

Konsumratgeber Bochum

Nachhaltig leben in Bochum



GREENPEACE
Bochum

bowusst

Hintergrundinformationen

Ernährung



© Mitja Kobal/Greenpeace

Einleitung

Ernährung ist ein wichtiger Bereich unseres Lebens und hat große Auswirkungen nicht nur auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, sondern auch auf unsere Umwelt. Die Fülle des Nahrungsmittelangebots in den modernen Supermärkten, mangelnde Transparenz und die Vielfalt von Nachhaltigkeits- und Qualitätssiegeln machen es uns oft schwierig nachzuvollziehen unter welchen Bedingungen Lebensmittel

angebaut und verarbeitet werden und welche Auswirkungen ihre Produktion auf Menschen, Tiere, Natur und Klima hat.

Auf den folgenden Seiten dieses Ratgebers beleuchten wir diese durch unsere Ernährung verursachten Folgen für Natur und Umwelt. Es werden Lebensmittelsiegel und Kennzeichnungen erklärt, um die Produktionsbedingungen und Inhaltsstoffe von Lebensmitteln nachvollziehbarer zu machen.

Ernährung und Klimawandel

Die Bedeutung unserer Lebensmittelproduktion, besonders für unser Klima, wird oft unterschätzt. Etwa ein Drittel des weltweiten Ausstoßes von klimaschädlichen Gasen stammt aus der Landwirtschaft.¹ Den mit Abstand größten Einfluss auf das Klima hat dabei die industrielle Tierhaltung. Dafür gibt es eine Reihe von Gründen: Vor allem in der Rinderzucht entstehen große Mengen des Gases Methan. Dieses erwärmt das Klima 24-mal wirksamer als CO₂.² Außerdem benötigt die Tierzucht große Mengen an Land. Etwa 70% der landwirtschaftlich-genutzten Fläche innerhalb der EU wird allein für die Futtermittelproduktion verwendet.³

Dieser hohe Flächenbedarf führt häufig zur Abholzung von Wäldern und zur Verdrängung von Naturlandschaften.

Die Produktion von Fleisch und anderen Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs ist deshalb ökologisch höchst folgenreich. Würde sich ein größerer Teil der Landwirtschaft darauf konzentrieren pflanzliche Lebensmittel herzustellen, so könnte die

weltweite Nahrungsversorgung auf sehr viel weniger Fläche effizienter und weniger klimaschädlich organisiert werden: Denn für die Produktion von einer tierischen Kalorie wird durchschnittlich die siebenfache Menge an pflanzlichen Kalorien benötigt.⁴

2017 hat Greenpeace Deutschland mit dem *Kursbuch Agrarwende 2050* eine Studie veröffentlicht, um aufzuzeigen wie der Umbau der deutschen Landwirtschaft zu einer „ökologisierten Landwirtschaft“ bis 2050 möglich ist. Um die Klimaziele in der Landwirtschaft zu erreichen wäre demnach eine Reduktion des Fleischkonsums um etwa die Hälfte notwendig. Dies würde auch unserer Gesundheit nutzen: So empfiehlt z.B. die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine deutliche Reduktion des Fleischkonsums.⁵



 **Kursbuch
Agrarwende
2050**



Aktion in Bochum 2017 © Greenpeace Bochum

Fleisch und Milchprodukte

Aber nicht nur Klima und Gesundheit leiden unter der industriellen Massentierhaltung: Das kurze Leben der auf Hochleistung gezüchteten Tiere ist das Gegenteil der idyllischen Landwirtschaft, die auf vielen Verpackungen zu sehen ist. Dabei zeigte eine Greenpeace-Studie von 2017, dass der Großteil der deutschen Konsument*innen bereit wäre, für Fleisch mehr Geld auszugeben, wenn dadurch die Haltungsbedingungen verbessert würden!⁶ Doch im Moment stammt

Fleisch nur selten aus Betrieben, die sich dem Tierwohl und der Tiergesundheit verpflichtet fühlen.

Eine Hilfestellung zu den verschiedenen Biosiegeln, um besser zwischen Fleisch aus ökologischer Tierhaltung und aus Massentierhaltung zu unterscheiden, findet sich auf den kommenden Seiten.

Der einfachste Weg sich nachhaltig, klimafreundlich und ohne schlechtes Gewissen zu ernähren ist den Fleischverbrauch zu minimieren oder ganz auf Fleisch und tierische

Produkte zu verzichten. Seit den 2000er Jahren ist dabei das Angebot an vegetarischen und veganen Produkten, Läden und Restaurants kontinuierlich gewachsen - ein Ende des Trends ist nicht in Sicht. Auch in Bochum gibt es entsprechende Angebote, die wir in unserem Einkaufsführer vorstellen.

Vegetarische Lebensmittel werden durch das bekannte V-Label gekennzeichnet - manchmal auch durch den Schriftzug „Vegan“ ergänzt. Für **Vegane** Lebensmittel ist daneben vor allem die Vegan-Blume verbreitet.



Bio-Siegel

Bio-Lebensmittel zeichnen sich dadurch aus, dass bei ihrer Produktion erhöhte Tierhaltungsbestimmungen zu beachten sind und auf eine Reihe von umweltschädlichen oder potentiell gesundheitsgefährdenden Inhaltsstoffen und Produktionsverfahren verzichtet wird. Zwischen den Bio-Siegeln

bestehen allerdings einige Unterschiede. Allen Bio-Siegeln gemein ist jedoch der Verzicht auf Gentechnik, Geschmacksverstärker und Emulgatoren.

Lebensmittel mit **Demeter-**, **Bioland-** und **Naturland-**Siegel erfüllen die höchsten Kriterien: Gegenüber den beiden staatlichen Bio-Siegeln garantieren diese Siegel z.B. mehr Raum und Auslauf für Tiere, kürzere Transportwege zum Schlachthof und den Verzicht auf zahlreiche weitere Zusatzstoffe. Sie verbieten auch den Einsatz des umstrittenen „Kuhtrainers“.⁷

Während die staatlichen Bio-Siegel zulassen, dass bis zu 5% der Zutaten eines Lebensmittels aus konventioneller Produktion stammen, erwarten Demeter, Bioland und Naturland 100% Bio-Zutaten, sofern dies für das jeweilige Produkt möglich ist.



Für Fleisch existieren drei weitere Siegel, die von Greenpeace als hilfreich bewertet werden:⁸ Das **Neuland**-Siegel und die noch wenig verbreiteten Siegel der Premium-Kategorien des *Deutschen Tierschutzbundes* und von *Vier Pfoten*.



Bio-Produkte sind letztlich bei Fleisch noch die beste Wahl. Demeter, Bioland und Naturland haben auch hier zum Teil höhere Standards als die staatlichen Bio-Siegel vorschreiben.



Zur konventionellen Tierhaltung gibt es in jedem Fall große Unterschiede! Um dies zu verdeutlichen, zeigt die angefügte Tabelle einen Vergleich zwischen dem Platz, der verschiedenen Tieren unter den Bedingungen von konventioneller Haltung und Bio-Haltung mindestens zur Verfügung steht.⁹

m ² pro Tier	Konvent.	Bio*
Schweine	0,75m ²	1,3m ²
Legehennen	0,11m ²	0,16m ²
Masthühner	0,04m ²	0,1m ²

Da die unververtretbaren Zustände in der Massentierhaltung inzwischen weitbekannt sind und auch die Nachfrage nach natürlicheren und nachhaltigeren Produkten seit vielen Jahren ansteigt, entwickeln viele Produzenten und Händler zunehmend eigene Siegel. Doch Vorsicht! Viele solcher Siegel bieten nur geringe Verbesserungen und sind oft intransparent. Manche Firmen versuchen ihre Produkte durch die Siegel grüner erscheinen zu lassen als sie sind. Dies wird als „Greenwashing“ bezeichnet.

Achtet deshalb lieber auf die anderen Siegel!



