



WWW.ZERO-WASTE-DEUTSCHLAND.DE

Checkliste No. 3 Einkaufen & Shoppen

GRUNDIDEEN FÜR NACHHALTIGEN KONSUM



Was du tun
kannst

Und warum.

ALLGEMEIN

Gibt es das auch gebraucht?

- so sparst du Ressourcen und Geld

Bio

- so vermeidest du die Verwendung von Pestiziden und Monokulturen, welche die Böden zerstören

So regional wie möglich

- so entsteht weniger CO2 Emissionen durch die Fahrtwege

Ohne Plastik bzw. so verpackungsarm wie möglich

- der Vorteil hier ist offensichtlich, oder? :)

Eigene Behälter nutzen

- nimm eigene Beutel, Behälter und Co. mit um Verpackungen wie Bäckertüten und Take Away Boxen zu vermeiden

Mit dem Fahrrad, zu Fuß oder den Öffis fahren

- so sparst du Sprit und CO2 und bekommst auch selbst noch etwas mehr Bewegung



Was du tun
kannst

Und warum.

Megakonzerne vermeiden

– Die meisten großen Konzerne wie Nestlé, Danone, Mondelez oder Coca Cola, sind leider alles andere, als nachhaltig deshalb macht es Sinn solche Produkte nur so selten wie möglich zu kaufen oder sie ganz durch andere zu ersetzen.

LEBENSMITTEL

Bio

- so vermeidest du Pestizide in deinem Essen und beugst Monokulturen auf den Äckern vor

Saisonal/regional

- so unterstützt du Bauern aus der Region und das Klima wird geschont, da die Lebensmittel nicht von weit her antransportiert werden müssen

Fair gehandelt

-z.B. bei Kaffee und Kakao ist das wichtig, da du so Kinderarbeit und Ausbeutung vorbeugen kannst



Was du tun kannst

Verpackungsarm

Mach dir eine Liste und kauf
nur was darauf steht.

Weniger/keine tierischen
Produkte

Und warum.

- Plastik bleibt ewig erhalten, wenn möglich kauf die Dinge in eigenen Behältern ein oder steige auf Papier um, Glas macht Sinn, wenn es Mehrweg ist bzw. von dir mehrfach verwendet wird

- so kannst du vermeiden, dass du zu viel einkaufst und am Ende etwas weggeworfen werden muss

– die Produktion von tierischen Produkten verursacht eine enorme Ressourcenbelastung (Wasser, Futter, Energie, Landnutzung etc.) und Leid auch Bio-Produkte schneiden da nicht unbedingt besser ab. Deshalb ist eine tierproduktarme Ernährung für uns und den Planeten eine gute Möglichkeit nachhaltiger zu leben.

Was du tun
kannst

Und warum.

KLEIDUNG

1. Wahl: Second-Hand

- so werden keine neuen Ressourcen benötigt und du kannst Geld sparen

2. Wahl Neukauf bei nachhaltigen Firmen.

-so unterstützt du faire Arbeitsbedingungen und auch den nachhaltigen Umgang mit unseren Ressourcen

100% Naturtextilien

- so vermeidest du Plastik auf deiner Haut und Mikroplastik in den Meeren, welches durch das waschen in der Waschmaschine entsteht

Bio ist besser

- auch hier vermeidest du wieder Pestizide, die dir und der Umwelt schaden sowie die Ausbeutung anderer Menschen

Was du tun
kannst

Und warum.

KLEIDUNG

Made in Germany/Europe

- je näher die Kleidung hergestellt wird desto weniger Transportweg muss sie oft zurücklegen, so schützt du die Umwelt wieder etwas mehr vor CO2 Emissionen

Weniger ist mehr

– hinterfrage auch immer mal wieder ob du wirklich eine neue Hose/ein neues Kleid oder ähnliches brauchst, oft befriedigen wir mit Shopping Bedürfnisse, die eigentlich nicht in dem Mangel an Kleidung ihren Ursprung haben.

Das sind ein paar Anhaltspunkte, an die du dich halten kannst, wenn du nachhaltiger einkaufen willst.

Natürlich musst du nicht sofort alles umsetzen! Doch vielleicht kannst du dich ja Schritt für Schritt an die einzelnen Punkte ran tasten und sie nach und nach in dein Leben integrieren.

Wir glauben auf jeden Fall fest daran, dass das auch für dich möglich ist!

Falls du Fragen hast, schreib uns gerne eine Email oder eine Nachricht bei Instagram.

Bis dahin wünschen wir dir viel Freude auf deinem Weg in ein nachhaltigeres Leben!

Dein Zero Waste Deutschland Team Hanna & Inga