

Anke Schmidt

111 WEGE IN DEIN NACHHALTIGES LEBEN QUELLEN UND BEGRIFFE

WASTE
LESS
HERO



INHALTSVERZEICHNIS

1. QUELLEN

Kapitel 1

Das Badezimmer

Kapitel 2

Pflege- und Reinigungsprodukte

Kapitel 3

Lebensmittel und Einkauf

Kapitel 4

Nachhaltige Getränke

Kapitel 5

Der Kleiderschrank

Kapitel 6

Haus und Wohnung

Kapitel 7

Nachhaltig Handeln im täglichen Leben

Kapitel 8

Nachhaltige Fortbewegung

Kapitel 9

Der Berufsalltag

Kapitel 10

Nachhaltig mit Baby und Kind

Kapitel 11

Auf Reisen

2. BEGRIFFE

1. QUELLEN

KAPITEL 1 - DAS BADEZIMMER

- ¹ <https://www.mein-klimaschutz.de/zu-hause/a/bad/wie-hoch-ist-der-wasser-verbrauch-in-deutschland/>
- ² <https://docplayer.org/10945787-Das-bewusstsein-dafuer-was-wir-zu-uns-nehmen.html>
- ³ https://www.boell.de/sites/default/files/2019-11/Plastikatlas_2019_3._Auf-lage.pdf?dimension1=ds_plastic_atlas
- ⁴ https://www.nw.de/lokal/kreis_paderborn/paderborn/21954091_Verbraucher-tipps-Beim-Duschen-Geld-sparen.html
- ⁵ <https://www.welt.de/kmpkt/article164471625/Na-heute-schon-richtig-ge-duscht.html>
- ⁶ <https://projekte.meine-verbraucherzentrale.de/DE-NW/warmwasser-sparen>
- ⁷ <https://www.mein-klimaschutz.de/zu-hause/a/bad/wie-hoch-ist-der-wasserverbrauch-in-deutschland/>
- ⁸ <https://www.n-tv.de/ratgeber/7-x-Geld-sparen-beim-Waeschewaschen-article15597521.html>
- ⁹ <https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Waesche-richtig-waschen,waschmittel127.html>
- ¹⁰ www.wastelesshero.com/shop
- ¹¹ https://www.boell.de/sites/default/files/2019-11/Plastikatlas_2019_3._Auflage.pdf?dimension1=ds_plastic_atlas
- ¹² <https://www.geo.de/wissen/gesundheit/16724-rtkl-raetselraten-beim-kleingedruckten-versteckte-inhaltsstoffe-kosmetik-und>
- ¹³ <https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/s02031-greenpeace-report-plastik-kosmetik-oekotox-21070522.pdf>
- ¹⁴ <https://www.umweltjournal.de/das-richtige-oel-fuer-die-haut/>
- ¹⁵ <https://www.test.de/Fluessige-Handseifen-Nivea-seift-super-ein-4185736-4185742/>
- ¹⁶ <https://www.hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/alles-wissen/sendungen/fluessige-gegen-feste-seife--welche-ist-besser,artikel-1162.html>
- ¹⁷ <https://www.codecheck.info/news/Diese-Gewohnheiten-machen-dein-Haar-fet-tig-125174>
- ¹⁸ https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/Haarkur-Test-Knapp-die-Haelfte-mit-loeslichem-Plastik-belastet_111545_1.html
- ¹⁹ <https://www.premiumpark.de/mikroplastik-aus-den-meeren-in-unseren-koerper/>
- ²⁰ <http://www.umweltinstitut.org/fragen-und-antworten/bekleidung/bio-baumwolle.html>

- 21 https://www.focus.de/wissen/klima/klimapolitik/tid-16518/nachhaltigkeit-toilettenpapier_aid_461055.html
- 22 <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/nachhaltigkeit/kuechenrolle-taschentuecher-und-co-immenser-verbrauch-10670>
- 23 <https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/20130830-greenpeace-factsheet-toiletten-recyclingpapier.pdf>
- 24 https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/14-Feuchte-Toilettenpapiere-im-Test_105017_1.html/
- 25 <https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/20130830-greenpeace-factsheet-toiletten-recyclingpapier.pdf>

