



JAN ALBERT - bio**o**fair

# DEIN GRÜNER FUSSABDRUCK

*Erfahre, wie du mehr Nachhaltigkeit  
in dein Leben bringst*

**SCHNELL & EINFACH**

# INHALTSVERZEICHNIS

Nachhaltigkeit – was soll das sein?

- 1) Nahrung
- 2) Kleidung
- 3) Energie
- 4) Kosmetik
- 5) Technik

Dein grüner Fußabdruck – nächste Schritte.



# NACHHALTIGKEIT – WAS SOLL DAS SEIN?

*Nachhaltigkeit* ist fast schon so etwas wie ein Modewort. Für viele kleine und mittelständische Firmen ist „Nachhaltiges Unternehmertum“ ein Qualitätsstandard. Und selbst internationale Konzerne stellen mittlerweile ihre Nachhaltigkeitskonzepte in den Vordergrund.

Doch was bedeutet *Nachhaltigkeit* wirklich und woher stammt der Ausdruck?

Das Wort *Nachhaltigkeit* wird abgeleitet von *nachhalten*. Die ursprüngliche Bedeutung ist = „längere Zeit andauern“.

Bis vor einigen Jahren wurde der Begriff *Nachhaltigkeit* vor allem in der Forstwirtschaft angewandt:  
„Wir dürfen immer nur so viel Holz fällen, wie Bäume auf natürlichem Wege wieder nachwachsen.“

Im aktuellen Sprachgebrauch wird *Nachhaltigkeit* viel weiter gefasst:  
„Wir dürfen in allen Bereichen nur das verbrauchen, was sich wieder natürlich regeneriert oder erneut hergestellt werden kann.“

Das bedeutet dann für uns, dass wir unser eigenes Verhalten in allen Lebensbereichen immer wieder unter dem Gesichtspunkt der Nachhaltigkeit prüfen sollten.

Ein Alltagsbeispiel:

*Benötige ich wirklich alle zwei Jahre ein neues Smartphone? Oder hält mein bisheriges Modell nicht doch noch ein paar weitere Jahre?  
Und wenn doch ein Defekt auftritt: Welche Funktionen benötige ich bei einem Smartphone wirklich? Und finde ich dafür auch ein gebrauchtes Gerät aus meinem privaten Umfeld oder aus dem Fachhandel?  
...mehr dazu auf der Seite „TECHNIK“.*

# 1) NAHRUNG

Übers Essen reden? Klar, das tun wir alle!  
Meist geht es dabei um Kalorien, Vitamine und Nährstoffe.  
Doch heute nähern wir uns dem Thema vor dem Hintergrund  
eines schonenden Umgangs mit unseren Ressourcen.

## **Drei einfache Tipps für dich:**

**#Regional** – Schau vor jedem Kauf immer kurz darauf, wo dein Wunsch-Lebensmittel produziert wird. Je kürzer der Transportweg zu dir, desto besser. Vermeide -wann immer möglich- Produkte, die von weit her per Schiff oder Flugzeug transportiert werden.

**#Verpackung** – Achte stets darauf, Nahrungsmittel mit möglichst geringer Verpackung zu kaufen – im besten Fall = unverpackt. Vor allem bei Obst und Gemüse gibt es keinen triftigen Grund, der eine Plastikverpackung rechtfertigt.

**#Fleisch** – Du musst im ersten Schritt nicht gleich deine komplette Ernährung auf vegetarisch oder vegan umstellen. Sei dir einfach im Klaren darüber, dass zur Herstellung tierischer Lebensmittel im Schnitt fünf bis zehn Mal soviel Energie (Wasser, Strom, etc.) nötig ist, wie für die gleiche Menge pflanzlicher Nahrungsmittel. Jedes Mal, wenn du statt Fleisch oder Wurst pflanzliche Produkte zu dir nimmst, leistest du einen wichtigen Beitrag.

→ Natürlich ist es am nachhaltigsten deine Lebensmittel im eigenen Garten selbst anzubauen. Oder du kaufst im nächsten Hofladen, auf dem Wochenmarkt und im nahegelegenen Bio-Laden ein.