**Siegelratgeber
Schweinefleisch
von Greenpeace
Deutschland**

Das Label der **Initiative Tierwohl** war ein solches Beispiel für ein Siegel, dass zwar großflächig zur Werbung eingesetzt wurde, für Tiere jedoch nur minimale Verbesserungen beinhaltete.¹⁰



Nach Protesten von Greenpeace entschieden mehrere deutsche Supermarktketten 2018 das Label in Zukunft nicht mehr in der alten Form zu verwenden. 2019 führten einige von ihnen eine einheitliche Kennzeichnung der Tierhaltungsformen ein von „1“ (gesetzlicher Mindeststandard) bis „4“ (Bio). Die „2“ entspricht dabei den Standards der Initiative Tierwohl. Fleisch der Stufen „1“ und „2“ sollten Ladenhüter werden und mittelfristig gar nicht mehr verkauft werden. Aktuell entwickelt auch das Landwirtschaftsministerium das umstrittene **Mehr-Tierwohl-Label**. Dass es hinsichtlich der Standards an die Bio-Siegel herankommt, ist unwahrscheinlich. Das *QS-Label* und die *DLG-Labels* sind industrienahe und bieten keine Verbesserungen für Tiere gegenüber gesetzlichen Mindeststandards.



Auch bei nicht-tierischen Produkten gibt es Siegel, die für sich in Anspruch nehmen besonders natürliche und nachhaltige Waren auszuzeichnen.



Das *UTZ-Siegel* etwa zertifiziert vor allem Produkte aus dem globalen Süden, z.B. Kakaoprodukte. Die Umweltstandards bleiben jedoch unter den Bio-Standards. So können Produkte bei UTZ z.B. auch nicht-zertifizierte Inhaltsstoffe enthalten und der Einsatz gefährlicher Pestizide wird nicht vollständig ausgeschlossen. Ab 2019 wird zudem die UTZ-Zertifizierung mit dem Siegel der „Rainforest Alliance“ verschmelzen.¹¹ Diese

Siegel sind unzureichend, da z.B. ihre Richtlinien in Bezug auf den Einsatz von gentechnisch veränderten Pflanzen, Pestiziden und nicht zertifizierten Produktbestandteilen schwach sind, zudem gilt das Siegel als nur schwach kontrolliert. Das Rainforest-Alliance-Siegel mit dem grünen Frosch wird beispielsweise auch von umstrittenen Großanbietern und großen Fast-foodketten genutzt. Der Vorwurf des „Greenwashings“ liegt nahe. Andere Siegel wie z.B. "Pro Planet" von Rewe werden von der Supermarktkette selbst definiert und kontrolliert. Aufgrund mangelnder Transparenz ist die Einhaltung der Standards für Verbraucher*innen kaum nachzuvollziehen.¹²

Fairer Handel

UTZ und Rainforest Alliance beinhalten auch soziale Standards, die dabei helfen sollen, dass Produzenten im globalen Süden faire Löhne erhalten. Die Bedingungen der Rainforest Alliance gelten jedoch als sehr schwach, während das UTZ zwar einige positive Impulse enthält, der Zusammenschluss mit der „Rainforest Alliance“ aber daran zweifeln lässt, ob das Siegel

langfristig als Zertifizierung für fairen Handel vertrauenswürdig ist. Die bessere Alternative ist das bekannte „FairTrade“-Siegel. Dieses fordert umfassendere soziale Richtlinien wie z.B. Mindestlöhne und ist transparenter. Auch gibt es einige vertrauenswürdige Fairhandelsimporteure wie z.B. GEPA, die nur in einigen Fällen auch mit dem FairTrade-Siegel ausgezeichnet sind.¹³



Stiftung Waren-
test zu Fair-Trade-
Siegeln 2016

Das FairTrade-Siegel sagt aber nur wenig darüber aus, ob ein Produkt auch nachhaltigen Kriterien entspricht. Anders ist dies bei den Fair-Zertifizierungen von Naturland und dem Naturkost-Unternehmen Rapunzel.



Fisch

Fisch wird aufgrund seiner Omega-3-Fettsäuren als gesundes Lebensmittel angepriesen. Lange Zeit galten die Fischbestände in den Weiten der Meere als unerschöpfliche Ressourcen. Doch seit industrielle Fangflotten die Weltmeere plündern, schrumpfen die Bestände dramatisch. Einer der schlimmsten Auswüchse der Fischerei ist dabei der Beifang: In den riesigen Netzen verfangen sich neben den kommerziellverwertbaren Fischen auch andere Lebewesen wie Vögel, Schildkröten, Haie und Wale. Die zerstörerische Grundschleppnetz-Fischerei durchpflügt den Meeresboden und gefährdet empfindliche Ökosysteme wie Korallenriffe oder Tiefseeberge - auch in der deutschen Nordsee.¹⁴ Die Welternährungsorganisation FAO schätzt, dass weltweit 90 Prozent der Speisefischbestände bis an die Belastungsgrenze genutzt oder überfischt sind.¹⁵ Bis heute gibt es dabei leider kein Siegel, das den Kund*innen Sicherheit geben kann, dass Fischprodukte aus wirklich nachhaltiger Fischerei stammen!



Die verbreiteten MSC- und ASC-Siegel geben zwar einige Auskünfte über Fangart und Fangort, doch hat sich in der Vergangenheit gezeigt, dass ihre Standards z.B. bei der Überfischung und beim Beifang nicht allzu hoch sind. Greenpeace kritisiert zudem die fehlende Unabhängigkeit von der Fischereiindustrie.¹⁶ Auf der sicheren Seite ist wer auf Fischstäbchen und Co verzichtet. Zurzeit arbeitet Greenpeace zudem an einem aktualisierten Fischratgeber, der beim Einkauf unterstützen kann. Einige Tipps zum möglichst nachhaltigen Fischkonsum findest Du bis dahin auf Greenpeace.de.



 **Fünf Tipps zum Kauf von Fisch von Greenpeace Deutschland**

Gentechnik und Pestizide

Die Mehrheit der Deutschen lehnt Gentechnik in der Landwirtschaft ab. Kein Wunder: Die gesundheitlichen Folgen sind nicht immer abschätzbar und eine unkontrollierte Verbreitung in der Natur nicht auszuschließen. Während Großkonzerne darauf hoffen ihre Produktivität durch den Einsatz von Pestiziden und Gentechnik weiter zu steigern, vertritt Greenpeace die Vision einer Landwirtschaft, welche eher Lebensmittelqualität, Nachhaltigkeit und Gesundheit in den Vordergrund stellt.

Seit April 2004 müssen alle Produzent*innen eine strengere Kennzeichnung für gentechnisch-veränderte Lebensmittel einhalten. Seitdem finden sich in der Zutatenliste Angaben wie „aus gentechnisch verändertem Soja hergestellt“ oder „enthält gentechnisch veränderten Mais“. Aber Fleisch, Eier und Milch von Tieren, die mit Gen-Pflanzen gefüttert werden, müssen nicht gekennzeichnet werden!¹⁷

Daneben werden auch Pestizide zur Steigerung der Agrarproduktion eingesetzt. Sie sollen unerwünschte Insekten, Unkräuter und Pilze in Schach


halten. Aber oftmals sind sie nicht nur für diese „Zielorganismen“ schädlich, sondern können ganze Ökosysteme und Tiere wie Bienen, Frösche und Vögel schädigen. Somit sind sie eine potenzielle Gefahr für die biologische Vielfalt.



Über ökologische Kreisläufe verteilen sich die Giftstoffe auf der ganzen Welt. Als Rückstände in Nahrungsmitteln und über unser Trinkwasser gelangen sie auch zu uns Menschen. Manche Pestizide können Allergien auslösen, andere haben Einfluss auf unser Hormonsystem und können fruchtbarkeits-, erbgutschädigende oder auch krebserzeugende Wirkungen haben.¹⁸ Besonders der katastrophale Rückgang der Bienenpopulation in den letzten Jahren, zeigt die Gefahr von Pestiziden für unsere Ökosysteme.