KAPITEL 2 - PFLEGE- UND REINIGUNGSPRODUKTE

- 26 <https://de.statista.com/outlook/60020000/137/haushaltsreiniger/deutschland#market-revenue>
- 27 <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/699406/umfrage/umsatzprognose-im-deutschen-kosmetik-und-koerperpflagemarkt/>
- 28 BUND-EINKAUFSRATGEBER
- 29 <https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Putzmittel-Gesundheitschaedliche-Reiniger-vermeiden,reinigungsmittel154.html>
- 30 <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/produkte/gefahrenzeichen-bei-chemikalien-und-putzmitteln-7527>
- 31 <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/abfall/schadstoffe-im-haushalt-kleine-menge-grosse-wirkung-13929>
- 32 <https://utopia.de/ratgeber/essig-essigessenz-hausmittel/>

KAPITEL 3 - LEBENSMITTEL UND EINKAUF

- 33 <https://www.umweltbundesamt.de/themen/wider-die-verschwendung>
- 34 <https://www.suedkurier.de/ueberregional/panorama/Anders-als-gedacht-Vegan-ist-nicht-immer-oeko-oder-gut-fuer-die-Umwelt;art409965,1019564>
- 35 <https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/veganer-sparen-jaehrlich-zwei-tonnen-treibhausgase-a-1264577.html>
- 36 <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/klimaschutz-beim-essen-und-einkaufen-10442>
- 37 <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/saisonkalender-obst-und-gemuese-frisch-und-saisonal-einkaufen-17229>
- 38 <https://www.faz.net/aktuell/stil/essen-trinken/zu-kleine-kartoffeln-die-verschwendung-auf-dem-acker-16424206.html>
- 39 https://www.deutschlandfunk.de/wwf-zu-lebensmittelverschwendung-brot-und-broetchen-fuer.697.de.html?dram:article_id=429698
- 40 <https://www.the-good-food.de/jedes-radieschen-zahlt/>
- 41 <https://www.zeit.de/2016/43/avocado-superfood-anbau-oekologie-trend/seite-3>
- 42 <https://www.bund.net/themen/umweltgifte/gefahren-fuer-die-gesundheit/>

- 43 <https://www.bund.net/themen/massentierhaltung/haltungskennzeichnung/bio-siegel/>
- 44 <https://www.ugb.de/lebensmittel-im-test/fertiggerichte-ungesunde-schnellkueche/>
- 45 <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/schadstoffe-im-essen-von-der-verpackung-ins-lebensmittel-11944>
- 46 <https://www.handelsblatt.com/politik/deutschland/umweltbundesamt-verpackungsmuell-auf-rekordwert-private-verbraucher-produzieren-107-ki-lo-pro-kopf/25239550.html?ticket=ST-445560-RaMNAVDzDqqwESgOAw-da-ap3>
- 47 https://www.oekotest.de/essen-trinken/15-Frischhaltedosen-im-Test_98717_1.html

KAPITEL 4 - NACHHALTIGE GETRÄNKE

- 48 <https://de.statista.com/themen/171/kaffee/>
- 49 <https://www.duh.de/themen/recycling/verpackungen/getraenkeverpackungen/>
- 50 <https://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/wasser-mineralwasser-leitungswasser-1.4286886-2>
- 51 https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/chemie/chemie_achtung_plastik_broschuere.pdf
- 52 https://www.oekotest.de/essen-trinken/Mineralwasser-Test-Bor-Arsen-oder-Nitrat-in-jedem-fuenften-Wasser_10703_1.html
- 53 <https://orange.handelsblatt.com/artikel/30134>
- 54 <https://www.quarks.de/umwelt/muell/darum-sind-kaffee kapseln-nicht-umweltfreundlich/>

KAPITEL 5 - DER KLEIDERSCHRANK

- 55 https://vorort.bund.net/uz-ortenau/dokumente/kms/kms_materialien_5-unterrichtseinheit_konsum.pdf
- 56 https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/s01951_greenpeace_report_konsumkollaps_fast_fashion.pdf
- 57 <https://www.quarks.de/umwelt/online-shopping-klimafreundlicher-als-einkauf-im-geschaeft/>
- 58 <https://www.welt.de/gesundheit/article4028489/Warum-Secondhand-Ware-fuer-Babys-gesuender-ist.html>
- 59 <https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/20121120-FAQ-De-tox.pdf>
- 60 https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/s02231_es_gp_detox_report_dt_07_18_fin.pdf
- 61 <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/haushalt-wohnen/bekleidung#textpart-2>

