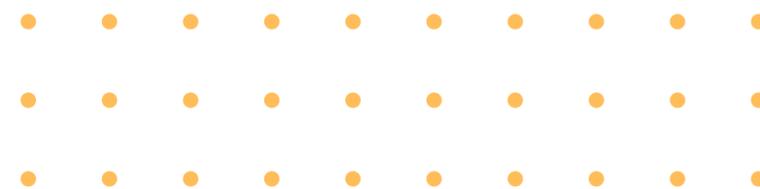
KENNZEICHNUNGEN VERSTEHEN



KENNZEICHNUNGEN VERSTEHEN

Viele der Produkte, die wir in den Supermarktregalen finden, insbesondere verpackte Produkte, sind mit mindestens einem Label bzw. Zertifikat gekennzeichnet. Neben dem Namen und den Inhaltsstoffen findet man also oftmals ein zusätzliches Logo auf der Verpackung. Häufig sieht man Labels wie "öko", "natürlich", "biologisch", "bewusst", "bio", "vegan", "nachhaltig" oder "ungiftig".

Diese Kennzeichnungen sollten den Konsumenten zusätzliche Informationen zum Produkt liefern. Dabei gibt es aber auch Fälle in denen Unternehmen Labels bzw. Zertifikate missbrauchen, um die Konsumenten zu täuschen und so ihre eigenen Verkäufe zu steigern. Diese Praxis wird als Greenwashing bezeichnet. Es handelt sich um eine Irreführung der Verbraucher durch Unternehmen, die ihr Image auf Grundlage von falschen Behauptungen aufbauen. Ziel des Greenwashings ist es oft, Verbraucher von anderen umweltschädlichen Bereichen der Unternehmenstätigkeit abzulenken.



KENNZEICHNUNGEN VERSTEHEN

Zertifikate, auch bekannt als Labels oder Kennzeichnungen, werden von einschlägigen Zertifizierungsorganisationen vergeben, die bestätigen, dass ein Produkt bestimmte soziale und ökologische Kriterien erfüllt. Es ist wichtig, dass diese Organisationen von der Wirtschaft unabhängig sind, um die Glaubwürdigkeit und Unparteilichkeit der Zertifizierungen gewährleisten zu können.

KENNZEICHNUNGEN VERSTEHEN

Es gibt verschiedene Zertifizierungsarten:

Am weitesten verbreitet ist die **Produktzertifizierung**. Wenn das Unternehmen in der Produktion eines spezifischen Produkts die erforderlichen Kriterien erfüllt, erhält es das Recht, ein für den Verbraucher sichtbares Zeichen auf dem Endprodukt darzustellen.

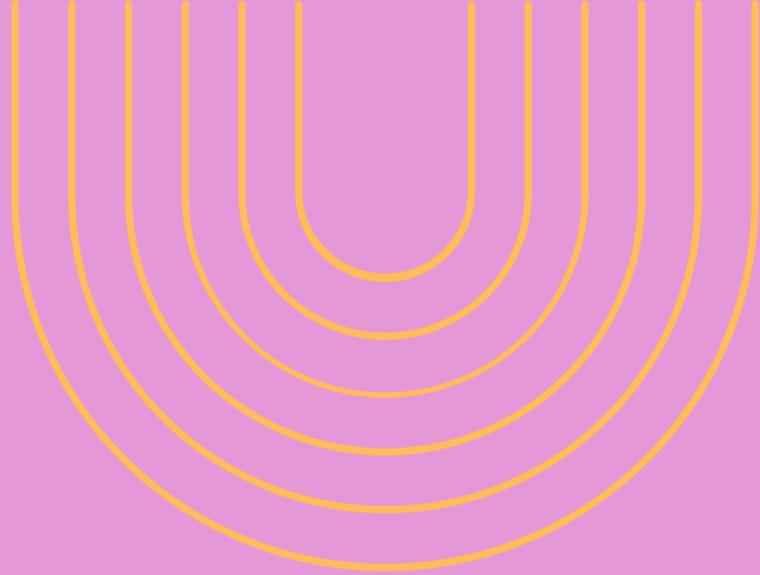
Ein anderer Ansatz ist die **Betriebszertifizierung**. In diesem Fall müssen die einzelnen Produktionsstätten bestimmte Kriterien und vorgegebene Standards in deren Gesamtproduktion erfüllen. Dies wird anschließend durch eine entsprechende Organisation geprüft und im Falle der Einhaltung aller Kriterien durch ein Zertifikat ausgezeichnet. Diese Zertifizierung ist nicht auf dem Endprodukt vorhanden.

KENNZEICHNUNGEN VERSTEHEN

Ein völlig anderer Ansatz sind **multilaterale Initiativen**, die unabhängige soziale Organisationen, Gewerkschaften und Unternehmen zusammenbringen. Unternehmen, die Mitglied einer solchen Initiative werden wollen, müssen sich an einen gemeinsamen Verhaltenskodex halten. Oft informieren die Unternehmen in ihren Informationsmaterialien und manchmal sogar auf ihren Produkten über ihre Mitgliedschaft in solchen Initiativen.

Ein weiteres alternatives Konzept beschreibt Initiativen, die einen sogenannten **Produktcode** vergeben. Jedes Produkt in diesem System erhält einen Code, der es dem Verbraucher ermöglicht, alle Schritte der Produktion nachzuvollziehen. Diese Kennzeichnung sorgt für mehr Transparenz in der Lieferkette, sodass der Verbraucher ein vollständiges Bild der Herkunft des Produkts erhält.

Verschiedene Produktgruppen erhalten unterschiedliche Zertifizierungen.



LEBENSMITTEL- ZERTIFIZIERUNGEN



LEBENSMITTEL-ZERTIFIZIERUNGEN



Fairtrade:

ist eine Bewegung, die von Nichtregierungsorganisationen (NGOs), Aktivisten, Freiwilligen, Verbrauchern und Unternehmen ins Leben gerufen wurde, um vor allem die Entwicklung von Kleinerzeugergemeinschaften im globalen Süden (Afrika, Lateinamerika, der Karibik, Asien und Ozeanien) zu unterstützen.

Das Grundprinzip von fair-trade (fairer Handel) bezieht sich auf einen fairen Preis, den die Erzeuger für ihre Produkte erhalten sollen. Die Preise sollten immer unter Berücksichtigung der lokalen Bedingungen und unter Einbeziehung der Erzeuger und anderer Interessengruppen festgelegt werden. Der Erlös, den die Erzeuger für ihre Produkte erhalten, sollte eine nachhaltige ökologische und soziale Produktion ermöglichen und so mindestens kostendeckend sein. Das Siegel findet sich häufig auf Produkten wie Obst, Gemüse, Kaffee, Schokolade, Kakao, Zucker, aber auch Keksen oder Olivenöl. Das Fairtrade-Zertifikat wird für verschiedene Produktgruppen verwendet, darunter auch Baumwolle und Sportartikel.

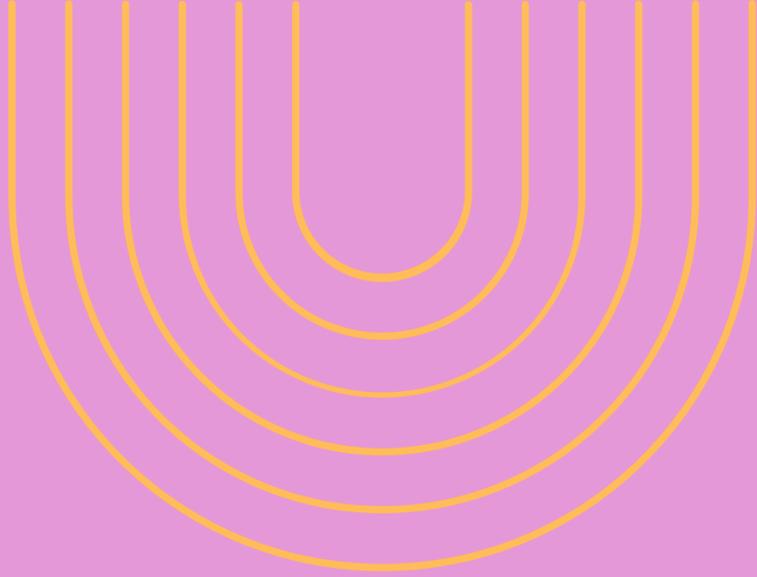
LEBENSMITTEL-ZERTIFIZIERUNGEN



Ökologischer Landbau der Europäischen Union:

Diese Zertifizierung kombiniert zwei Symbole: die europäische Flagge und ein Blatt, das die Natur und die nachhaltige Entwicklung symbolisiert.