In Deutschland ist die Biomasse der Fluginsekten in den vergangenen 30 Jahren bereits um rund 75% zurückgegangen. Etwa die Hälfte der 570 Wildbienenarten hierzulande gelten laut Roter Liste als stark gefährdet oder bedroht.¹⁹



 **Rette die Biene**
Informationen und
Tipps für Verbraucher
von Greenpeace
Deutschland

In manchen Gegenden leidet auch bereits die Landwirtschaft unter dem Rückgang der Bienen. Denn wer soll die Bestäubung von Pflanzen übernehmen, wenn die Biene nicht mehr da ist? Angesichts solcher Entwicklungen ist unsere Forderung: Mehr Verantwortung statt Profitmaximierung in der Landwirtschaft!



Neben dem weit verbreiteten „Ohne-Gentechnik“-Siegel schließen auch Demeter, Bioland und Naturland gentechnisch-veränderte Inhaltsstoffe gänzlich aus.



Palmöl

Schokolade, Shampoo und Kerzen – diese drei Produkte haben mit vielen anderen Lebensmitteln, Kosmetika, Reinigungsmitteln und Agrarsprit eines gemeinsam: Sie enthalten das Pflanzenfett der Ölpalme. Diese wird in riesigen Plantagen angebaut, für die seit 1950 allein in Indonesien eine Waldfläche gerodet wurde, die zweimal so groß ist wie Deutschland.²⁰ Bedrohte Tierarten wie der Orang-Utan oder der Sumatratiger werden von den großflächigen Monokulturen verdrängt. Neben den ökologischen Folgen ist die Palmölproduktion auch Verursacher sozialer Probleme. Beispielsweise werden indigene Kulturen und Kleinbauern von westlichen Konzernen vertrieben. Seit 2015 ist die Kennzeichnung

von Palmöl als Inhaltsstoff innerhalb der EU Pflicht. Das Siegel des **RSPO** (Runder Tisch für nachhaltiges Palmöl) garantiert wegen schwacher Kriterien leider keine umweltverträgliche Palmölproduktion.²¹ Die beste Empfehlung: Möglichst auf Palmöl verzichten!



 **Produkte ohne Palmöl**
von Umweltblick.de

- Weniger Fleisch essen
- Besonders bei Tierprodukten auf Bio-Siegel achten
- Palmölprodukte vermeiden
- Maßvoll einkaufen - Essen gehört nicht in die Tonne!
- Regionales und Saisonales bevorzugen
- bei exotischen Produkten auf FairTrade achten



¹ **Greenpeace:** Landwirtschaft und Klima. Zusammenfassung des Greenpeace-Reports „Cool Farming: Climate Impacts of Agriculture and Mitigation Potential“ (2008), S. 1 [<https://bit.ly/2SUscUS>].

² **Greenpeace:** Für eine Welt ohne Klimachaos (2018), S. 13 [<https://bit.ly/2DPPuVU>].

³ **Greenpeace:** Feeding the Problem. The dangerous intensification of animal farming in Europe (2019), S. 13 [<https://bit.ly/2S8SP5t>].

⁴ **Brot für die Welt:** Fleischkonsum. Informationen zur "Brot für die Welt"-Kampagne "Niemand isst für sich allein" (2010), S. 3 [<https://bit.ly/2DnUMtT>].

⁵ **Deutsche Gesellschaft für Ernährung:** Weniger Fleisch auf dem Teller schont das Klima (2015) [<https://bit.ly/2b6FQly>].

⁶ **Forsa-Umfrage** im Auftrag von Greenpeace Deutschland: Meinungen von Aldi- und Lidl-Käufern zu Fleischprodukten (2017) [<https://bit.ly/2paspXU>].

⁷ **Umweltinstitut München:** Unterschiede zwischen der EU-Verordnung Ökologischer Landbau und den Richtlinien der Anbauverbände Bioland, Naturland und Demeter (2014) [<https://bit.ly/2RQKar2>].

⁸ **Greenpeace:** Schweinefleisch - Siegel-Ratgeber (2017) [<https://bit.ly/2pFA022>].

⁹ Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: Online-Information zu Nutztierhaltung (2016) [<https://bit.ly/2SDIEsK>].

¹⁰ **Greenpeace:** Ein Schweineleben. Greenpeace bewertet Fleischsiegel (2017) [<https://bit.ly/2liZVhc>].

^{11/12} **Greenpeace Österreich:** Zeichen-Tricks. Der Gütezeichen-Guide (2018), S. 37-43 [<https://bit.ly/2GRmNzt>].

¹³ **Stiftung Warentest:** Nachhaltigkeitsiegel. Können Verbraucher Fairtrade, Utz & Co vertrauen? (2016) [<https://bit.ly/26wjHlo>].

¹⁴ **Bundesamt für Naturschutz:** Auswirkungen von Grundsleppnetz-Fischerei [<https://bit.ly/2liZ5ry>].

¹⁵ **FAO:** The State of World Fisheries and Aquaculture (2014), I. S.7 [<http://www.fao.org/3/a-i3720e.pdf>].

¹⁶ **Greenpeace:** Greenpeace-Position zum MSC (2014) [<https://bit.ly/2XF9Gmm>].

¹⁷ **Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft:** Kennzeichnungspflicht für gentechnisch veränderte Lebensmittel [<https://bit.ly/2SFOk9W>].

¹⁸ **Greenpeace:** Pestizide machen krank (2003) [<https://bit.ly/2X8pVbq>].

¹⁹ **Greenpeace:** Rette die Biene. Informationen und Tipps für Verbraucher (2019) [<https://bit.ly/2XwPCIX>].

²⁰ **Greenpeace:** Kitkat - Süßes mit bitterem Beigeschmack (2010) [<https://bit.ly/2X7zcRh>].

²¹ **Greenpeace:** Pakt mit dem Feuerteufel (2017) [<https://bit.ly/2BGhb3s>].

Einkaufen und Haushalt



Müllsammel-Aktion in Hattingen 2018 © Greenpeace Bochum

Einer der einfachsten Wege nachhaltig zu konsumieren ist der Verzicht auf unnötige Verpackungen, denn nicht vorhandener Müll muss gar nicht erst recycelt werden. Besonders deutlich wird die Problematik bei der Lebensmittelverschwendung und dem Plastikmüll.

Lebensmittelverschwendung

Ein Drittel aller produzierten Lebensmittel wird nicht gegessen.¹ Das ist ein richtiger Klimakiller: Mehr als 3,3 Milliarden Tonnen CO₂-Äquivalente

resultieren aus der globalen Lebensmittelverschwendung.² Ein Teil der Nahrung wird bereits in der Produktion, bei der Lagerung oder beim Transport unbrauchbar. Doch auch beim Verbraucher zu Hause landet immerhin noch jedes achte Lebensmittel (80 kg pro Person pro Jahr) in der Tonne³ – sei es, weil wir zu viel einkaufen oder dann doch außer Haus gegessen haben. Abhilfe schafft der Kühlschrankcheck: Wie viele Lebensmittel sind noch vorrätig, wie viele benötige Ich? Um der Verschwendung noch genießbarer

Lebensmittel entgegenzuwirken, wurde 2012 die Gruppe *Foodsharing* gegründet. Auch in Bochum gibt es seit einigen Jahren eine Lokalgruppe. Wer Lebensmittel übrig hat kann diese auf direktem Wege tauschen oder über Verteilerstationen, z.B. in der Alsenstraße weitergeben.