KAPITEL 6 - HAUS UND WOHNUNG

- ⁶² <https://www.eon.de/de/eonerleben/warum-der-stromverbrauch-im-internet-die-umwelt-gerade-belastet-wie-der-weltweite-flugverkehr.html>
- ⁶³ <https://www.umweltbundesamt.de/daten/private-haushalte-konsum/wohnen/energieverbrauch-privater-haushalte#textpart-2>
- ⁶⁴ https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Umwelt/Abfallwirtschaft/_inhalt.html
- ⁶⁵ <https://www.zdf.de/nachrichten/heute/smartphones-2040-groesste-klimakiller-100.html>
- ⁶⁶ <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/digitale-welt/mobilfunk-und-festnetz/smartphonerecycling-11540>
- ⁶⁷ <https://www.umweltbundesamt.de/themen/haeuser-heizen-nicht-das-klima>
- ⁶⁸ https://www.focus.de/perspektiven/nachhaltigkeit/nachhaltiger-leben/oe-kostrom-und-energiesparen-strom-tipps-sparen-geld-und-retten-das-klima_id_10899599.html
- ⁶⁹ <https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/energie-endlich-und-schlecht-fuer-die-umwelt-160657.html>
- ⁷⁰ https://www.verbraucherzentrale-rlp.de/sites/default/files/migration_files/meda246790A.pdf
- ⁷¹ <https://www.oeko.de/oekodoc/1314/2011-433-de.pdf>
- ⁷² <https://www.bund-nrw.de/themen/braunkohle/hintergruende-und-publikationen/braunkohle-und-gesundheit/>
- ⁷³ <https://www.boell.de/de/2015/06/02/gesundheits-feiner-staub-grosser-schaden>
- ⁷⁴ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/preise-tarife-anbieterwechsel/ist-ein-tarif-mit-oekostrom-und-oekogas-ueberhaupt-sinnvoll-8207>
- ⁷⁵ <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/heizen-bauen/heizen-raumtemperatur#textpart-2>
- ⁷⁶ <https://www.welt.de/finanzen/verbraucher/article158520951/Mit-diesen-fuenf-Tricks-senken-Sie-Ihre-Heizkosten.html>
- ⁷⁷ <https://www.umweltbundesamt.de/daten/private-haushalte-konsum/wohnen/wohnlflaeche#textpart-6>
- ⁷⁸ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/38996/umfrage/anzahl-der-befoer-derten-briefe-durch-die-deutsche-post/>
- ⁷⁹ <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen/sicherheit-im-alltag/kleidung/schadstoffe-kleidung/>
- ⁸⁰ <https://the-ognc.com/lifestyle/wie-neu-nur-besser/>
- ⁸¹ https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/s01981_greenpeace_report_10_jahre_smartphone.pdf

KAPITEL 7 - NACHHALTIG HANDELN IM TÄGLICHEN LEBEN

- ⁸² <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/haushalt-wohnen/plastiktueten#textpart-3>
- ⁸³ <https://www.zdf.de/nachrichten/heute/deutsche-muell-spitzenreiter-220-ki-lo-verpackungen-pro-kopf-100.html>
- ⁸⁴ <https://de.statista.com/infografik/18133/verbrauch-von-einwegbechern-in-deutschland/>
- ⁸⁵ https://www.duh.de/uploads/tx_duhdownloads/DUH_Coffee-to-go_Hintergrund_01.pdf
- ⁸⁶ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/176610/umfrage/heimwerkermaschine-bohrmaschine-im-haushalt-vorhanden/>
- ⁸⁷ https://www.oekotest.de/gesundheit-medikamente/Forscher-fordern-Verbot-von-Filterzigaretten-_600778_1.html