Das EU-Logo für ökologischen Landbau hilft den Konsumenten, ökologische Erzeugnisse zu erkennen, und unterstützt die Landwirte bei der EU-weiten Vermarktung ihrer Produkte. Dieses Zertifikat gibt den Verbrauchern Vertrauen in die Herkunft und die ökologische Qualität der Produkte, die sie kaufen. Wenn ein Produkt dieses Zertifikat vorweisen kann, wird damit garantiert, dass beim Anbau die jeweiligen Vorschriften für die ökologische Erzeugung eingehalten wurden. Dabei gibt es strenge Auflagen in Bezug auf Produktion, Verarbeitung, Transport und Lagerung, wodurch garantiert werden soll, dass es sich wirklich um ein rein biologisch produziertes Produkt handelt. Das Zertifikat darf nur für Erzeugnisse verwendet werden, die das Zertifikat von einer zugelassenen Zertifizierungsstelle ausgestellt bekommen haben.



KLEIDUNGS- ZERTIFIZIERUNGEN



KLEIDUNGSZERTIFIZIERUNGEN

GOTS (Global Organic Textile Standard):

Dieses Zertifikat findet man auf Textilprodukten aus Naturfasern wie Baumwolle, Seide, Leinen oder Hanf.

Materialien mit diesem Zertifikat enthalten meist Rohstoffe aus biologischem Anbau, bedeutet ohne Einsatz von Kunstdünger, Pestiziden oder gentechnisch verändertem Saatgut.



KLEIDUNGSZERTIFIZIERUNGEN

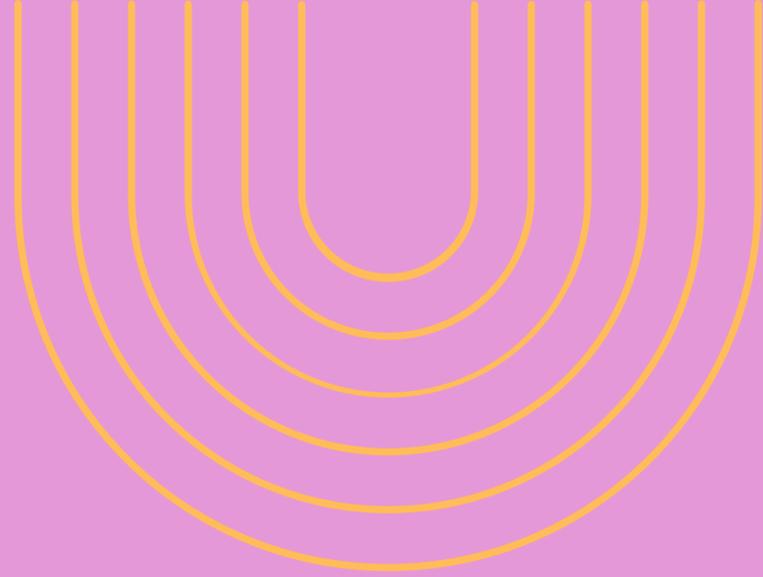


OEKO-TEX:

"Textiles Vertrauen".

Mit dieser Zertifizierung versehene Produkte dürfen keine (oder nur wenige) gesundheitsschädliche Stoffe, wie z.B. krebserregende Farbstoffe oder Allergene enthalten.

Das Zertifikat gilt jedoch nur für Fertigprodukte, d. h. bei der Herstellung können evtl. dennoch gefährliche Stoffe verwendet worden sein. Die Stoffe werden erst im Nachhinein auf Schadstoffen geprüft.



FORSTP RODUKTE



FORSTPRODUKTE

FSC – Forest Stewardship Council:

Der FSC ist ein internationaler Rat, der in 89 Ländern tätig und weltweit anerkannt ist. Dahinter steht eine Non-Profit Organisation, die eine nachhaltige Waldbewirtschaftung fordert und fördert.



Das Zertifikat garantiert, dass das Holz verantwortungsvoll beschafft wurde. Da etwa die Hälfte des weltweit gehandelten Holzes für die Papierherstellung verwendet wird, ist die Zertifizierung für das Wohlergehen von Mensch und Natur sehr wichtig. Der FSC gewährleistet die Überprüfung der Herkunft des entsprechenden Produkts, indem ein CoC-Zertifikat (Chain of Custody, deutsch: Beweismittelkette) ausgestellt wird, welches die gesamte Lieferkette von der Produktion bis zum Endverbraucher abdeckt.

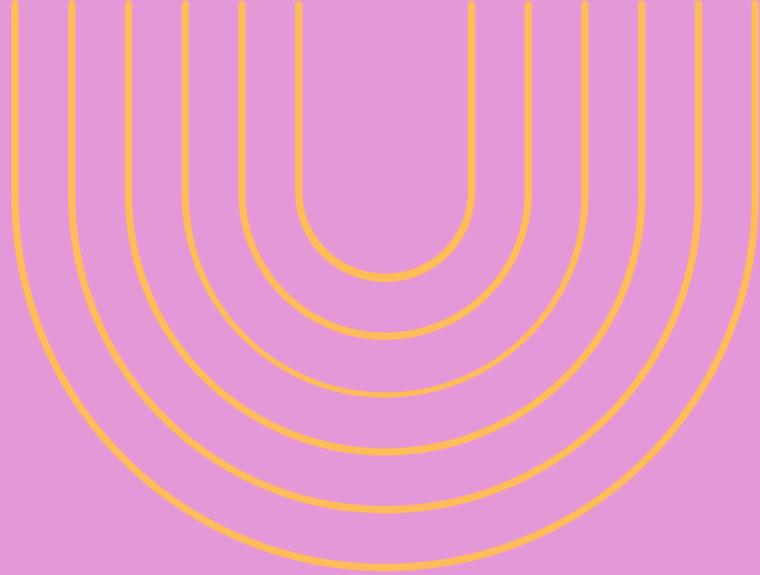
FORSTPRODUKTE

Rainforest Alliance:

Diese Zertifizierung wird für verschiedene Produktgruppen vergeben, z.B. für Rohstoffe wie Holz, Papier, Bananen, Tee, Kaffee, Kakao oder Palmöl, aber auch Produkte mit mehreren Inhaltsstoffen wie z. B. Schokolade. Des Weiteren wird das Label auch z.B. für Viehzucht, klimafreundliche Landwirtschaft oder nachhaltigen Tourismus vergeben.



Bei Holz- und Papierprodukten deckt der Geltungsbereich des Zertifikats nur die erste Stufe der Produktionskette ab, nämlich die Rohstoffbeschaffung. Das Zertifizierungsverfahren von Rainforest Alliance für Forstprodukte ähnelt dem von FSC: nämlich werden dabei jährlich Audits durchgeführt. Die SmartWood-Auditoren holen sich dabei Meinungen der Öffentlichkeit über das Image und die Wahrnehmung des entsprechenden Unternehmens ein. Dabei werden öffentliche Kommentare, Umfragen, Einzelgespräche und Versammlungen berücksichtigt. Es besteht auch die Möglichkeit öffentlich Einspruch oder Beschwerde einzureichen, wenn der Verdacht besteht, dass ein von FSC oder Rainforest Alliance zertifiziertes Unternehmen nicht den Standards entsprechend handelt.



STROMVERBRAUCH VON ELEKTROGERÄTEN



STROMVERBRAUCH VON ELEKTROGERÄTEN

Energieeffizienzklassen:

Dieses Etikett gibt Auskunft über die Energieklasse und grundlegende Parameter eines Geräts, wie z.B. Energieverbrauch und Geräuschpegel.