Doch wenn dies einmal nicht gehen sollte, gibt es auch andere Wege, an „vernünftige“ Lebensmittel zu kommen. Beispiele:

- Fair gehandelte Lebensmittel: [GEPA-Shop](#)
- 100% vegan: [alles-vegetarisch](#)

→ Viele weitere Shops und Empfehlungen zum Thema findest du selbstverständlich auf der passenden [bioofair-Seite](#)

## 2) KLEIDUNG

Wenn wir in Zeitschriften oder in Blogs über Kleidung lesen, drehen sich die Themen meist um „Was ist in? Welcher Designer steckt dahinter? Wer trägt das auch?“ und Ähnliches. Die eigentlichen Fragen sollten jedoch lauten: „Wie wurden die Stoffe produziert (Anbau, Färbung, Weiterverarbeitung)? Wer hat die Kleidung genäht – und zu welchem Lohn? Wie lange hält ein Kleidungsstück?“

### Drei einfache Tipps für dich:

**#Kreislauf** - Gib gute Kleidung, die du selbst nicht mehr tragen willst, gerne weiter – bitte überprüfe jeweils, wo die Altkleider hingehen und was mit ihnen geschieht. Und es fällt auch kein Zacken aus der Krone, selbst Kleidung 2nd Hand zu kaufen - gerade für Kinder, die ständig Klamotten in einer neuen Größe benötigen.

**#Mode** – Wenn du zu jeder Jahreszeit jede Mode mitmachst, wird dein Kleiderschrank in Kürze überquellen. Stell dir beim Kleidungskauf die Frage: Werde ich dieses Stück auch in ein paar Jahren noch tragen und gefällt es mir dann immer noch?

**#Siegel** – „Echte“ faire/bio Kleidung ist zertifiziert. Lass dich nicht von Phantasie-Siegeln in die Irre leiten. Wenn *GOTS (Global Organic Textile Standard)* oder *FairWearFoundation* draufsteht, kannst du dir sicher sein, dass Fairness im Produkt drinsteckt.

→ Natürlich ist es am nachhaltigsten deine Kleidung selbst zu nähen und/oder ausschließlich 2nd Hand zu kaufen.

Und wenn du doch einmal dringend „Was Neues“ brauchen solltest, geht dies immer auch bio und fair. Beispiele:

- Eco & Fair Fashion: [ARMEDANGELS](#)
- Kleidungs-Basics fair, bio und günstig: [grundstoff](#)

→ Viele weitere Shops und Empfehlungen zum Thema findest du selbstverständlich wieder auf der passenden [bioofair-Seite](#)

### 3) ENERGIE

Die Diskussion um fossile Brennstoffe und um den Umgang mit den Altlasten aus der Atomenergie ist Allgemeinthema in den Medien.

Da die großen Themen in der großen Politik oft lange brauchen, um zum Punkt zu kommen, ist es um so wichtiger das eigene Denken und Handeln beim Thema „Energie“ umzustellen.

#### **Drei einfache Tipps für dich:**

**#Licht** – Wenn du einen Raum verlässt, den du nicht gleich wieder betreten wirst, denke immer daran, das elektrische Licht auszuschalten. Und verwende effiziente Lichtquellen mit hoher Energieeffizienz (Label = A bis A++). Dies ist nicht nur ökologisch sinnvoll, sondern spart auch bares Geld.

**#StandBy** – Checke deine elektrischen Geräte. Verwende für alle, die beim Ausschalten nur in den StandBy-Modus gehen (meist ist dann noch eine kleine Leuchte zu sehen oder das Netzteil bleibt warm) eine Steckerleiste mit Ein-/Aus-Schalter. Und schalte bei Nichtnutzung *wirklich* aus.

**#Mobilität** – Wenn du bereits auf Rad & Bahn umgestiegen bist: Super! Und falls du an deinem Auto hängst, gestatte dir einige Themen „anzudenken“: Welche Strecken kann ich gut zu Fuß / mit dem Fahrrad zurücklegen? Sind Fahrgemeinschaften oder CarSharing in meiner Nachbarschaft möglich? Was bedeutet E-Mobilität?

→ Natürlich ist es am nachhaltigsten ganz ohne elektrischen Strom auszukommen. Doch halten dies die Wenigsten für erstrebenswert. So macht es in jedem Fall Sinn auf einen möglichst „grünen“ Stromanbieter umzusteigen oder Strom gleich selbst zu produzieren. Beispiele:

- Ökostrom: [GREENPEACE energy](#)
- Eigene Solaranlage: [bonmio](#)

→ Viele weitere Anbieter und Empfehlungen zum Thema findest du selbstverständlich auf der passenden [bioofair-Seite](#)

## 4) Kosmetik

„Bei Kosmetik kommt es auf die Wirkung an.“

Ja, das ist richtig. Und es ist auch richtig, dass im Namen der (äußeren) Schönheit in der Vergangenheit soziale und ökologische Aspekte oft vernachlässigt wurden. Dieses Ungleichgewicht ändern wir nun.

### **Drei einfache Tipps für dich:**

**#Tierversuchsfrei** – Bevor du ein Kosmetikprodukt erwirbst, informiere dich bitte (beispielsweise über entsprechende Zertifikate), ob es ohne Tierversuche entwickelt wurde. Für ein faltenfreies Gesicht sollte niemals ein Tier gestorben sein.