KAPITEL 8 - NACHHALTIGE FORTBEWEGUNG

- ⁸⁸ <https://www.umsicht.fraunhofer.de/content/dam/umsicht/de/dokumente/publikationen/2018/kunststoffe-id-umwelt-konsortialstudie-mikroplastik.pdf>
- ⁸⁹ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/28801/umfrage/import-von-otto-kraftstoff-in-deutschland-seit-1995/>
- ⁹⁰ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/12131/umfrage/pkw-bestand-in-deutschland/>
- ⁹¹ https://rp-online.de/leben/auto/news/zehn-komische-fakten-ueber-autos_iid-14383145#7
- ⁹² <https://www.autobild.de/bilder/die-beliebtesten-autos-im-betriebskostenvergleich-2772950.html#bild1>
- ⁹³ <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/mobilitaet/flugreisen#hintergrund>
- ⁹⁴ <https://www.quarks.de/umwelt/klimawandel/co2-rechner-fuer-auto-flugzeug-und-co/>
- ⁹⁵ <https://www.adac.de/verkehr/tanken-kraftstoff-antrieb/tipps-zum-tanken/sprit-sparen-tipps/>
- ⁹⁶ <https://www.co2online.de/klima-schuetzen/mobilitaet/energiesparen-unterwegs-14-tipps/>

KAPITEL 9 - IM UNTERNEHMEN

- ⁹⁷ <https://www.entega.de/blog/umweltschutz-im-buero/>
⁹⁸ <https://www.welt.de/wirtschaft/article201430786/Rasanter-Anstieg-Deutschland-verbraucht-so-viel-Papier-wie-kein-anderer-Staat.html>
⁹⁹ <https://www.welt.de/wirtschaft/article135725857/Warum-wir-die-Reklamekulis-so-sehr-lieben.html>

KAPITEL 10 - NACHHALTIG MIT BABY UND KIND

- ¹⁰⁰ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/umweltschutz-fuer-kinder/wie-sie-schadstoffe-im-kinderzimmer-vermeiden-7898>
¹⁰¹ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/spielzeug/plastik-spielzeug-6911>
¹⁰² https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/meere/mee-re_mikroplastik_einkaufsfuehrer.pdf
¹⁰³ ÖKO-Test Jahrbuch Kinder und Familie 2020 S. 104
¹⁰⁴ <https://de.statista.com/infografik/7891/ausgaben-fuer-kinderspielzeug-in-deutschland/>
¹⁰⁵ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/gefahren-fuer-die-gesundheit-durch-plastik-7010>
¹⁰⁶ <https://www.welt.de/gesundheit/article4028489/Warum-Secondhand-Ware-fuer-Babys-gesuender-ist.html>
¹⁰⁷ <https://www.wastelesshero.com/30-jahre-altes-plastikspielzeug-ist-das-bpa-frei/>
¹⁰⁸ <https://www.bund.net/themen/chemie/toxfox/>
¹⁰⁹ https://www.oekotest.de/kinder-familie/Test-Feuchttuecher-Das-sind-die-besten-fuer-Babys-von-Pampers-Penaten-Co-_111611_1.html
¹¹⁰ Ökotest 12/2019 – Richtig einkaufen für Kinder – Gute Zahncremes von Anfang an
¹¹¹ <https://naturkindmagazin.de/epaper-herbst18/#48>
¹¹² <https://www.blauer-engel.de/de/produktwelt/alltag-wohnen/windeln/windeln-351>
¹¹³ Öko-TEST Jahrbuch Kinder und Familie 2020 S. 102 ff
¹¹⁴ Öko-TEST Jahrbuch Kinder und Familie 2020 S. 44 ff 50 ff
¹¹⁵ ÖKO-TEST Jahrbuch Kleinkinder - epaper • Ausgabe 1/2019 vom 10.01.2019

KAPITEL 11 - AUF REISEN

- ¹¹⁶ <https://www.klimafakten.de/meldung/umweltverbaende-und-umweltbundesamt-halten-augenscheinlich-wenig-von-gutem-marketing>
- ¹¹⁷ <https://www.bund.net/themen/mobilitaet/infrastruktur/luftverkehr/co2-emissionen/>
- ¹¹⁸ <https://de.statista.com/themen/1342/reiseverhalten-der-deutschen/>
- ¹¹⁹ <https://www.atmosfair.de/de/kompensieren/flug/>
- ¹²⁰ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/245770/umfrage/anzahl-der-hotels-der-groessten-hotelgruppen-weltweit/>
- ¹²¹ <https://de.statista.com/themen/2639/beherbergungsgewerbe-in-deutschland/>
- ¹²² Im Kapitel zur nachhaltigen Fortbewegung findest du einen Vergleich von CO₂-Verbräuchen je Reisemittel.
- ¹²³ <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/siegelkunde/the-gold-standard>
- ¹²⁴ <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/mobilitaet/flugreisen#hintergrund>