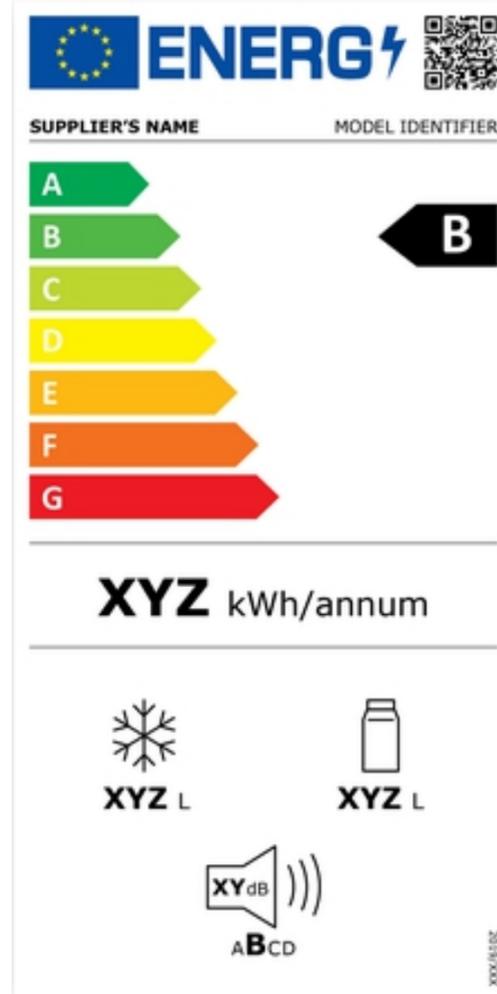
Innerhalb der EU müssen alle Haushaltsgeräte und Lichtquellen dieses Etikett vorweisen. Es ermöglicht den Verbrauchern verschiedene Geräte zu vergleichen.

Abgesehen von der Auskunft über die Nachhaltigkeit des Geräts werden durch die einfache grafische Darstellung auf verständliche Weise auch die potenziellen Betriebskosten der Geräte aufgezeigt, was auch aufgrund der entstehenden Energiekosten eine wichtige Information für den Einzelverbraucher darstellt.

Die Energieeffizienzklassen werden auf einer Skala von A bis G angezeigt. Dabei stellt die Klasse A, gekennzeichnet durch einen grünen Balken, das effizienteste Gerät, und die Klasse G, die mit einem roten Balken gekennzeichnet ist, das am wenigsten effiziente Gerät dar. Diese Klassen werden durch das Verhältnis des jährlichen Energieverbrauchs des jeweiligen Geräts zum durchschnittlichen Standard-Energieverbrauch für solche Geräte, der durch einschlägige Vorschriften festgelegt ist, gemessen.

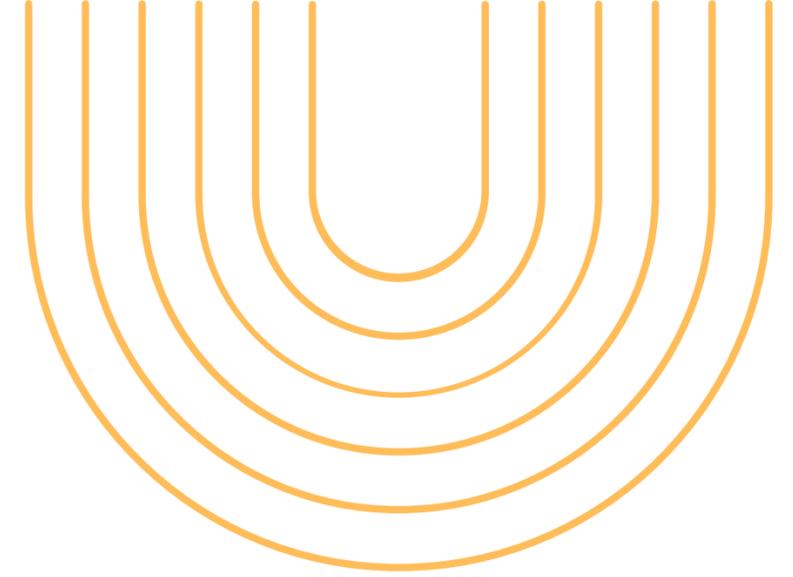
Labels index:

<https://www.ecolabelindex.com/ecolabels/>



WERBUNG UND ICH



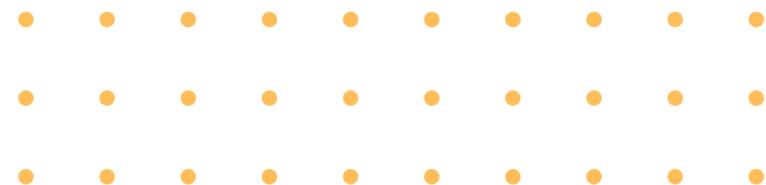


01. EINFÜHRUNG

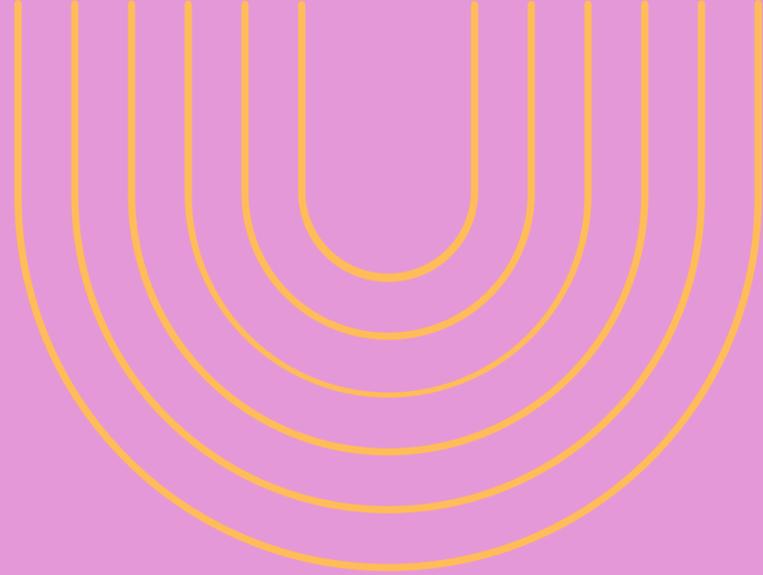
02. WAS TREIBT UNS AN DINGE ZU KAUFEN?

03. WAS IST GREENWASHING?

04. ZERTIFIKATE



INHALTSVERZEICHNIS



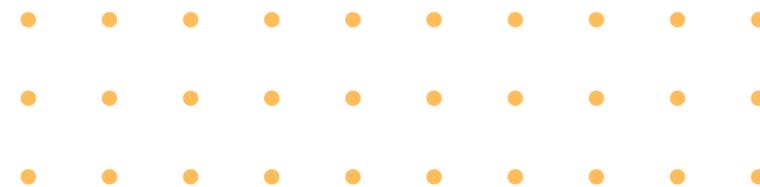
EINFÜHRUNG



EINFÜHRUNG

Unternehmen stellen ihre Produkte oft als umweltfreundlicher dar, als diese in Wirklichkeit sind. In diesem Modul analysieren wir Greenwashing-Taktiken, untersuchen Beispiele aus der Praxis und lernen Umweltaussagen in Werbung und Medien zu erkennen und kritisch zu bewerten.

https://environment.ec.europa.eu/topics/circular-economy/eu-ecolabel-home/consumers_en



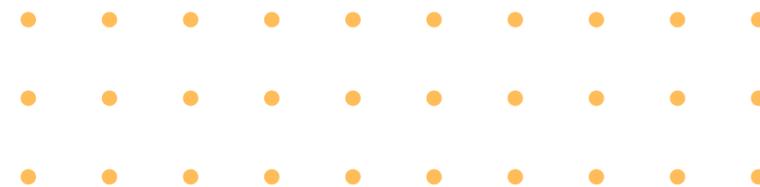
EINFÜHRUNG

Greenwashing und seine Auswirkungen auf die Entscheidungsfindung der Verbraucher: Um gut durchdachte und fundierte Entscheidungen treffen zu können, ist es wichtig Dinge zu hinterfragen und einen kritischen Blick zu entwickeln. Hier sind einige Inputs, die dir dabei helfen sollen Greenwashing zu erkennen:

- **Verständnis der Greenwashing-Taktiken:** Versuche anhand von praktischen Beispielen in der Werbung übliche Greenwashing Taktiken und Strategien zu erkennen. Dazu gehören z. B. vage Formulierungen, irreführende Bilder und falsche bzw. utopische Behauptungen über Nachhaltigkeit.
- **Verbraucherpsychologie:** Versuche zu verstehen, wie Marketing unsere Wahrnehmung und Kaufverhalten beeinflusst. Diskutiere über verschiedene Konzepte, wie z.B. ein nachhaltigen Konsum, wo Verbraucher aktiv nach umweltfreundlichen Produkte suchen, jedoch durch emotionale Slogans und Brainwashing geträgt und Opfer von Greenwashing werden können.