 <https://foodsharing.de>

Plastik und Mikroplastik

Die Umweltfolgen von Plastik für Meere, Tiere und Klima – denn immerhin ist der Rohstoff von Plastik Erdöl – sind inzwischen allseits bekannt. Meerestiere verhungern, weil ihre Mägen voll mit Plastik sind und es gibt mittlerweile einen Müllstrudel im Pazifik, der so groß ist wie ganz Mitteleuropa.⁴



Aktion in Bochum 2017
© Greenpeace-Jugend Bochum

Doch Plastik gibt es nicht nur in offensichtlichen Plastikprodukten: Seit einigen Jahren ist nun auch das sogenannte Mikroplastik in aller Munde. Die wachsende Menge an Plastikmüll in den Ozeanen zersetzt sich mit der Zeit, wodurch kleinste Plastikpartikel entstehen. Zusätzlich werden verschiedene Mikrokunststoffe auch häufig in Kosmetikartikeln wie Duschgel, Peeling oder Zahnpasta verwendet und gelangen so direkt in die Ozeane und über verschiedene Wege letztendlich auch in den Menschen. Mittlerweise können diese Kunststoffpartikel tatsächlich im

menschlichen Körper nachgewiesen werden.⁵

Was diese Partikel in Lebewesen auslösen ist noch nicht abschließend geklärt. Doch Experimente mit Miesmuscheln zeigen, dass es zu Gewebsveränderungen und Entzündungen kommen kann.⁶



 **Plastik in Kosmetik**
Deutsche Hersteller
im Check

Kosmetik

Siegel können dabei helfen Kosmetikprodukte zu finden, die kein Mikroplastik enthalten. Solche Produkte werden mit dem *Natru*e-Siegel (links) oder dem *BDIH*-Siegel (rechts) gekennzeichnet. Darüber hinaus sind sie auch zum Großteil aus **natürlichen** Inhaltsstoffen und **tierversuchsfrei**. Letzteres garantiert auch das *Ecocert*-Siegel.



Tierversuchsfrei, aber nicht zwingend frei von künstlichen Inhaltsstoffen, sind zudem Produkte mit dem *Leaping-Bunny*

und dem *Hasen mit schützender Hand* sowie der *Vegan-Blume*.



Recycling und Zero Waste

Seit 2000 ist der Kunststoffverpackungsverbrauch um 74% gestiegen.⁷ Dies lässt sich vor allem auf unsere veränderten Konsum- und Lebensgewohnheiten zurückführen. 2016 betrug der Verpackungsmüll pro Kopf 220 kg.⁸ Bei Glas, Papier und Metall funktioniert das Recycling recht gut - je über 85% - aber leider werden nur knapp 49% der Kunststoffverpackungen werkstofflich verwertet.⁹ Ab Januar 2019 gibt es ein neues Gesetz: Es müssen 58,5% der privat anfallenden Kunststoffverpackungen (vorher nur 38%) recycelt werden. Daher gilt jetzt besonders: Trennen lohnt sich! Generell gilt: Gewinnung und Wiederverarbeitung von Rohstoffen hat immer eine Auswirkung auf die Umwelt! Es gibt dabei auch eine soziale Seite: In den Industriestaaten ist der Rohstoffbedarf vier mal höher als in weniger entwickelten Ländern, die aber mit den

Folgen der Rohstoffgewinnung zu kämpfen haben, z.B. durch Verschmutzung der Luft und des Trinkwassers.¹⁰ Außerdem werden große Mengen an Müll ins Ausland exportiert. So hat unser Konsum einen erheblichen Einfluss auf Umwelt und Menschen, nicht nur in Deutschland.

In den letzten Jahren eröffnen immer mehr „Unverpackt-Läden“ wie der *Bioku* in Bochum. Hier können viele Lebensmittel in mitgebrachten Behältern gekauft werden. Auch Alternativen zu Plastik-Alltagsprodukten wie Zahnbürsten, Strohhalmen, Wattestäbchen, Mehrweg-Frischhaltefolien oder Kaffeebechern werden verkauft.

Unter dem Namen „Zero Waste“ ist inzwischen eine Bewegung entstanden, die dem Verpackungswahnsinn trotz und dem Ganzen etwas Positives abgewinnt: Denn sich von unnötigen Konsumprodukten zu verabschieden, hilft vielen Menschen dabei den Blick auf das zu lenken, was ihnen im Leben wirklich wichtig ist. Besonders ambitioniert ist die Bochumer Bloggerin Shia. 🌍 <https://wastelandrebel.com>

Sie schafft es ihren gesamten Müll eines Jahres in einem einzigen Glas zu verstauen und berichtet darüber in ihrem Blog. Dort und auch auf dem Instagram-Account von Greenpeace Bochum findest Du unter anderem auch Rezepte zu selbstgemachten Kosmetika und hilfreiche Video-Tutorials.



- Stoffbeutel und Gemüsenetz statt Plastiktüte!
- Vorsicht vor Mikroplastik bei Kosmetika
- Probiere Unverpackt-Einkaufen aus
- Kaufe weniger Schrott! – simplify your life!

¹ **Greenpeace:** Frisch auf den Müll. Die Umweltfolgen der Lebensmittelvernichtung (2013) [<https://bit.ly/2Ee7JWI>].

² **Greenpeace Magazin:** Wir sollten die Lebensmittel-Verschwendung beenden, auch weil sie dem Klima schadet (31.03.2016) [<https://bit.ly/2tp5EAQ>].

³ **Spiegel Online:** Was wurde aus dem Kampf gegen die Lebensmittelverschwendung? (02.02.2018) [<https://bit.ly/2s16kid>].

⁴ **Greenpeace:** Plastik im Meer (2016) [<https://bit.ly/2kboTbz>].

⁵ **ZDF:** Mikroplastik. Bundesinstitut prüft Gesundheitsrisiko (23.10.2018) [<https://bit.ly/2yA93jv>].

⁶ **Greenpeace:** Plastik in Fisch und Meeresfrüchten (2016) [<https://bit.ly/2NXqCjA>].

^{7/8/9} **Umweltbundesamt:** Verpackungsverbrauch in Deutschland weiterhin sehr hoch (2018) [<https://bit.ly/2LTNzIZ>].

¹⁰ **Umweltbundesamt:** Ressourcennutzung und ihre Folgen (2013) [<https://bit.ly/2SFt7wD>].

Kleidung und Textilien



Kleidertauschparty in Hannover © Michael Löwa/Greenpeace

Detox

Kennst du das schmutzige Geheimnis deiner Kleidung? Egal ob billig oder teuer – Kleidung wird mit viel Chemie behandelt, bevor sie auf dem Bügel hängt. Die Textilindustrie vergiftet Gewässer auf der ganzen Welt mit gefährlichen, langlebigen und hormonell wirksamen Chemikalien. Die Substanzen sind selbst in kleinsten Mengen umwelt- und gesundheitsschädigend. Allein in China ist das Grundwasser zum Teil so sehr mit krebserregenden Stoffen verunreinigt,

dass Millionen von Menschen keinen Zugang mehr zu sauberem Trinkwasser haben.¹ Die Lösung: Detox! Aktivisten z.B. von Greenpeace fordern große Konzerne auf ihre umwelt- und gesundheitsschädlichen Stoffe aus der Produktion von Kleidung zu verbannen. Einige große Marken haben sich schon bereiterklärt gefährliche Stoffe zu ersetzen und nach Alternativen zu forschen.



 **Textil-Siegel**
im Greenpeace-
Check (zu Detox)



Faire Kleidung

Bei Fairer Mode geht es nicht nur um Detox, sondern auch um die Menschen, die diese herstellen. Oft herrschen katastrophale Bedingungen in Nähfabriken. Viele Arbeiter*innen sind großen gesundheitlichen Risiken ausgesetzt und verdienen sehr wenig Geld.

Dies gilt übrigens nicht nur für Discounter-Ware, sondern zu meist auch für teure konventionelle Markenprodukte.²

Das bekannte Fair-Trade-Siegel garantiert angemessene Löhne, bessere Arbeitsbedingungen und -rechte. Ebenso empfehlenswert ist das Siegel der Fair-Wear-Foundation.³



Nachhaltige Kleidung

Auch in Bochum und Umgebung gibt es einige Eco-Fashion-Stores, die nachhaltige, bio-zertifizierte und faire Kleidung anbieten. Nähere Informationen zu den Läden findest Du im Einkaufsratgeber für Unterwegs.