2. BEGRIFFE

Mikroplastik

Mikroplastik bezeichnet Kunststoffe, die durch menschliches Handeln in die Umwelt gelangen. Es sind kleinste Kunststoff- bzw. umgangssprachlich Plastikteilchen (kleiner als 5 mm), die auf Basis von Erdöl hergestellt werden.

Mikroplastik befindet sich in vielen Kosmetikartikeln, Glitzer und Peelings.

Es entsteht durch Reifenabrieb, beim Waschen von synthetischen Fasern wie Fleece oder durch die Zersetzung von großen Plastikteilen, die in die Umwelt geworfen oder auf Mülldeponien gelagert werden.

Mikroplastik wurde mittlerweile in unseren Meeren und Böden sowie im menschlichen Körper nachgewiesen. Pro Woche nimmt der Mensch circa 5 g Mikroplastik zu sich. Diese Menge entspricht ungefähr einer Kreditkarte.¹

Polyethylenglykol (kurz PEG-Derivate)

PEG-Derivate werden oft auf Basis von umwelt- und gesundheitsschädlichem Erdöl hergestellt. Sie befinden sich häufig in Kosmetika und Pflegeprodukten, um einen schäumenden Effekt zu erzeugen, z.B. in Feuchttüchern für Babys und Kleinkinder. Sie können die natürliche Schutzfunktion der Haut schädigen und diese dadurch durchlässiger für Fremdstoffe machen.²

Bisphenol A (kurz BPA)

Viele Kunststoff- bzw. Plastikprodukte enthalten BPA, von Essgeschirr über Konservendosen, CDs und Spielzeug bis hin zu Kofferhüllen und PVC-Böden. BPA steht im Verdacht, hormonelle Veränderungen zu bewirken, die Fruchtbarkeit sowie die Entwicklung von Kindern zu beeinträchtigen und krebserregend zu sein. Zudem ist es schädlich für Wasserorganismen. Durch den Kontakt mit BPA-belasteten Kunststoffen können diese in den menschlichen Körper gelangen. Durch den Kontakt mit BPA-belasteten Kunststoffen können diese in den menschlichen Körper gelangen.

Vor allem wenn Lebensmittel in Plastikverpackungen, die BPA enthalten, erhitzt werden, ist es möglich, dass BPA in die Lebensmittel übergeht und auf diese Weise in den Körper gelangt.³

Kohlenstoffdioxid (kurz CO₂)

CO₂ ist ein Gas, das zum einen ein natürlicher Bestandteil unserer Luft ist, und zum anderen bei der Verbrennung von Erdöl, Gas oder Kohle sowie bei der Herstellung von Produkten und dem Transport von Materialien entsteht. Der CO₂-Ausstoß trägt stark zum Klimawandel bei, da er als wesentliche Ursache für den Treibhauseffekt eingeordnet wird.⁴ Je mehr CO₂ sich in unserer Atmosphäre befindet, desto schneller schreitet der Klimawandel voran.⁵

¹ <https://www.umsicht.fraunhofer.de/content/dam/umsicht/de/dokumente/publikationen/2018/kunststoffe-id-umwelt-konsortialstudie-mikroplastik.pdf> und <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/produkte/mikroplastik-und-kunststoffe-in-kosmetik-und-im-meer-26381>

² https://www.oekotest.de/kinder-familie/Test-Feuchttuecher-Das-sind-die-besten-fuer-Babys-von-Pampers-Penaten-Co-_111611_1.html

³ <https://www.umweltbundesamt.de/themen/neue-grenzwerte-fuer-massenchemikalie-bisphenol-a> und

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/gefahren-fuer-die-gesundheit-durch-plastik-7010>

⁴ https://praxistipps.focus.de/wie-entsteht-co2-verstaendlich-erklaert_108461

⁵ <https://www.quarks.de/umwelt/klimawandel/so-eine-grosse-wirkung-hat-so-wenig-co2/>