**#Verpackung** – Gerade bei Kosmetikprodukten kommt es immer noch häufig vor, dass sinnbildlich 50ml Inhalt in einem Flacon von der Größe einer Ketchup-Flasche „versteckt“ werden. Kaufe bewusst Produkte, die ohne übertriebene Umverpackungen und überdimensionierte Flacons auskommen.

**#Inhaltsstoffe** – Stoffe wie Silikone oder Mineralöl(-derivate) haben in Naturkosmetik nichts zu suchen. Sie sind nicht nur ökologisch bedenklich, sondern haben auch keine direkt positive Wirkung auf die Haut. Achte auf Hinweise wie „keine Duftstoffe / keine Farbstoffe / keine Füllstoffe“, diese sind wertvoll. Sie deuten auf einen hohen Gehalt an tatsächlichen Wirkstoffen hin.

→ Natürlich ist es am nachhaltigsten ein Leben in Balance und im Einklang mit der Natur zu führen und so im besten Fall ohne kosmetische und gesundheitliche „Hilfsprodukte“ auszukommen. Doch wenn wir einmal aus dem Gleichgewicht geraten, geben Produkte aus der Natur und hilfreiche Anleitungen hier Unterstützung. Beispiele:

- Naturkosmetik: [ECCO-Verde](#)
- Ausgleich und Balance: [yogamehome](#)

→ Viele weitere Shops und Empfehlungen zum Thema findest du selbstverständlich wieder auf der passenden [bioofair-Seite](#)

## 5) TECHNIK

Technik ist toll – wenn wir sie nachhaltig nutzen und ressourcenschonend mit ihr umgehen.

### **Drei einfache Tipps für dich:**

**#Trends** – Mache vor einem Neukauf immer einen Abgleich, ob der gerade gehypte Trend wirklich etwas mit deinen eigenen Bedürfnissen zu tun hat. Gerade bei Handys/Smartphones ist das „Alle zwei Jahre muss ein neues Modell her“ eher eine Marketingmasche der Hersteller und Anbieter als tatsächliche Notwendigkeit. Und auch ein nachlassender Akku kann -selbst wenn er fest verbaut ist- ausgetauscht und erneuert werden.

**#Haltbarkeit** – Achte darauf, möglichst Technik mit einer langen Nutz- und Haltbarkeit zu erwerben. Indizien hierfür sind Unternehmen, die auf ihre Produkte Garantien gewähren, die über das gesetzlich Festgeschriebene (12 bzw. 24 Monate) hinausgehen und die einen eigenen Support auch für alte Produkte bieten. Das Umweltzeichen „Blauer Engel“ kann hier einen guten Hinweis bieten.

**#Recycling** – Bedenke vor jeder Anschaffung, dass deine elektrischen Geräte irgendwann wieder recycelt werden müssen. Am besten überdenkst du jeden möglichen Neukauf mehrfach. Und finde vor einem Kauf heraus, ob dein Wunschprodukt zumindest teilweise aus bereits recycelten Materialien gefertigt wurde.

→ Natürlich ist es am nachhaltigsten die eigenen Elektronik-Produkte so lange zu nutzen, bis sie sich fast nicht mehr einschalten lassen. Doch irgendwann ändern sich die Bedürfnisse und Ansprüche. Und dann wird es Zeit, Altes weiterzugeben und Runderneuertes „refurbished“ zu erwerben. Beispiele:

- Refurbished IT (und gemeinnützig!): [AfB-Shop](#)
- Gebraucht-Elektronik-Ankauf: [WIRKAUFENS](#)

→ Viele weitere Shops und Empfehlungen zum Thema findest du selbstverständlich wieder auf der passenden [bioofair-Seite](#)

# DEIN GRÜNER FUSSABDRUCK – NÄCHSTE SCHRITTE

Wenn du einmal damit angefangen hast, dich mit dem Thema „Nachhaltigkeit“ zu beschäftigen, wird es dir sicherlich so gehen wie vielen vor und nach dir:

Es lässt dich nicht mehr los und dir begegnen ständig weitere wichtige, neue Themen.

Und da du dich für den bioofair Newsletter eingetragen hast, wirst du nun sowieso auf dem Laufenden bleiben.

Tausche dich gerne und oft mit anderen zum Thema „Nachhaltigkeit“ aus und falls du Feedback oder Anregungen hast, schreib bitte eine Mail an [info@bioofair.de](mailto:info@bioofair.de)

→ Gib die Info zur Anmeldung zum bioofair-Newsletter bitte weiter - hier ist der Link dafür: [www.bioofair.de/news](http://www.bioofair.de/news)

→ Viel Erfolg beim Umstellen auf „Mehr Nachhaltigkeit“ und viel Spaß beim Stöbern und Entdecken auf [bioofair.de](http://bioofair.de)