Daneben gibt es auch einige-ökologische Kleidungsmarken. Um solche nachhaltige Kleidung erkennen zu können, gibt es eine Reihe von vertrauenswürdigen Siegeln. Textilien, die mit einem der folgenden drei Siegel zertifiziert sind, werden in der gesamten Wertschöpfungskette ökologisch und fair produziert und es gelten strenge Regeln für die Verwendung von sämtlichen Chemikalien:



Bei den folgenden Siegeln sind die Kriterien weniger streng. So darf

z.B. auch ein Anteil von synthetischen Fasern verwendet werden:⁴



60 Kleidungsstücke kauft jeder Deutsche im Durchschnitt in einem Jahr.⁵ Mit jedem Einkauf haben wir die Möglichkeit uns gegen schädliche Substanzen und Ausbeutung in der Textilindustrie zu entscheiden. Noch besser ist es den eigenen Kleidungskonsum zu reduzieren. Durch billige Preise und ständig wechselnde Trends wird heute viel Kleidung produziert, die nur kurz getragen wird. Zum Teil ist die Qualität schlecht und die Kleidung geht schnell kaputt und wird ersetzt. Kleidung sollte daher im Idealfall langlebig, qualitativ hochwertig, reparierbar und recycelbar sein. Für die Umwelt, die Arbeiter*innen und einen selbst!

Auch hier gilt: Kleidertauschpartys und Second-Hand-Shops sind eine optimale Möglichkeit ohne schlechtes Gewissen ein

wenig Abwechslung in Deinen Kleiderschrank zu bringen. Jeden zweiten Sonntag im Monat findet eine Kleidertauschparty von Greenpeace Bochum statt. Es können bis zu zehn saubere und guterhaltene Stücke aus dem eigenen Kleiderschrank mitgebracht werden – und im Gegenzug kannst Du ohne Limit bei den Restposten der Anderen zuschlagen. Auch die Bochumer Naturfreunde-Jugend bietet regelmäßig eine Kleidertauschparty in Langendreer an.



Pelz

Seit einigen Jahren werden wieder verstärkt Winterjacken mit Pelzkragen getragen. Diese Pelze stammen in der Regel aus Tierfarmen mit grausamen Hal-

tungsbedingungen. Pelz war ursprünglich ein Luxusprodukt, wird jedoch heute zu Ramsch-Preisen angeboten: Solche Preise können nur aufgrund intensivster Massentierhaltung ermöglicht werden.⁶ Anders als oft angenommen bedeutet ein niedriger Preis gerade nicht, dass es sich dabei um Kunstpelz handelt! Stiftung Warentest deckte 2016 auf, dass es sich sogar bei Pelzen, die als Kunstpelz deklariert waren, in vielen Fällen in Wahrheit um Billig-Echtpelze handelte!⁷ Die beste Empfehlung ist deshalb: Verzichte generell auf Kleidung mit Pelz-Besatz! Läden, die sich der Initiative „Fur Free Retailer“ angeschlossen haben verzichten generell auf den Verkauf von Echtpelz.

 <https://furfreeretailer.com>



- Achte beim Kauf auf Siegel für nachhaltige und faire Mode oder kaufe in Eco-Fashion-Stores ein
- Kaufe Kleidung nur, wenn Du sie auch länger tragen möchtest
- Dir gefällt ein Kleidungsstück nicht mehr? Versuche es weiter zu geben, bei einem Kleidertausch zu tauschen oder weiter zu verkaufen
- Etwas ist kaputt? Schau doch mal in einem Näh- oder Repair Café in deiner Nähe vorbei
- Verzichte generell auf Pelzkleidung

¹ **Greenpeace:** Konsumkollaps durch Fast Fashion (2017), S. 3 [<https://bit.ly/2sWMAw8>].

² **Tagesspiegel:** Arbeitsbedingungen in der Textilproduktion. Eine Frage des Preises (25.04.2016) [<https://bit.ly/2N9yWww>].

^{3/4} **Greenpeace:** Textil-Siegel im Greenpeace-Check (2018) [<https://bit.ly/2lcuTMA>].

⁵ **Greenpeace:** Konsumkollaps durch Fast Fashion (2017), S. 2 [<https://bit.ly/2sWMAw8>].

^{6/7} **Stiftung Warentest:** Pelzmode. Wie uns echte Tierfelle als Kunstpelz verkauft werden (27.01.2016) [<https://bit.ly/23thl59>].

Papier und Holz



© Nicolaus Fojtu/Greenpeace

Stapelweise tragen wir Papier nach Hause: Kaffeefilter, Zeitschriften, Milchkartons, Büro-papiere und Taschentücher. Kurz nach dem Gebrauch landen sie auf dem Müll. Im gleichen Tempo wie die Müllberge wachsen, schwinden die Urwälder, von denen 80% bereits zerstört sind.¹ Deutschland ist eines der Länder mit sehr hohem Papierkonsum: Jeder Deutsche verbraucht durchschnittlich 242 kg Papier pro Jahr.² Vor Allem bei Hygieneartikeln (ca. 50% recycelt) und Büromaterial

(ca. 13% recycelt) sieht die Bilanz sehr schlecht aus.³



Den eigenen Papierverbrauch insgesamt zu reduzieren und

Recyclingpapier zu benutzen, ist ein einfacher aber wichtiger individueller Beitrag zum Schutz von Wäldern weltweit.

Nicht nur der Holzverbrauch, auch die Verwendung von Chemikalien, z.B. zum Bleichen von Papier, stellt eine Belastung für Gewässer und Gesundheit dar. Auch in Folge von Greenpeace-Kampagnen hat sich seit den 90er-Jahren glücklicherweise chlorfreies Papier als Standard durchgesetzt, doch auch heute gibt es noch Ausnahmen! Auch deshalb ist es hilfreich sich mit den verschiedenen Papiersiegeln auseinanderzusetzen.



Der „*Blaue Engel*“, der vom Deutschen Umweltministerium zertifiziert wird, ist das wichtigste Siegel für nachhaltigen Papierkonsum: Auf Papierprodukten garantiert es, dass dieses aus 100% Altpapier recycelt wurde und kein Chlor oder andere gefährliche Chemikalien zum Einsatz kamen.⁴ Ergänzt

wird der Blaue Engel oftmals durch das *ÖKOPAPIER*-Siegel, welches zusätzliche Gebrauchsanforderungen garantiert. Es tritt nur auf Produkten auf, die auch den Blauen Engel tragen. Sehr verbreitet ist auch das „*Forest-Stewardship-Council*“-Siegel (FSC). Anders als der Blaue Engel soll das FSC-Siegel nicht recyceltes Papier auszeichnen, sondern Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft. Damit ist FSC-Papier ohne Blauen Engel zweifellos nur zweite Wahl – egal wie nachhaltig die Forstwirtschaft ist, recyceltes Papier verbraucht viel weniger Ressourcen.⁵


Pro kg Papier	Normal	Recycl.
Holzverbrauch	2,2 kg	-
Wasserverbrauch	50l	15l
Energieverbrauch	5 kWh	2kWh

Das FSC-Siegel ist zwar nach wie vor das vertrauenswürdigste Holzsiegel, doch gibt es Probleme bei der Einhaltung aller Richtlinien, weshalb sich Greenpeace 2018 aus den Siegelbeiräten zurückgezogen hat.

Sofern auch recycelte Produkte zur Verfügung stehen, wie z.B.

bei Papier, bewerten wir das FSC-Siegel deshalb nur als zweite Wahl.



 **Interview** zum Rückzug von Greenpeace aus dem FSC-Siegel

Vom FSC-Siegel gibt es auch spezifische Varianten, die unter anderem auch 100%-Recyclingpapier garantieren. Einfacher ist es jedoch primär auf den Blauen Engel zu achten.

