



CHECKLISTE

NACHHALTIG EINKAUFEN?

SO GEHT'S!

Einfache Tipps, die dir helfen deinen
Einkauf in Zukunft
noch nachhaltiger zu gestalten!

COPYRIGHT

Inga Kälber

www.zero-waste-deutschland.de

Bei Fragen: kontakt@zero-waste-deutschland.de

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin dieses E-Books vorbehalten.

Kein Teil dieses E-Books darf in irgendeiner Form (durch Weitersenden als Datei, Fotokopie, Mikrofilm, oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

ALLGEMEIN

DIE NACHHALTIGE KONSUMPYRAMIDE

An ihr kannst du dich orientieren, wenn du deinen Konsum reflektieren willst.



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

- **pflanzliche Lebensmittel/Produkte wählen**

- > so sparst du viele Ressourcen und Tierleid

- **Ohne Plastik bzw. so verpackungsarm wie möglich**

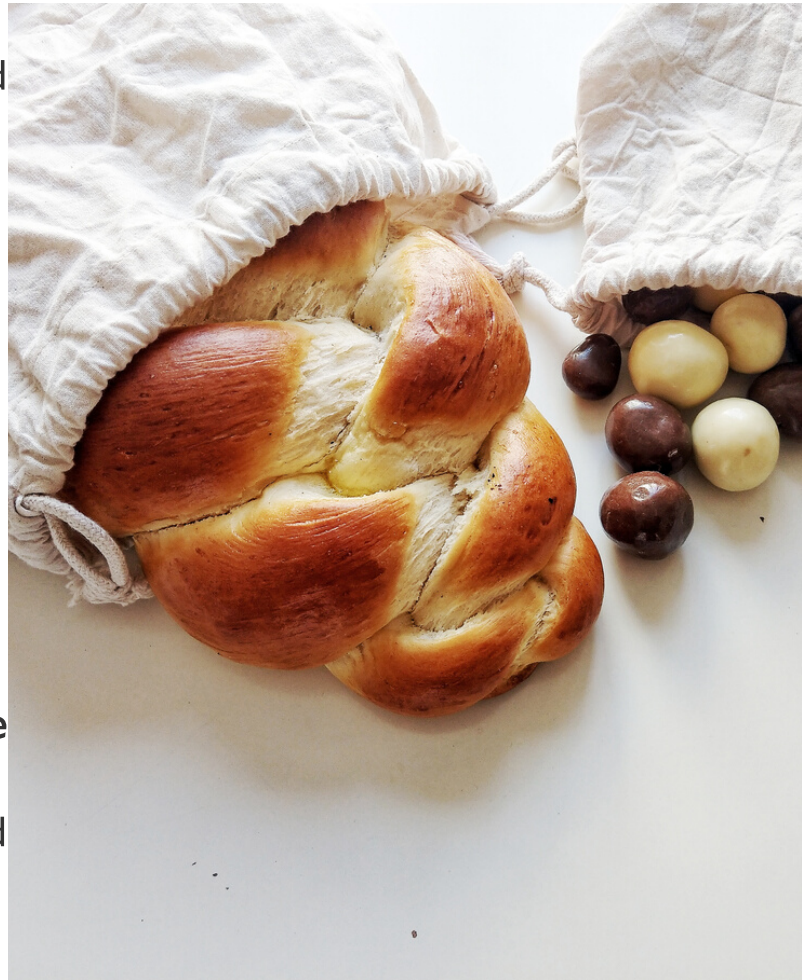
- > der Vorteil hier ist offensichtlich, oder? ;)

- **Eigene Behälter nutzen**

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

- **Kannst du es selber machen?**

- > auch hier sparst du wieder, Ressourcen und Geld



- **Mit dem Fahrrad, zu Fuß oder den Öffis fahren**

- > spart Sprit + CO2 und du bekommst auch selbst noch etwas mehr Bewegung

- **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

- Verpackungsarm

-> 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

- Mach dir eine Liste und kauf nur was darauf steht.

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



- Weniger/keine tierischen Produkte

-> 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.

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

- 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.

Fange Schritt für Schritt an, die einzelnen Punkte nach und nach in dein Leben zu 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

Du hast Fragen oder Anregungen?

Schreib uns gerne via
kontakt@zero-waste-deutschland.de

oder folge Zero Waste Deutschland auf
Instagram und lass dich täglich inspirieren!

 [zero_waste_deutschland](https://www.instagram.com/zero_waste_deutschland)

DANKE FÜR DEINEN EINSATZ!

