

# Hauptpreis „Starterpaket für den nachhaltigen Haushalt“

Was ist drin?



<b>Essen und Trinken</b>	
Sodastream	Einfach sprudeln statt schwer schleppen – und dabei jede Menge Plastikmüll. Flaschen-Wasser hat zudem oft weite Transportwege hinter sich, und zwar 100 bis 1000 Kilometer. Manchmal stammt dieses Wasser sogar aus Regionen, in denen für die Bevölkerung akuter Wassermangel herrscht. Leitungswasser hingegen stammt immer aus der eigenen Region und lokalen Brunnen, sowie aus Grund- und Oberflächenwasser. Es enthält ebenfalls Mineralien und wird in Bezug auf Inhaltsstoffe strenger kontrolliert als Mineralwasser.
Trinkflasche	Getränke in Einweg PET Flaschen produzieren viel Müll. Zudem wird viel Energie benötigt, um die Flaschen herzustellen und zu recyceln. Wussten Sie, dass die Recycling-Quote dieses Plastiks lediglich bei ca. 30% liegt? Der Rest wird verbrannt.
Fair Trade Kaffee	Produkte mit dem Fair Trade Logo haben auch immer Bio-Qualität. Mit diesem Siegel gehen Sie zudem sicher, dass auch die Menschen, die Ihren Frühstücks-Kaffee herstellen, ihr Leben genießen können. Denn sie werden fair bezahlt und gut behandelt.
Bio-Marmelade	Bio-Produkte haben den Vorteil, dass für Ihre Herstellung keine Pestizide und kein Kunstdünger eingesetzt werden. Das ist gut für den Boden, Insekten und auch für Ihren Körper, weil Sie diese künstlichen Stoffe so nicht über das Marmeladenbrot zu sich nehmen. In Bio-Produkten sind auch weniger bis keine Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker enthalten.
<b>Körperpflege</b>	
Seife	Haben Sie schon mal gezählt, wie viele Flaschen Duschgel Sie im Jahr leeren? Sammeln Sie doch mal und zählen – die Menge wird Sie überraschen. Ein Stück Seife hält genauso lange wie ca. sechs Duschgel-Packungen – und die Haut ist genauso rein und duftend. Duschgels enthalten zudem in den meisten Fällen „Microplastik“. Z.B. für den Schimmer Effekt oder als Peeling-Körnchen. Über den Abfluss gelangen diese Stoffe in damit überforderte Kläranlagen, in das Grundwasser, in unsere Körper und in die Meere.
Shampoo Seife	Für Shampoo Flaschen und deren Inhaltsstoffe gilt dasselbe wie für Duschgel. Dass es Shampoo auch in fester Form gibt ist kaum bekannt. Testen Sie doch mal! Dieses Shampoo erhalten Sie z.B. in Unverpackt-Läden (der nächste ist in Bielefeld). Ein solches Stück hält ca. ein halbes Jahr – umso länger, je trockener es nach dem Duschen aufbewahrt wird.
Menstruations-Tasse	Stellen Sie sich einen Haufen aus knapp 300 benutzten Tampons vor, dazu 300 der dazu gehörigen Plastikhüllen und einige Kartonagen. Das ist die Jahresausbeute Müll, die durch die Wegwerfhygiene einer einzigen Frau entsteht. Binden kommen auf diesen Haufen noch dazu. Mit einer Menstruations-Tasse sparen Sie all diesen Müll ein. Eine Tasse: kostet ca. 15 Euro, hält bis zu 7 Jahre, ist viel gesünder für den Körper, muss nur zweimal am Tag geleert werden und eignet sich bestens für sportliche Aktivitäten.
Holz-Zahnbürste	Wer auf seine Mundhygiene achtet wechselt regelmäßig die Zahnbürste. Pro Jahr sind das knapp 12 Stück pro Person – ein Haufen Plastikmüll. Auch bei den ökologischeren Wechsel-Kopf Zahnbürsten wird wertvolles Plastik verbraucht und entsorgt. Holzzahnbürsten sind eine sehr gute Alternative – zudem fühlen sie sich gut an und sehen schick aus.
Recycling-klopapier	Haben Sie schon mal einen Baum in die Toilette geworfen? Das tun Sie im übertragenen Sinne jedes Mal, wenn Sie Toilettenpapier aus Frischfaser benutzen. Bäume sind so wertvoll für unser Klima und für den Sauerstoff den wir atmen, dass wir sie nicht für solch „niedere Tätigkeiten“ nutzen sollten. Recyclingklopapier ist genauso weich, genauso fest und spart viel Wasser und Energie in der Herstellung.
<b>Putzen und Waschen</b>	
Öko- Kerze	Kann eine Kerze nicht öko sein? Ja, leider ist das fast jede Kerze. Denn sie sind aus Erdöl-Bestandteilen hergestellt. Doch es gibt auch Kerzen ohne Erdöl-Wachs.
Putzstein	Chemiekeule und Scheuermittel? Für Kinder gefährliche bunte Substanzen? Unnötig mit Hilfe von Putzsteinen, die bis zu 2 Jahre lang ihren Dienst tun.
Putzlappen	Putzlappen sind oft aus Kunstfasern hergestellt. Beim regelmäßigen Waschen geben diese Microplastik ab. Am Ende ihres Lebens landen sie auf dem Restmüll und werden verbrannt. Besser geht's mit Tüchern aus Naturfasern, die auch waschbar und saugfähig sind. Nach ihrer