Daneben gibt es auch eine Reihe von Siegeln, die klar als ungenügend zu bewerten sind. Dazu gehören das PEFC-Siegel, das Pro-Planet-Siegel, das EU-Ecolabel, der „Nordische Schwan“ und auch das bekannte Aqua-Pro-Natura/Welpark-Tropenwald-Siegel, welches z.B. oft auf Schulheften zu finden ist. Diese Siegel sind zum Teil industrienahe und intransparent oder haben nur geringe Regeln für die Verwendung von Chemikalien.⁶ Das PEFC-Siegel beispielsweise wird von Greenpeace als ein

Siegel der Holzindustrie zum „Greenwashing“ ihrer Produkte bewertet. Das Aqua-Pro-Natura-Siegel verleitet ebenfalls dazu Produkte für nachhaltiger zu halten als sie sind: Es garantiert lediglich, dass verwendetes Holz nicht aus den Tropen stammt, doch auch außerhalb der Tropen werden Urwälder im großen Maßstab gerodet!⁷ Das TCF-Siegel garantiert eine chlorfreie Herstellung des Papiers – dies sollte jedoch sowieso Standard sein und wird auch vom Blauen Engel garantiert.



Ganz einfach kann der Papierverbrauch durch die Wahl nachhaltiger Geschenkeverpackungen reduziert werden. Wohl kein anderes Produkt wird so kurz genutzt und danach weggeworfen. Nach Weihnachten bleibt jedes Jahr ein enormer Müllberg zurück. Sogar die Bundesregierung empfiehlt auf konventionelles Geschenkpapier zu verzichten.⁸ Alternativen sind wiederverwendbare Geschenktüten, Recycling-Geschenkpapier und Eigenkreationen, z.B. aus alten Zeitungen, alten Kalenderbildern oder schön bemalten Boxen.

Für den Kauf anderer Holzprodukte, wie z.B. von Möbeln, gilt, dass diese möglichst langlebig sein sollten. Für Möbel ist das FSC-Siegel auf internationaler Ebene immer noch das Beste, was zur Verfügung steht. In Deutschland haben wir noch das Waldzertifizierungssystem von Naturland, das strenger ist als das des FSC.



- Sparsam mit Papier umgehen
- Recycling-Papier mit Blauem Engel kaufen (insbesondere auch Toilettenpapier)
- Auf lokaler Ebene anregen Recycling-Papier zu verwenden, z.B. in der Uni, bei der Arbeit oder in der Schule
- Nachhaltige Geschenkverpackungen verwenden

^{1/2} **Greenpeace:** Papierverbrauch und Umweltzerstörung [<https://bit.ly/2LZpj2Y>].

³ **Umweltbundesamt:** Papier. Wald und Klima schützen (2012) [<https://bit.ly/2BDFsXI>].

⁴ **Greenpeace:** Woran erkennt man umweltfreundliches Papier (2014) [<https://bit.ly/2SFzXSN>].

⁵ **Umweltbundesamt:** Papier. Wald und Klima schützen (2012) [<https://bit.ly/2BDFsXI>].

^{6/7} **Greenpeace:** Woran erkennt man umweltfreundliches Papier (2014) [<https://bit.ly/2SFzXSN>].

⁸ **Greenpeace:** Bundesregierung: Weihnachten. Nachhaltig feiern (2017) [<https://bit.ly/2SaRf5k>].

Mobilität



© Gordon Welters/Greenpeace

“Tief im Westen, wo die Sonne verstaubt...” Während noch vor einigen Jahrzehnten die Abgase der Ruhrgebietsindustrie die Luft in Bochum geprägt haben, bleibt heute als größte Quelle für Luftbelastung der Autoverkehr. Rund $\frac{1}{4}$ der Treibhausgasemissionen in Deutschland entstehen durch den Verkehr.¹ Hinzu kommt der enorme Platzbedarf für Autos – sowohl für Fahrstrecken als auch Parkmöglichkeiten - was wiederum dazu führt, dass Autofahrer*innen

sich durch Staus quälen und Fahrrädern und Fußgänger*innen zu wenig Platz bleibt. In anderen Städten wie z.B. Amsterdam und Kopenhagen wird deutlich mehr mit dem Fahrrad gefahren – und dies nicht, weil unsere Nachbarn so viel Wert auf Gesundheit legen.² Der Grund dafür ist vor allem eine viel bessere Infrastruktur, die sich nicht nur am Autoverkehr, sondern auch allen anderen Verkehrsbeteiligten orientiert. Für einen höheren Anteil des

Radverkehrs am Gesamtverkehr setzt sich z.B. die Initiative „Aufbruch Fahrrad“ ein. Diese Initiative, an welcher neben vielen anderen Vereinen auch Greenpeace Bochum beteiligt ist, setzt sich dafür ein, dass der Anteil des Radverkehrs bis 2025 von derzeit 8 % auf 25 % landesweit erhöht wird.



Aber auch heute schon kann die Wahl des Fortbewegungsmittels deutlich zu einem nachhaltigeren CO₂-Fußabdruck des Einzelnen beitragen.



Die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel schont nicht nur die Umwelt, sondern auch die Nerven. Denn trotz Verspätung

und Wartezeiten kommen Pendler*innen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln vor allem in Ballungsräumen wie dem Ruhrgebiet häufig schneller ans Ziel als beispielsweise mit dem Auto im Berufsverkehr. Zudem kannst Du die Fahrzeit mit Bus und Bahn viel effizienter nutzen. Wie Du in Bochum und Umgebung am besten und schnellsten von A nach B kommst, erfährst Du bequem über das Smartphone via Bogastra- oder VRR-App.

Durchschnittlich steht jedes Auto im Schnitt 23h am Tag nur herum und verbraucht Platz und kostet trotzdem Geld.³ Eine schlaue Alternative, besonders für Wenigfahrer*innen, ist deshalb das Carsharing oder das Nutzen einer Mitfahrbörse.

Für Carsharing gibt es mehrere Anbieter, z.B. *DB Flinkster*, *Drive-Carsharing*, *Green Wheels*, *Ruhr-auto*, *Stadtmobil* oder *Tamyca*. Zwei besondere Anbieter sind *Drivy* und *Snappcar*. Bei diesen Anbietern stellen Privatpersonen ihr Fahrzeug zur Verfügung. Dies ist übrigens auch eine Möglichkeit das eigene Auto zu vermieten und so etwas Geld zu verdienen. Wenn Du mit dem Auto pendelst oder eine längere

Fahrt planst, kannst Du bei Mitfahrzentralen wie z.B. *mifaz.de*, *blablacar.de* oder *fahrgemeinschaft.de* nach Gleichgesinnten suchen.

Mobilität in Bochum

Besonders in Bochum würde ein Ausbau von Fahrradwegen das Mobilitätsangebot deutlich verbessern. Auch im Bereich des ÖPNV gibt es großen Verbesserungsbedarf. Dennoch existieren eine Reihe von Angeboten, die dabei helfen nachhaltig und gesund in Bochum mobil zu sein: „*Metropolradruhr*“ ermöglicht an zahlreichen Stationen innerhalb der ganzen Stadt das Leihen von Fahrrädern – für RUB-Studierende sogar die erste Stunde kostenlos.



Daneben gibt es weitere einzelne Fahrrad-Verleihstationen:

- Die ViA-Radstationen an der Jahrhunderthalle und am Bochumer Hbf.
- RevierRad an der Jahrhunderthalle und bei trimobil am Bergbaumuseum

Seit 2018 ist der Radschnellweg (RS1) in Planung, der alle Ruhrgebietsstädte ab 2020 horizontal

verbinden soll.⁴ Daneben kann auch der Ruhrtalradweg (Winterberg-Duisburg) und der Springorum-Radweg (Dahlhausen-Bochum Hbf) genutzt werden.

Aktiv werden

Wenn Du Dich aktiv für besseren Radverkehr speziell in Bochum einsetzen möchtest, ist die Teilnahme bei einer *Critical Mass* genau das Richtige! Jeden 4. Freitag im Monat treffen sich Radbegeisterte um 19:00 an der Glocke vor dem Rathaus und fahren gemeinsam durch die Stadt – ganz legal jeweils zu zweit nebeneinander – und erobern so die Straßen für sich.

Die Aktionen *ParkingDay* und *CarFreeDay* machen darauf aufmerksam wie viel Lebensraum von PKWs belegt wird. Beim *ParkingDay* wird z.B. ein Parkplatz besetzt und kreativ anders genutzt.



