

Inhalt

Einleitung	7
------------------	---

Plastik

Eine Welt aus Plastik	10
Öko-Tipp 1: Verpackungsmüll	12
Abfallflut durch Coffee-to-go-Becher	14
Öko-Tipp 2: Plastik in der Küche	17
Öko-Tipp 3: Plastik im Bad	19
Öko-Tipp 4: Mikroplastik in Kosmetika	21
Öko-Tipp 5: Plastikspielzeug	23
Öko-Tipp 6: Verpackung gehört in die gelbe Tonne	25
»Plastics – the Facts«	27
Das Meer ertrinkt in Plastik	28
Verringern Sie Ihren PLASTIK-Fußabdruck	30

Müll

Unsere Erde vermüllt	33
Öko-Tipp 7: Lebensmittelverschwendung	36
Öko-Tipp 8: Reparieren statt wegwerfen	38
Öko-Tipp 9: Recycling – alles richtig entsorgen	39
Das neue Elektroschrott-Gesetz	44
Öko-Tipp 10: Altkleider	45
Dubiose Altkleidersammlungen	48
Öko-Tipp 11: Upcycling – aus alt wird anders	50
Öko-Tipp 12: Papiermüll	51

KaffEEKapseln – gut oder schlecht für die Öko-Bilanz? ..	53
Öko-Tipp 13: Mehrweg statt Einweg	54
Öko-Tipp 14: Das Gute liegt so nah	56
Öko-Tipp 15: Tauschbörsen	57
Verringern Sie Ihren MÜLL-Fußabdruck	58

Energie

Den Klimawandel stoppen	61
Öko-Tipp 16: Wechseln Sie zu Öko-Strom	63
Öko-Tipp 17: Energiesparlampen und LEDs	64
Öko-Tipp 18: Energieeffiziente Großgeräte	65
Öko-Tipp 19: Waschmaschine	66
Öko-Tipp 20: Wäschetrockner	67
Öko-Tipp 21: Gefrierschrank	69
Öko-Tipp 22: Kühlschrank	70
Öko-Tipp 23: Umweltbewusst kochen und backen	72
Öko-Tipp 24: Geschirrspüler	74
Öko-Tipp 25: Richtig heizen	75
Öko-Tipp 26: Öfter mal abschalten	77
Öko-Tipp 27: Rund ums Auto	78
Öko-Tipp 28: Fliegen vermeiden	81
Verringern Sie Ihren ENERGIE-Fußabdruck	82

Wasser

Wasser ist Leben	84
Öko-Tipp 29: Wasser sparen im Bad	86
Was gehört nicht ins Abwasser?	88
Öko-Tipp 30: Wasser sparen in der Küche	90
Öko-Tipp 31: Wasser sparen beim Reinigen	90
Öko-Tipp 32: Wasser sparen im Garten	91
Öko-Tipp 33: Dichtungen und Dämmungen prüfen	92
Öko-Tipp 34: Wassertemperatur regeln	92
Importiertes Trinkwasser	93
Öko-Tipp 35: Der Vorteil von Leitungswasser	94
Öko-Tipp 36: Kein Wasser aus Plastikflaschen	98
Einweg- oder Mehrwegflaschen? Das sagt die Öko-Bilanz	99
Verringern Sie Ihren WASSER-Fußabdruck	102

Ernährung

Essen Sie klimafreundlich	105
Öko-Tipp 37: Nachhaltig einkaufen – saisonal/regional	110
Öko-Tipp 38: Auf Bio-Kost umsteigen	111
Öko-Tipp 39: Bio-Obst und Bio-Gemüse	112
Öko-Tipp 40: Bio-Fleisch	114
Öko-Tipp 41: Fleischkonsum einschränken	116
»Ein Schnitzel, bitte!«	117
Öko-Tipp 42: Bio-Eier	119
Öko-Tipp 43: Bio-Milch	121
Bio unter der Lupe	124
Öko-Tipp 44: Fisch aus nachhaltigem Fang	130

Dieser Fisch gehört nicht auf den Tisch!	131
Öko-Tipp 45: Lassen Sie sich nicht täuschen!	133
Öko-Tipp 46: Klarheit bei den E-Nummern	135
Öko-Tipp 47: Clevere Einkaufstipps – Top Ten	136
Verringern Sie Ihren ERNÄHRUNGS-Fußabdruck	138

Konsum

Bleiben Sie fair.	142
Öko-Tipp 48: Fair kaufen	147
Diese 5 Produkte sollten Fair Trade sein	148
Öko-Tipp 49: Recycling-Toilettenpapier	150
Öko-Tipp 50: Kein Palmöl!	151
Öko-Tipp 51: Ökologische Reinigungsmittel	152
Öko-Tipp 52: Bio-Kosmetik	156
Verringern Sie Ihren KONSUM-Fußabdruck	157

Anhang

Bio-Siegel	159
Fair-Trade-Siegel	163
Fisch-Siegel	167
Umwelt-Siegel	169
Bezugsquellen	171
Quellenangaben	172