	Lebenszeit wandern sie einfach auf den Kompost.
Zitronensäure, Essigessenz und Gall-Seife	Die „Klassiker“ aus der Hauswirtschaft tun auch heute noch hervorragend ihren Dienst. Essig und Zitrone lösen Kalk und lassen sich z.B. auch als Reiniger für die Spül- oder Waschmaschine nutzen. Gall-Seife hilft bei der Fleckenbehandlung und Reinigung von z.B. Polstermöbel.
Ökologische Spülmaschinen Tabs	Die problematischsten Inhaltsstoffe von konventionellen Spülmaschinentabs sind Phosphate. In der Spülmaschine sorgen sie dafür, dass der gelöste Schmutz vom Geschirr ferngehalten wird. Außerdem enthärten sie das Wasser, um Kalk-Beläge zu verhindern. Doch über das Abwasser gelangen Phosphate in natürliche Gewässer und werden dort zum folgenreichen Umweltproblem. Öko-Spülmaschinentabs reinigen dagegen phosphatfrei mit Salzen und Eiweißverbindungen. Öko-Tabs gibt es in jedem gut sortierten Supermarkt.
Guppyfreund Waschsack	Ein Großteil unserer Kleidung besteht aus synthetischen Materialien. Beim Waschen gelangen abgebrochene Kunststofffasern über das Abwasser in Flüsse und Meere. Das Plastik reichert sich überall an und gelangt auch in die Nahrungskette. Es schadet somit uns und unserer Umwelt. Mit dem Waschsack bleiben die Fasern im Sack und gelangen nicht ins Wasser. Achtung: Zum Reinigen über dem Haushaltsmüll ausschütteln und nicht auswaschen!

### **Einkaufen**

Gemüsenetz+ Einkaufssäcken für Nüsse und anderes	Obst und Gemüse in kleine Plastiktüten zu verpacken, die direkt nach dem Einkauf in den Müll wandern? Das ist ökologisch und wirtschaftlich nicht sinnvoll. In vielen Supermärkten gibt es bereits Papiertüten, oder man bringt selber leichte Tüten aus Stoff mit. Viele Obst und Gemüsesorten muss man auch gar nicht einpacken- die Banane z.B. ist mit ihrer eigenen Schale bereits vollumfänglich geschützt.
Aufkleber Marktschwärmer	Lokal, regional und saisonal – das sind die Richtwerte für eine gesunde und umweltfreundliche Ernährung. Kaufen Sie auf dem Wochenmarkt, am Hofladen oder halten Sie Ausschau nach „Marktschwärmern“: Hier werden Anbieter aus maximal 100km Entfernung gebündelt. Sie erleben hier einige Köstlichkeiten aus Ihrer eigenen Region und unterstützen die lokalen Bauern und Hersteller.

### **Für Kinder**

Kinderbuch „Wir schützen unsere Umwelt“ von Carola von Kessel. Spielerisch erleben Ihre Kinder hier, auf wie viele Arten man einen positiven Beitrag leisten kann.	
--	--