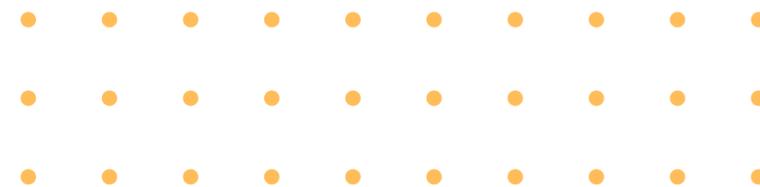
EINFÜHRUNG

- **Unternehmensverantwortung:** Beobachte inwieweit Unternehmen Nachhaltigkeit und ethischen Grundsätze fördern. Diskutiere über die ethischen Implikationen von Greenwashing, einschließlich des potenziellen Schadens für die Verbraucher, die Umwelt und das Vertrauen in die Verantwortlichkeit von Unternehmen.
- **Rechtliche Rahmenbedingungen:** Recherchiere über die gesetzlichen Bestimmungen im Zusammenhang mit Ökomarketing und Werbung. Diskutiere die Rolle von Regierungsbehörden und Industriestandards, die durch deren konsequente Überwachung und Durchsetzung von Gesetzen grundlegend zu einer vertrauenswürdigen Werbung und der Vermeidung von irreführender Strategien beitragen können.

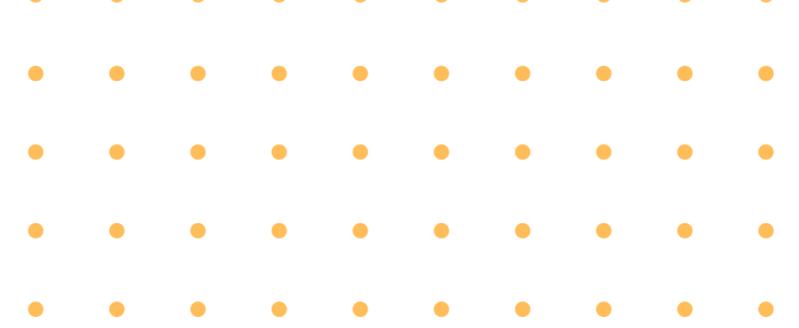


EINFÜHRUNG

- **Medienkompetenz:** Förderung der Medienkompetenz, damit der Einzelne lernt Umweltaussagen in der Werbung und in den Medien kritischer zu beurteilen. Außerdem ist die Vermittlung von Techniken zur Erkennung von Greenwashing von zentraler Bedeutung. Erlerne ebenfalls verschiedene Techniken, um Greenwashing einfacher zu erkennen. Dazu zählt z. B. die Erkennung von unternehmensexternen Zertifizierungen, die Überprüfung von Behauptungen anhand glaubwürdiger Quellen und die Berücksichtigung des gesamten Lebenszyklus eines Produkts bei der Überlegung über dessen Nachhaltigkeit.
- **Nachhaltiger Konsum:** Rege die Diskussion über das Konzept des nachhaltigen und verantwortungsbewussten Konsumverhaltens an. Informiere dich außerdem über alternative Kaufansätze, bei denen z.B. die Reduzierung deines persönlichen Verbrauchs, der Kauf von gebrauchten oder umweltfreundlichen Produkten oder die Unterstützung von ethischen Unternehmen im Vordergrund steht.



EINFÜHRUNG



- **Bürger-Empowerment:** Förderung der Handlungskompetenz des Einzelnen als informierter Bürger und Verbraucher. Diskutiere darüber, wie du dich für Transparenz und Verantwortlichkeit in Unternehmenspraktiken einsetzen, politische Maßnahmen zur Regulierung von Greenwashing unterstützen und an Initiativen zur Förderung von Nachhaltigkeit und Umweltverantwortung teilnehmen kannst.

Durch die Berücksichtigung dieser sieben Punkte im Kursmaterial können die Teilnehmenden ein ganzheitliches Verständnis zum Thema Greenwashing und dessen Auswirkungen auf die Entscheidungsfindung von Verbrauchern entwickeln. Außerdem lernen sie dabei, wie sie sich als verantwortungsbewusste Bürger in der Komplexität des Marktes zurechtfinden.



WAS TREIBT UNS AN
DINGE ZU KAUFEN?



WAS TREIBT UNS AN DINGE ZU KAUFEN?

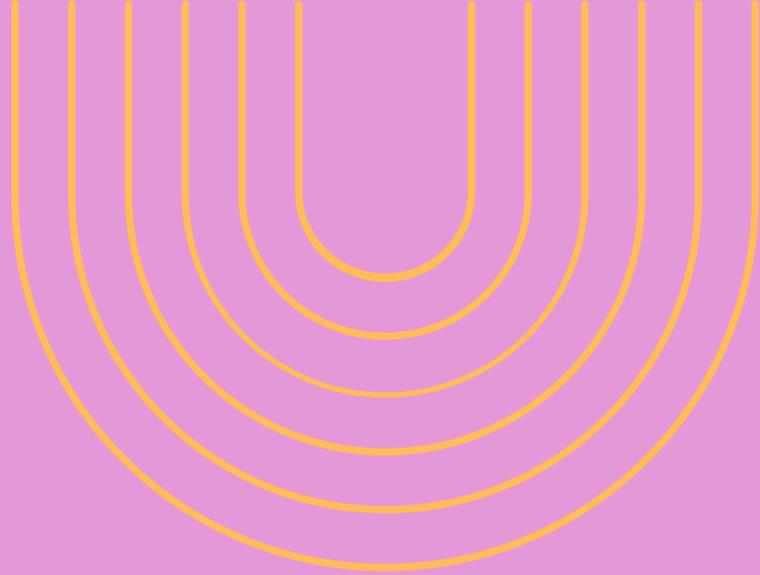
Durchschnittliche wird jede Person täglich mit etwa 300–350 Werbungen konfrontiert. Werbung ist eine hervorragende Methode, um auf Produkte, Anliegen und andere Themen aufmerksam zu machen.
Wie Werbung unser tägliches Leben beeinflusst | The Business Standard (tbsnews.net)

Eine Liste mit ethischen Grundsätzen für Online-Vermarkter:
<https://blogs.oregonstate.edu/digitalmarketing/2019/11/08/how-advertising-affects-society-and-our-life/>

WERBUNG

Positive und negative Auswirkungen von Werbung auf Jugendliche:
<https://studymasscom.com/advertising/positive-and-negative-effects-of-advertising-on-youth/>

Denken vs. Fühlen: Die Psychologie der Werbung:
Denken vs. Fühlen: Psychologie der Werbung | USC MAPP Online



WAS IST
GREENWASHING?



WAS IST GREENWASHING?

"Greenwashing" bedeutet, dass Unternehmen ihre Produkte oder Praktiken fälschlicherweise als umweltfreundlich darstellen. Dies kann die Verwendung grüner Darstellungen oder vage Behauptungen über Nachhaltigkeit ohne Beweise beinhalten. Dies verwirrt die Verbraucher und untergräbt echte Umweltbemühungen.

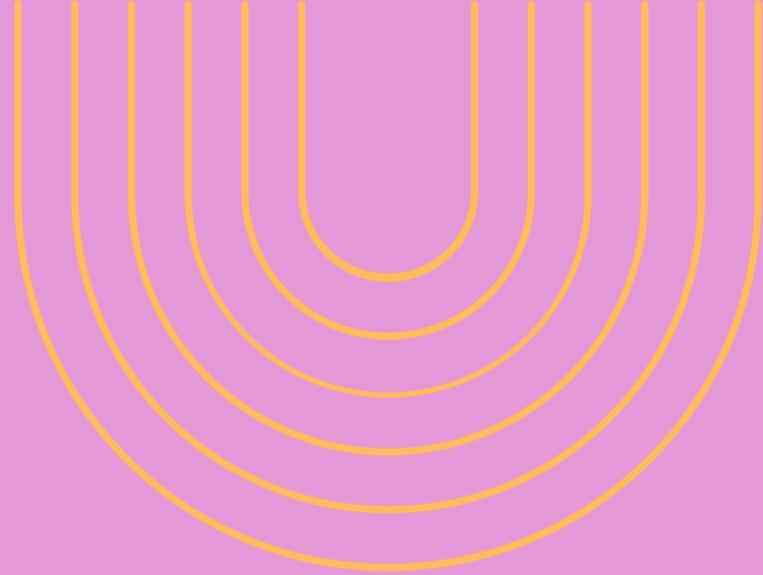
[EU adopts new law banning greenwashing and misleading product information | Euronews](#)

WIE KANN ICH GREENWASHING ERKENNEN?