Nachhaltig Reisen

Auch beim Reisen kann jeder Einzelne viel für die Umwelt tun. Ist das Reiseziel nicht all zu weit entfernt, kann bereits bei der Anreise jede Menge CO₂ gespart werden, indem eine Flugreise vermieden und durch andere Verkehrsmittel wie Bahn, Bus, Auto oder Fähre ersetzt wird. Ein Flug lässt Deine persönliche CO₂-Bilanz schnell durch die Decke schießen. Bei einem Flug von Düsseldorf nach New York fallen rund 3,65 Tonnen CO₂ an – den durchschnittlichen CO₂-Fußabdruck von 9,6 Tonnen pro Person pro Jahr in Deutschland würde allein dies um mehr als 30 % erhöhen!⁵ Um die internationalen Klimaziele zu erreichen, dürfte der Fußabdruck übrigens nur bei 2,5 Tonnen liegen.⁶

Zunehmend beliebter werden auch Reisen mit Kreuzfahrtschiffen, doch leider stößt eine einzige Fahrt durchschnittlich so viel Schadstoffe aus wie fünf Mio. PKWs auf gleicher Strecke.⁷ Erst seit kurzem reagieren einige Anbieter indem sie neuere effizientere Schiffe entwickeln. Der NABU hat 2018 ein Ranking erstellt, um verschiedene Schiffe hinsichtlich ihrer Umweltbelastung zu vergleichen.



 NABU-Kreuzfahrtranking 2018

Lässt sich ein Flug oder eine Kreuzfahrt nicht vermeiden, ist eine „CO₂-Kompensation“ durch Spenden möglich.

Die Portale „*atmosfair*“ und „*myclimate*“ unternehmen Maßnahmen für Klimaschutz und Aufforstung. Doch Vorsicht! Solche Angebote sollten nicht dazu verleiten mehr CO₂ zu emittieren als wirklich nötig. Dies wird als Rebound-Effekt bezeichnet: Glaubt ein Mensch, dass er durch eine Handlung CO₂ einspart, fühlt er sich nicht selten unterbewusst berechtigt das eingesparte Potenzial an anderer Stelle zu emittieren. Damit ist der Umwelt nicht geholfen!

Die eigenen Reisepläne konsequent auf ihre Nachhaltigkeit zu überprüfen ist deshalb ein ganz wichtiger Schritt zu einem nachhaltigen Lebensstil.

Wer nachhaltig reist, hat meist übrigens auch mehr Zeit sich abseits der ausgetretenen Pfade des Massentourismus auf Natur, Mensch und Kultur wirklich einzulassen. „Slow Travel“ und regionales Reisen sind also nicht notwendigerweise ein Verzicht.

Ist das Reiseziel erreicht, fängt der Urlaub natürlich erst richtig an. Nicht nur faire Arbeitsbedingungen bzw. Bezahlung für die Mitarbeiter sind von Bedeutung, sondern auch die Auswahl der Lebensmittel sowie der Umgang mit natürlichen Ressourcen. Auf biohotels.de können nachhaltige Unterkünfte auf der ganzen Welt gefunden werden.

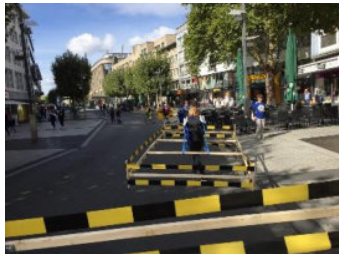
 <https://www.biohotels.info>



- Ist wirklich immer ein Auto notwendig oder klappt es auch mal mit dem Fahrrad oder ÖPNV?
- Wenn sich eine Flugreise nicht vermeiden lässt, dann kompensiere den Flug
- Engagiere Dich selbst für eine bessere Verkehrsinfrastruktur – z.B. bei Aufbruch Fahrrad oder in der Mobilitäts-AG von Greenpeace Bochum



„Schadstoffe schlechter als die EU erlaubt.“ - Aktion in Bochum 2016
© Greenpeace Bochum



Aktion in Bochum 2018 – Aktivisten machen mit „Gehzeugen“ deutlich, wie viel Lebensraum Autos einnehmen. © Greenpeace Bochum

¹ **Greenpeace:** Verkehrswende für Deutschland. Der Weg zu CO₂-freier Mobilität bis 2035 (2017) [<https://bit.ly/2oZTFav>].

² **Greenpeace:** Städteranking zur nachhaltigen Mobilität (2017) [<https://bit.ly/2o7PAQf>].

³ **Verkehrsclub Deutschland:** Carsharing. Auto nutzen statt besitzen [<https://bit.ly/2iWhqz9>].

⁴ siehe z.B. aktuelle WAZ-Artikel, etwa vom 05.11.2018 [<https://bit.ly/2Efqd9f>].

⁵ **Süddeutsche Zeitung:** Wieviel CO₂ stoße ich bei einer Flugreise aus? (17.08.2017) [<https://bit.ly/2EgC46U>].

⁶ **Kompetenzzentrum Nachhaltige Universität Hamburg:** Tools zur Berechnung des ökologischen Fußabdrucks (2016) [<https://bit.ly/2IkXyUi>].

⁷ **Naturschutzbund:** Von wegen Traumschiff! (28.12.2011) [<https://bit.ly/2Szlz7w>].

Energie



2015 forderten wir Bochum auf die städtischen RWE-Aktien zu verkaufen. © Greenpeace Bochum

Greenpeace zeigte z.B. 2009 in seiner Studie „Der Plan“ auf, wie die Stromversorgung in Deutschland bis 2050 komplett auf erneuerbare Energien umgestellt werden kann. Dieser Wandel zu einer nachhaltigen Energieversorgung ist nötig und – wie nicht nur diese Studie zeigt – auch möglich. Damit die Energiewende gelingt, müssen neben dem Bund auch Kommunen wie Bochum ihren Teil beitragen – bspw. durch den Verkauf der verbliebenen 2,2 Mio. RWE-Aktien¹

oder durch Einlösen ihres Versprechens das kommunale Unternehmen STEAG zu einem ökologischen Konzern umzuwandeln, denn an diesem halten die Stadtwerke Bochum immerhin 18% der Anteile.² Im Juni 2019 wurde publik, dass es wohl Bestrebungen gibt diese STEAG-Anteile abzustoßen. Ob und wann dies tatsächlich geschieht, ist aber unklar. Nachdem Bochum 2019 den Klimanotstand ausgerufen hat, erwarten wir jedenfalls ein konkretes politisches Handeln für die Energiewende.



Was ist echter Ökostrom?

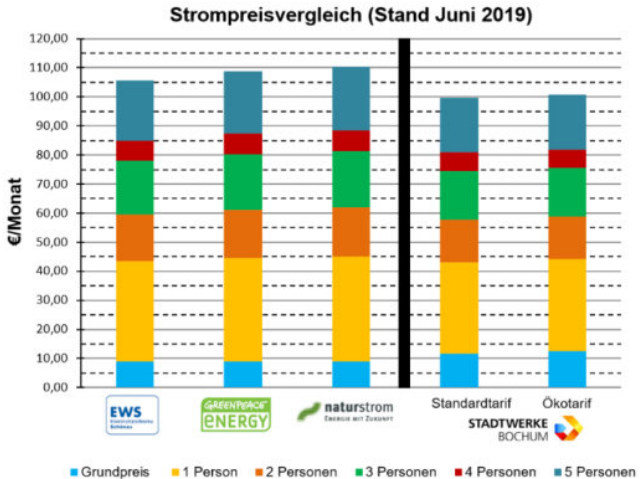
Wer selbst etwas für die Energiewende tun möchte, kann zu einem Ökostromanbieter wechseln und dadurch nicht nur den deutschen Strommix grüner machen, sondern auch direkt die Installation neuer Anlagen mitfinanzieren. Aber Achtung! Längst nicht jeder „Ökostromanbieter“ ist auch tatsächlich einer. Greenpeace hat Kriterien für echten Ökostrom definiert. Nach diesen Kriterien ist für eine gelingende Energiewende vor allem wichtig, dass der Stromanbieter nicht nur vereinzelt Strom, z.B. aus Wasserkraft anbietet, sondern auch gezielt in den Ausbau erneuerbarer Energien investiert.³ Viele großen Anbieter werben zwar mit