### **Sonstiges rund um Haus und Garten**

Wildblumensamen	Es gibt heute rund 75% weniger Insekten als noch vor 30 Jahren. Diese Zahl erschreckt. Doch jeder kann etwas tun: Bieten Sie in Ihrem Garten leckere Blumen, Insektenhotels/Totholz und Wasser an – die Schmetterlinge, Käfer und Bienen werden es Ihnen danken!
Fahrradsattel Überzug	25% aller Wege enden nach 1 km, weitere 25% nach 3 km. Das heißt die Hälfte der Wege sind Kurzstrecken – die man sehr gut zu Fuß oder mit dem Fahrrad bewältigen kann. Damit der Sattel bei Regen trocken bleibt gibt es clevere Helferlein, z.B. einen solchen Fahrradsattel Überzug.
LED Lampe	Gerade in der dunklen Jahreszeit steigt der Energieverbrauch durch Beleuchtung. Rund 10% des Stroms zu Hause fallen für Lampen an. Eine LED verbraucht 80-90% weniger Energie als Glüh- und Halogenlampen. Sie ist auch effizienter als die Energiesparlampe, die zudem mit dem enthaltenen Quecksilber eine Umwelt- und Gesundheitsgefahr darstellt. Aber Achtung: nur weil man auf LED umgerüstet hat, bedeutet das nicht, dass man dann mehr Lampen haben kann oder sie nicht mehr ausmachen muss. Stromsparen bleibt oberstes Gebot!
Spiralblock blauer Engel	Auch im Schreib- und Zeichenbereich, sowie für Druckerpapier ist Recycling-Papier der Weg in die Zukunft. Es gibt das in verschiedenen Helligkeitsstufen und für jeden Anwendungsbereich.

### **Ratgeber – kostenfrei erhältlich beim Umweltbundesamt**

„Freiwillige CO <sub>2</sub> Kompensation“ Sie sind beruflich viel unterwegs? Die Flugreise zu Verwandten ist Ihnen wichtig? Oder Sie wollen einfach einen positiven Beitrag leisten? Dann könnte eine CO <sub>2</sub> Kompensation für Sie eine Alternative sein. Sie spenden für Projekte bei denen z.B. Bäume gepflanzt werden.	
--	--

„Das Energiesparschwein – Informationen zum Wärmeschutz und zur Heizenergieeinsparung“	
--	--

„Energiesparen im Haushalt“	
-----------------------------	--

### **„Da geht noch mehr!“ Nützliche Apps/Internetseiten und Ansprechpartnerin**

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Klimaschutzmanagerin der Stadt Rietberg. Sie erreichen Svenja Schröder unter 05244 986 279 oder unter <a href="mailto:svenja.schroeder@stadt-rietberg.de">svenja.schroeder@stadt-rietberg.de</a>	
---	--

## Nützliche Apps/Internetseiten zu nachhaltigem Konsum

- Apps für **Gebrauchtes und Tauschen**: ebay kleinanzeigen, kleiderkreisel, Shpock, Stuffle, Nimms, ubup
- **Einfach schnell** nachhaltiger sein: Ecosia.org (Suchmaschine), posteo.de (Email-Anbieter), Ökologisches Banking (z.B. GLS Bank, UmweltBank)
- Apps zu **giftigen Inhaltsstoffen** wie Hormonen, Giften und Mikroplastik: Toxfox, Codecheck, Giftfrei einkaufen, E-Nummern-App
- App zu **Energiesparlabeln**: ecoGATOR
- Apps zu **Nachhaltigkeits-Siegeln**: NABU Siegel Check, Label Online
- Apps für **nachhaltigen Konsum**: Der nachhaltige Warenkorb, Saisonkalender Aid, Too good to go (gegen Lebensmittelverschwendung), Fair Fashion Finder, WWF Fischatgeber, Greenpeace Fischatgeber, EcoChallenge (Nachhaltiger Konsum als Spiel), Barcoo (Barcodes scannen), Co2-Rechner, eschrott
- Apps rund um **Reisen und Mobilität**: Eco Traveller, Öffi App, Abfahrtsmonitor, Call a bike, Blablacar
- Apps zu gesunder und nachhaltiger **Ernährung**: Eat smarter, Regio-App, such-dich-grün (regionale Anbieter), Locafox, bio123, VanillaBean, VEBU, Veg Travel Guide, Vegan-Scanner, Vegman, Go Veggie, Veggietizer, Peta 2 vegan guide

Weitere **Infos und Tipps** finden Sie unter:

- [utopia.de](http://utopia.de)
- [lovegreen.de](http://lovegreen.de)
- [vzbv.de/themen/nachhaltigkeit](http://vzbv.de/themen/nachhaltigkeit) (Verbraucherzentrale)
- bei der Klimaschutzmanagerin der Stadt Rietberg: Svenja Schröder, 05244 986 279 sowie [svenja.schroder@stadt-rietberg.de](mailto:svenja.schroder@stadt-rietberg.de)