- Achte auf vage Formulierungen oder Begriffe ohne bestimmte Bedeutung, wie umweltfreundlich, nachhaltig, ungiftig. Ohne einen konkreten Wahrheitsbeweis kann dies schon ein erster Warnhinweis sein.
- Falle auch nicht auf Bilder mit Naturmotiven oder grüne Logos herein, die Nachhaltigkeit suggerieren. Wir Menschen reagieren nämlich unterbewusst schnell emotional auf Bilder.
- Überlege dir, ob die Behauptungen relevant sind, und achte darauf ob diese durch Beweise gestützt werden.
- Achte auf Zertifizierungen. Unabhängige Zertifizierungen von Dritten können ein guter Beweis von echter Nachhaltigkeit sein.
- Achte auch darauf, was in der Darstellung oder Kommunikation von Werbung nicht gezeigt wird. Selektives Kommunizieren über grüne Initiativen kann oft ein Ablenkmanöver von der ganzen Wahrheit sein.
- Verwende verschiedene Ressourcen und Webseiten, um dich über ein Unternehmen zu informieren:
 - Home - Greenwash
 - talking-trash.com

WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

- Lerne Greenwashing-Strategien zu erkennen.
- Informiere dich über die Unternehmen, von denen du kaufst bzw. dessen Produkte du verwendest.
- Traue dich etwas zu sagen, wenn du Fälle von Greenwashing erkennst, stelle Fragen und suche nach Beweisen.
- Achte immer darauf Produkte mit geringer bzw. recycelbarer Verpackung zu kaufen.
- Setze dich aktiv für die Förderung von umweltfreundlichen Gesetzen und die Erstellung von grünen Leitfäden ein. Berücksichtige diese Themen, wenn du dich über Parteiprogramme vor Wahlen informierst.
- Es ist nachgewiesen, dass bereits das Bewusstsein über Greenwashing uns dabei hilft, bessere und bewusstere Entscheidungen zu treffen.



ZERTIFIKATE



ZERTIFIKATE AN DENEN MAN SICH ORIENTIEREN KANN

Wie bereits erwähnt, sind Zertifikate wichtig, um zu prüfen, ob ein Unternehmen wirklich so nachhaltig ist, wie es behauptet. Mit diesen Ressourcen kannst du selbst Unternehmen, Marken und Produkte darauf untersuchen.

LEED (Leadership in Energy and Environmental Design) ist das weltweit am weitesten verbreitete Bewertungssystem für umweltfreundliche Gebäude. LEED ist für praktisch alle Gebäudetypen verfügbar und bietet einen Rahmen für effiziente und kostensparende grüne Gebäude. Die LEED-Zertifizierung ist dadurch ein weltweit anerkanntes Symbol für Erfolg und Fortschrittlichkeit in diesem Bereich.



<https://support.usgbc.org/hc/en-us/articles/4404406912403-What-is-LEED-certification>

ZERTIFIKATE AN DENEN MAN SICH ORIENTIEREN KANN

B Corporation, auch bekannt als B Corp, ist eine weltweite Bewegung, die darauf abzielt, den Erfolg in der Wirtschaft neu zu definieren, indem Unternehmen gesetzlich verpflichtet werden, strenge Sozial- und Umweltstandards einzuhalten. Die B Corp-Zertifizierung kann sowohl an Unternehmen als auch Einzelpersonen vergeben werden.



<https://global-standard.org/> Nachhaltige Mode, ethische Kleidung und faire Produktion können auf vielerlei Weise definiert werden. Der **Global Organic Textile Standard (GOTS)** hat dabei einen klar definierten und transparenten Kriterienkatalog entwickelt. GOTS ist der weltweit führende Textilverarbeitungsstandard für Bio-Fasern, wobei sowohl ökologische als auch soziale Kriterien berücksichtigt werden. Beispiele für GOTS-zertifizierte Endprodukte sind z.B. verschiedene Textilprodukte, Garne, Stoffe, Kleidung, Matratzen, Körperpflegeprodukte, usw.



ZERTIFIKATE AN DENEN MAN SICH ORIENTIEREN KANN

<https://www.oeko-tex.com/en/> zertifiziert Textilien (Heimtextilien, Bekleidung, Schuhe) und Lederwaren. Es bietet verschiedene Zertifizierungen an, darunter den **STANDARD 100**, das sicherstellt, dass alle Bestandteile auf Schadstoffe geprüft werden. Der **LEATHER STANDARD** gilt für Lederprodukte.

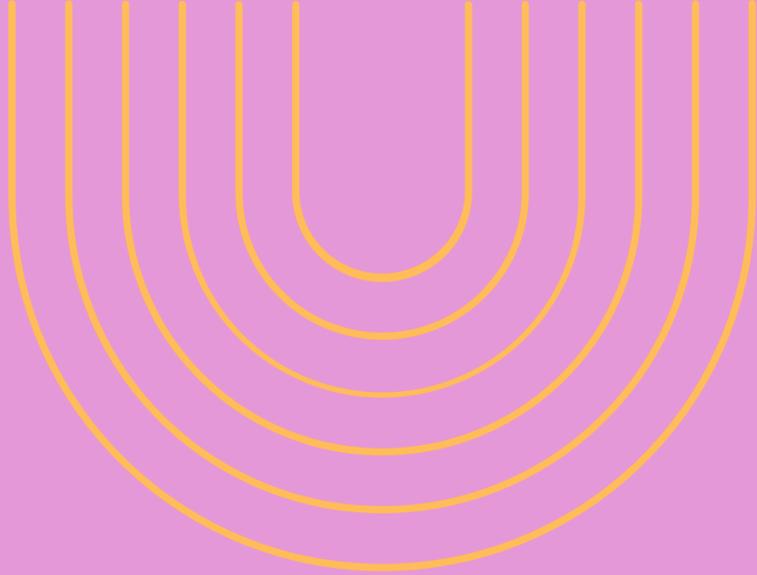
https://environment.ec.europa.eu/topics/circular-economy/eu-ecolabel-home_en

Das **EU-Ecolabel** hilft Verbrauchern, Einzelhändlern und Unternehmen, wirklich nachhaltige Entscheidungen zu treffen.



**LEATHER
STANDARD**





ARBEITSAUFTRAG: LABEL CHECK

ÜBERPRÜFE DIE ETIKETTEN EINIGER DEINER KLEIDUNGSSTÜCKE.
WELCHE INFORMATIONEN KANNST DU AUS DEM ETIKETT ENTNEHMEN?

<https://www.oeko-tex.com/en/label-check>



WAS KÖNNEN WIR
VERÄNDERN?



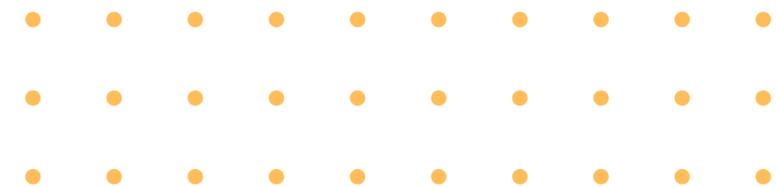
01. EINFÜHRUNG

02. REUSING – WIEDERVERWENDEN

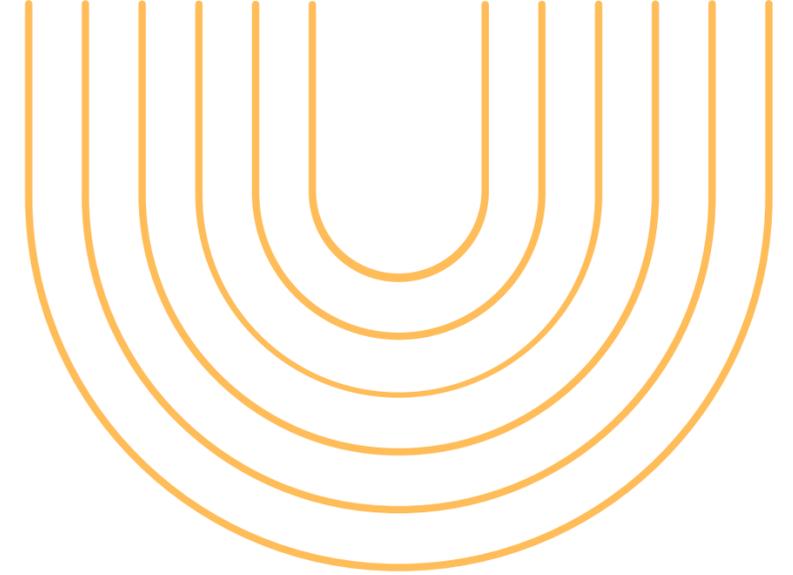
03. REDUCING – REDUZIEREN

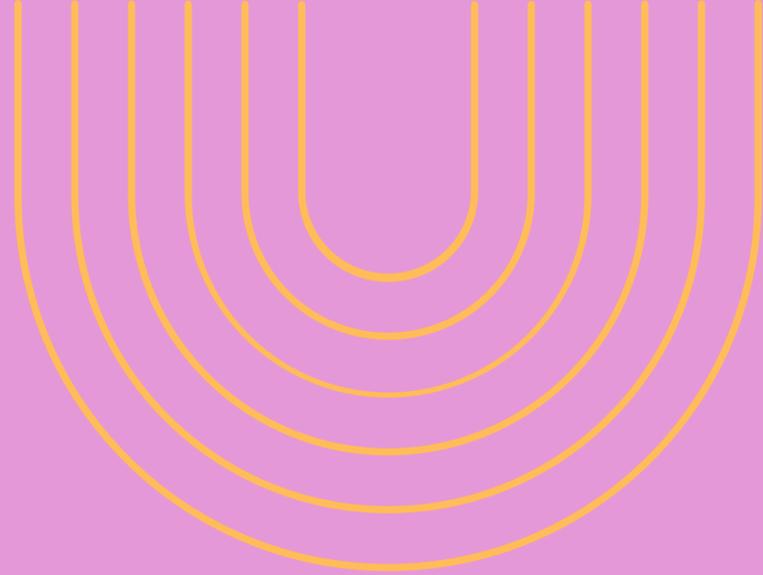
04. RECYCLING – RECYCELN

05. SHARING – TEILEN



INHALTSVERZEICHNIS



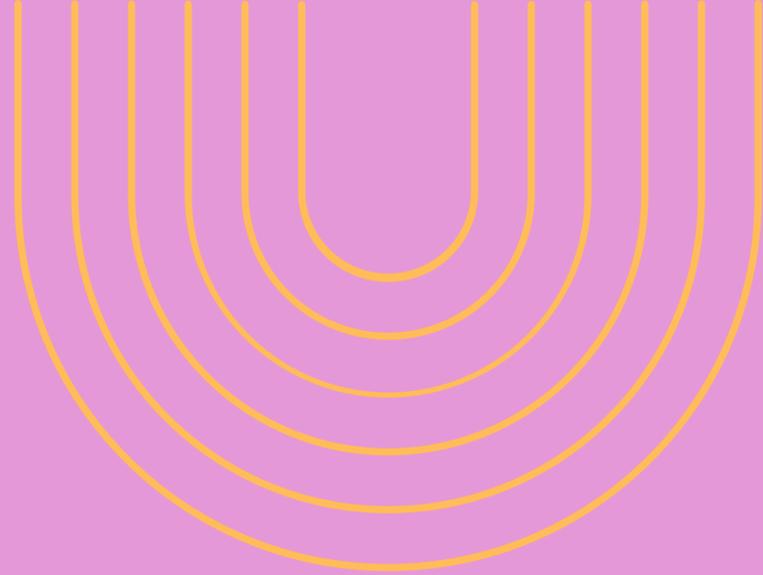


EINFÜHRUNG



EINFÜHRUNG



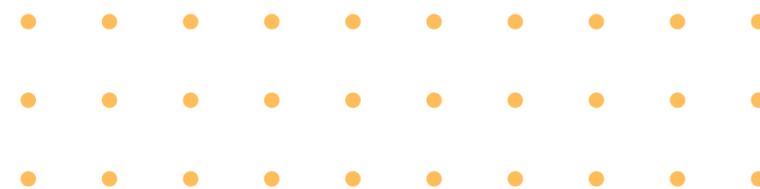


REUSING -
WIEDERVERWENDEN



REUSING - WIEDERVERWENDEN

- Wiederverwenden bedeutet die Lebensdauer von Produkten zu verlängern, indem sie mehrfach verwendet werden, anstatt sie nach einmaligem Gebrauch wegzuerwerfen. Dies kann z.B. durch die Reparatur, Wiederverwendung oder die Spende von Gegenständen erzielt werden, wodurch wir nicht nur Abfall reduzieren, sondern auch Ressourcen zu schonen.
- Die Wiederverwendung impliziert einen nachhaltigeren Lebensstil, indem der Bedarf an neuen Produkten und dadurch auch die Umweltbelastung reduziert wird.

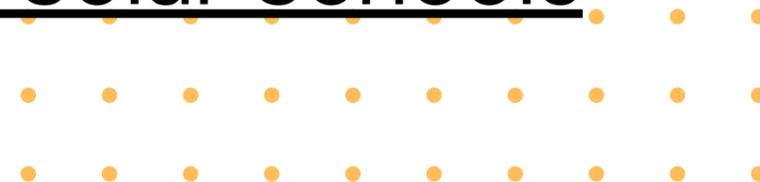


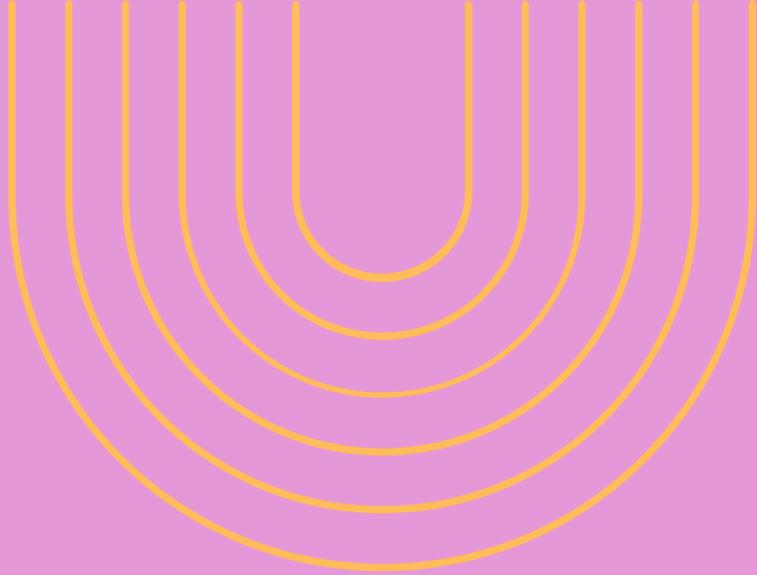
REUSING - WIEDERVERWENDEN

Beispiel für Wiederverwendung: **Wiederverwendung von Alltagsgegenständen**

Denke an Gegenstände, die du täglich verwendest – wie könntest du diese wiederverwenden? Welche kreativen Möglichkeiten fallen dir ein, um alte Dinge wiederzuverwenden? Beispiele könnten Metalldosen, Plastiktüten, Gummistiefel, Bücher, Spielzeug, Kleidung, Klopapierrollen usw. sein...

- [60+ Examples of Things You Can Reuse – Soapboxie](#)
- [Reuse – Knowledge Bank – Solar Schools](#)





REDUCING -
REDUZIEREN





REDUCING - REDUZIEREN

- Reduzieren bedeutet, die Menge an Abfall und Ressourcen zu minimieren, indem man weniger konsumiert und sich für Produkte mit minimaler Verpackung oder längerer Lebensdauer entscheidet.
- Es geht darum, bewusste Kaufentscheidungen zu treffen, um den Gesamtverbrauch und den ökologischen Fußabdruck zu verringern.
- Indem wir reduzieren, können wir unsere Auswirkungen auf den Planeten deutlich verringern und dadurch einen nachhaltigeren Lebensstil fördern.

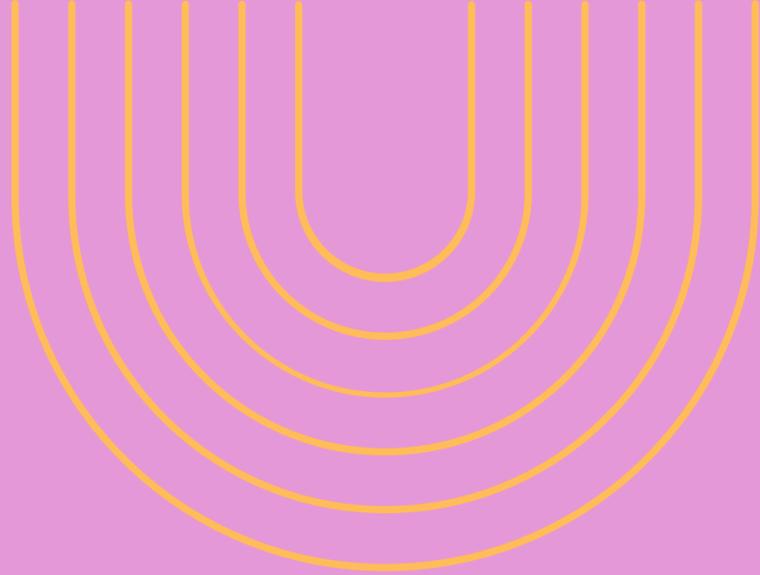
REDUCING - REDUZIEREN



Beispiel für Reduzierung: **Die 5er-Regel**

Ein Beispiel für das Reduzieren ist die 5er-Regel. Die Herausforderung liegt darin pro Jahr nur 5 neue Kleidungsstücke zu kaufen. Wie viele hast du dieses Jahr bereits gekauft? Glaubst du, dass du durch die 5er-Regel deinen Konsum reduzieren würdest?

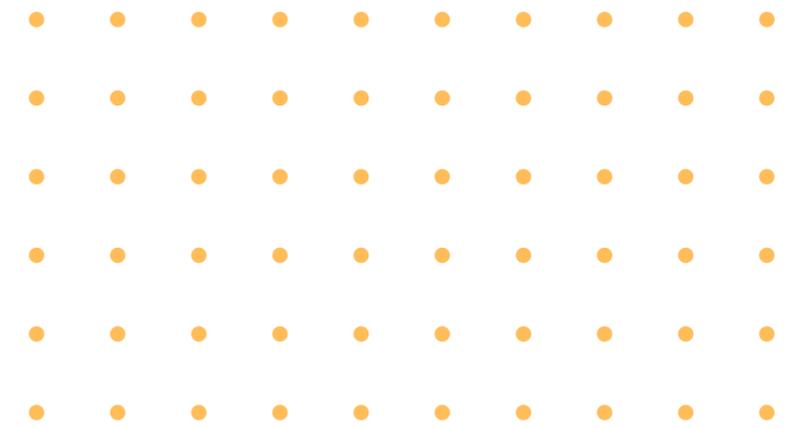
Rule of 5: How It Works - by Tiffanie Darke - Rule of Five
([substack.com](https://www.substack.com))



RECYCLING -
RECYCELN



RECYCLING - RECYCELN



- Recycling bezeichnet den Prozess Abfallstoffen in neue, wiederverwendbare Produkte zu verwandeln und dadurch zu verhindern, dass diese auf Mülldeponien landen.
- Dazu gehört das Trennen und anschließende Verarbeiten von wiederverwertbaren Materialien wie Papier, Kunststoff, Glas und Metall, um daraus neue Produkte herzustellen.
- Recycling trägt dazu bei, natürliche Ressourcen zu erhalten, die Umweltverschmutzung zu verringern und eine Kreislaufwirtschaft zu unterstützen, indem alten Produkten ein neues Leben gegeben wird.

RECYCLING - RECYCELN

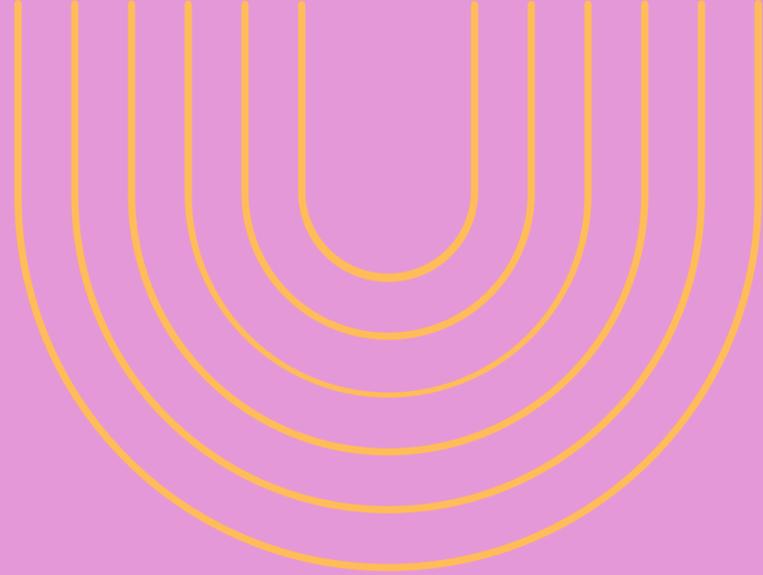
Beispiel für Recycling: **Was kann recycelt werden?**

Die Materialien, die recycelt werden können, können sich von Land zu Land oder von Region zu Region in Europa unterscheiden. Was kannst du in deiner Region oder Nachbarschaft recyceln?

Die am häufigsten recycelten Gegenstände sind:

- Metall
- Papier/Pappe
- Glasflaschen
- Kunststoff
- Biomüll
- Batterien





SHARING -
TEILEN



SHARING - TEILEN



- Unter Sharing versteht man die gemeinschaftliche Nutzung von Ressourcen, um ihren Nutzen zu maximieren und den individuellen Verbrauch zu reduzieren.
- Dies kann bedeuten, dass Gegenstände wie Werkzeuge, Kleidung oder Fahrzeuge innerhalb einer Gemeinschaft oder über Plattformen, die das Ausleihen und Verleihen von Gütern erleichtern, gemeinsam genutzt werden.
- Sharing fördert die Nachhaltigkeit, da nicht jeder dieselben Gegenstände besitzen bzw. kaufen muss, wodurch der Ressourcenverbrauch und die Verschwendung insgesamt reduziert werden.



SHARING - TEILEN

Beispiel für Teilen: **Sharing Economy**

Sharing Economy ist ein in den letzten Jahren immer populärer gewordenes Konzept. Es gibt verschiedene Plattformen und Dienste, welche teilweise weltweit genutzt werden.

Welche Art von Gegenständen hast du bereits mit anderen geteilt und hast du dafür Sharing-Dienste verwendet? Hast du z.B. Airbnb genutzt oder ein Fahrrad, Scooter oder ein anderes Fahrzeug gemietet? Teilst du Kleidung mit deinen Freunden? Was könntest du noch teilen, um weniger zu verbrauchen?

[Sharing economy – Wikipedia](#)

Sitra: A fair share e-book: [A fair share \(eBook\) – Sitra](#)



WIE DU DEINE
EINKAUFSLISTE
VERBESSERN KANNST





1. PLANE IM VORAUS:

- Bevor du in den Supermarkt gehst, mach zu Hause eine Bestandsaufnahme deiner Vorratskammer, des Kühlschranks und des Gefrierschranks, um festzustellen, welche Lebensmittel du bereits vorrätig hast.
- Erstelle einen Essensplan für die jeweils kommende Woche, damit du deine Einkäufe besser planen kannst.

2. KAUFEN WENIGER, DAFÜR HOCHWERTIGER

- Gehe bei der Wahl deiner Lebensmittel lieber nach Qualität als Quantität und entscheide dich, wann immer möglich, für frische, vollwertige Zutaten.
- Berücksichtige in deinen Kaufentscheidungen sowohl die Nährwerte und die Nachhaltigkeit von Produkten. Achte zusätzlich auch auf den Produktionsort und wähle, wenn möglich, immer Produkte aus deiner Region, aus biologischem Anbau oder jene, die unter ethischen Standards hergestellt wurden.



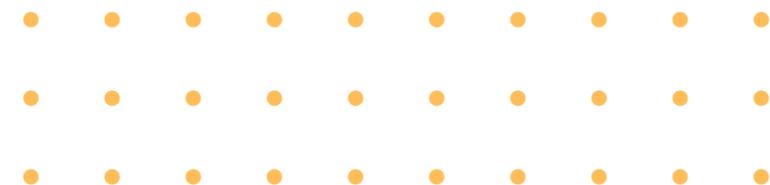


3. REDUZIERE DIE LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG:

- Achte immer auf die Portionsgröße und vermeide zu viele schnell verderbliche Produkten zu kaufen, wenn du diese nicht rechtzeitig konsumieren kannst.
- Entscheide dich für Produkte, die länger haltbar oder vielseitig verwendbar sind, um das Risiko der Lebensmittelverschwendung zu minimieren.
- Sei kreativ, wenn es um die Resteverwertung geht. Du kannst diese zum Beispiel einfach in zukünftige Mahlzeiten einbauen oder einfrieren und für einen späteren Zeitpunkt aufbewahren.

4. GREIFE ZU PLANZLICHEN ALTERNATIVEN

- Versuche mehr pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte in deine Einkaufsliste aufzunehmen. Damit kannst du deine Ernährung diversifizieren und gleichzeitig deinen ökologischen Fußabdruck verringern.
- Versuche zunehmen tierische Produkte mit pflanzlichen Alternativen zu ersetzen, z. B. Fleisch auf pflanzlicher Basis, Pflanzenmilch, wie z.B. Hafer- und Mandelmilch oder auch Ei-Ersatzprodukte. Du kannst dadurch neue Produkte kennenlernen und experimentieren und so neue Geschmäcker und Texturen zu entdecken.



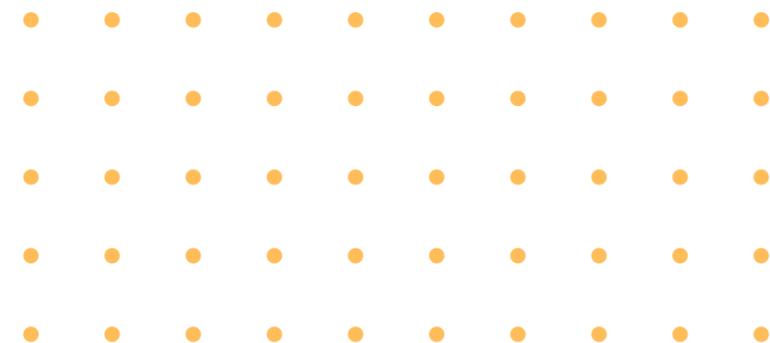
5. REDUZIERE DAS VERPACKUNGSMATERIAL:

- Wähle Produkte, die so wenig wie möglich verpackt sind oder versuche Großpackungen zu kaufen, um so die Produktion von Plastik- und Papiermüll zu reduzieren.
- Denke außerdem daran beim Einkauf deine eigene Einkaufstasche mitzubringen und zu Hause wiederverwendbare Alternativen wie Glasbehälter zu verwenden, um deine Lebensmittel nachhaltig zu verpacken und zu lagern.



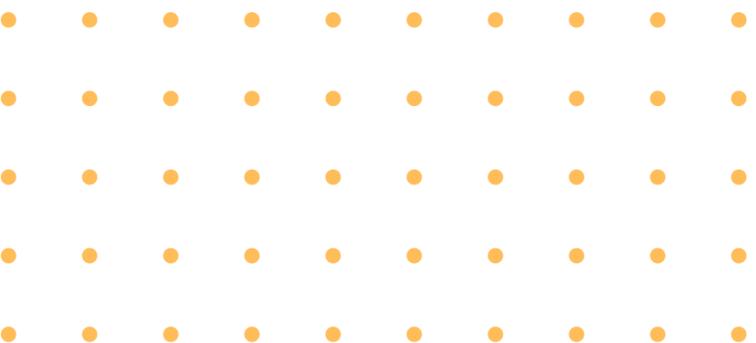
6. BEHALTE IMMER DIE ÜBERSICHT

- Strukturiere deine Einkaufsliste, indem du die Lebensmittel nach ihrem Standort im Geschäft oder nach Mahlzeitenkategorien unterteilst, um so deinen Einkauf besser zu rationalisieren.
- Verwende zur Unterstützung digitale Apps oder Vorlagen für Einkaufslisten, um den Überblick über deine Einkäufe zu behalten und Spontankäufe zu vermeiden.



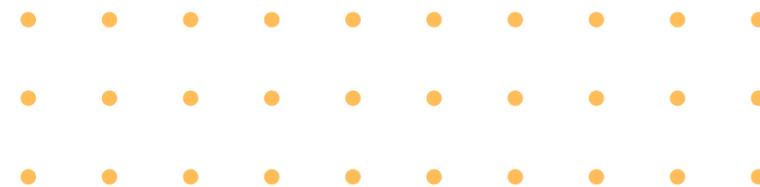
7. ÜBERPRÜFE, ÜBERARBEITE UND VERBESSERE DEINE GEWOHNHEITEN

- Überprüfe regelmäßig deine Einkaufsliste und deinen Speiseplan, um Verbesserungs- und Optimierungsmöglichkeiten zu erkennen und zu implementieren.
- Passe deine Einkaufsgewohnheiten auf Grundlage deiner Erfahrungen, Vorlieben und veränderten Ernährungsbedürfnisse an.



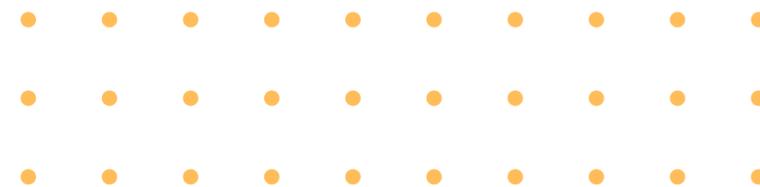
8. KAUFEN SAISONALE PRODUKTE

- Je nachdem, wo du wohnst, solltest du das Obst und Gemüse kaufen, das in der jeweiligen Saison vor Ort verfügbar ist.
- Erstelle eine Liste mit lokalem Obst und Gemüse.



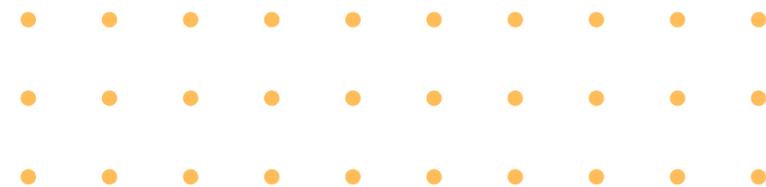
9. KAUFEN REGIONALE PRODUKTE

- Lokale Produkte zu kaufen ist eine der nachhaltigsten Einkaufsmethoden, da dadurch lange Transportwege eingespart werden können. Wähle daher, wenn möglich, Produkte, die so nah wie möglich an deinem Wohnort angebaut (z. B. Gemüse) oder hergestellt werden (z. B. Brot).



10. DU HAST DAS DAS BEREITS IN DEINEM KLEIDERSCHRANK:

- Wenn du vor hast neue Kleidung zu kaufen, überlege zuerst, was du bereits in deinem Kleiderschrank hast und ob du es wirklich brauchst. Versuche außerdem zuerst alte oder ungetragene Kleidungsstücke durch neue Kombinationen zum Leben zu erwecken.





WENN DU DIESE RICHTLINIEN BEFOLGST, KANNST DU DEINE EINKAUFSLISTE SO UMGESTALTEN, DASS GESUNDHEIT, NACHHALTIGKEIT UND EFFIZIENZ IM MITTELPUNKT STEHEN. AUßERDEM SCHAFFST DU ES BEWUSSTERE KAUFENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN, DIE SOWOHL MIT DEINEM LEBENSSTIL ALS AUCH DEINEN WERTEN ÜBEREINSTIMMEN.