Ökostrom, machen aber den Großteil ihres Geschäftes nach wie vor mit klimaschädlicher Kohle, sind intransparent oder nutzen überwiegend importierten Ökostrom aus Wasserkraft – dabei besteht hier am wenigsten Potential für einen Ausbau: Der Strom selbst wird zwar aus Wasserkraft bezogen, aber es werden kaum Impulse für eine ökologische Umgestaltung des Strommarkts gegeben.⁴

Die Stadtwerke Bochum wirbt zwar auf ihrer Website offensiv mit den Vorteilen von Wasserkraft, doch unterstützt ihr Angebot mittel- und langfristig kaum die notwendige Energiewende. Tatsächlich ist die Nutzung von Wasserkraft aus Norwegen z.B. laut Deutschlandfunk und Tagesspiegel eine recht verbreitete Masche, um vermeintlichen Ökostrom an den Kunden zu bringen – letztlich wird dabei lediglich ohnehin existierende Wasserkraftkapazität auf dem Papier nach Deutschland „verschoben“, die dann aber in Norwegen für die eigene Stromdeckung fehlt. Fossile Brennstoffe füllen dann

meistens diese Lücke.⁵
 Ökostrom muss dabei nicht
 teuer sein. Die folgende Abbil-
 dung zeigt einen Preisvergleich

der von Greenpeace empfohle-
 nen Anbietern mit den Preisen
 der Stadtwerke Bochum inklu-
 sive deren Ökotarifs.⁶



Strompreisvergleich in € pro Monat nach verschiedenen Haushaltsgrößen; Es wurden Jahresverbrauch-Durchschnittswerte für die Haushaltsgrößen verwendet: 1 Person = 1500 kWh, 2 Personen = 2200 kWh, 3 Personen = 3000 kWh, 4 Personen = 3300 kWh, 5 Personen = 4200 kWh; die Preise stammen von den jeweiligen Websites der verschiedenen Stromanbieter; Grafik © Greenpeace Bochum

Beispiel: Bei EWS zahlt eine 3-köpfige Familie 78,08€ monatlich, beim Standardtarif der Stadtwerke Bochum für den gleichen Zeitraum 74,55€. Das sind nur wenige Euro Differenz.

Bei einem Ein-Personen-Haushalt ist die Differenz noch geringer. Selbst mit 5 Personen kosten die drei echten Ökostromanbieter maximal 8,50€ mehr pro Monat als der Standard-Tarif.

Doch auch, wenn bereits echter Ökostrom bezogen wird, lohnt es sich Energie bewusst zu sparen. Denn jede eingesparte Kilowattstunde muss gar nicht erst produziert werden und schont direkt unsere Umwelt. Dabei enthalten gerade unsere Haushaltsgeräte großes Einsparpotenzial! Denn etwa die Hälfte des Stromverbrauchs in deutschen Haushalten geht auf das Konto von großen Haushaltsgeräten wie Herd, Waschmaschine, Spülmaschine oder Trockner.⁷ Da kann sich der Neukauf eines besonders energieeffizienten Geräts trotz hoher Anschaffungskosten lohnen. Eine Entscheidungshilfe kann dabei die hersteller-unabhängige *EcoTopTen*-Gerätedatenbank des Öko-Instituts sein.

 <https://www.ecotopten.de>



- Wechsel zu einem „echten“ Ökostromanbieter!
- Verwende Steckdosenleisten, mit welchen Du Elektrogeräte bei Nichtgebrauch vollständig ausschalten kannst
- Tausche Deine alten Glühbirnen durch energiesparende LEDs aus
- Wähle beim nächsten Einkauf besonders stromsparende Geräte aus
- Trockne Wäsche auf der Leine statt im Trockner

¹ siehe z.B. aktuelle WAZ-Artikel, etwa vom 13.06.2017 [<https://bit.ly/2TTz2ei>].

² siehe STEAG-Website unter „Eigentümer“ [<https://bit.ly/2todGtO>].

³ **Greenpeace**: Kriterien von Greenpeace für sauberen Strom (2018) [<https://bit.ly/2tzzGCh>].

^{4/5} z.B. **Deutschlandfunk Nova**: Ökostrom ist nicht gleich Ökostrom (24.03.2017) [<https://bit.ly/2EfgBex>] oder **Tagesspiegel**: Gibt es grünen Strom auch preiswert? [<https://bit.ly/2SbVBCB>].

⁶ siehe die Preisangaben auf den Websites der jeweiligen Stromproduzenten (Stand Juni 2019).

⁷ **Greenpeace Energy**: Gerätedatenbank [<https://bit.ly/2EgIW4c>].

Banking



© Falk Heller/argum/Greenpeace

Die Finanzkrise Ende der 2000er Jahre hat gezeigt, dass viele große und bekannte Geldinstitute auch in Deutschland hinter ihrer seriösen Fassade in hochspekulative Geschäfte verstrickt sind. Zwar wurde seitdem von vielen Banken Besserung versprochen, doch eine umfassende und transparente gesetzliche Regulierung des Finanzwesens wurde nicht erreicht.

Was in den Werbefilmen, mit denen die großen deutschen Banken seit einigen Jahren verstärkt versuchen Vertrauen und Glaubwürdigkeit zurückzugewinnen, nicht erwähnt wird: Auch abseits der Sicherheit von Spareinlagen

besteht Grund zur Sorge: Die hohen Renditen, die in vielen Fällen wieder Vorkrisen-Niveau erreicht haben, werden nicht nur durch hochspekulative Geschäfte ermöglicht, sondern auch durch ethisch-fragwürdige und nicht-nachhaltige Geschäftspraktiken. Banken wie die Deutsche Bank, die Commerzbank und sogar die Sparkassen - über die DEKA-Investment - beteiligen sich z.B. an Investitionen in Kohlekraft, Atomkraft oder Rüstungsgeschäften.¹ Viele Banken verdienen zudem Geld mit Nahrungsspekulationen oder unterhalten Geschäftsbeziehungen mit korrupten Regimes.

In den letzten Jahren musste allein die Deutsche Bank in dutzenden großen Fällen Millionenstrafen zahlen, unter anderem wegen Marktmanipulation, Geldwäsche und Steuerhinterziehung.²

Zum Glück gibt es Alternativen: Inzwischen vertrauen immer mehr Menschen ihr Geld Banken an, die darauf achten, dass angelegtes Geld nicht in Unternehmen fließt, die Klima, Umwelt und Menschen schaden. Die älteste dieser sozial-ökologischen Banken ist die GLS-Bank, die 1974 in Bochum gegründet wurde. Was die GLS-Bank von vielen anderen Banken unterscheidet: Sie fördert ausschließlich soziale und ökologische Projekte. Wer sein Erspartes der GLS-Bank überlässt, kann entscheiden in welchen Bereich es investiert werden soll: Ernährung, Bildung, Wohnen, Soziales und Energie.³ Gefördert werden etwa Kindergärten, Hospize, Bioläden, Ökohöfe und Klimaschutzprojekte. Für Unternehmen, die mit Kinderarbeit, Atomkraft, Gentechnik, Waffenproduktion oder Massentierhaltung Geld verdienen, gibt es keine Kredite oder Investitionen!⁴

Zwar besitzt die GLS-Bank selbst keine große Anzahl von Bankautomaten, doch können Kunden ihr Geld kostenlos an fast allen Geldautomaten von Volks-, Raiffeisen- und Spardabanken abheben. In Bochum seid ihr zudem „direkt an der Quelle“: Am Schauspielhaus findet Ihr eine Bochumer GLS-Bank-Filiale.

Die GLS-Bank ist zudem eine Genossenschaftsbank - Ihr könnt Euch also als Mitglied an der Bank beteiligen und auf diese Weise ökologisch-soziales Banking fördern.

Neben der GLS-Bank gibt es auch weitere öko-soziale Banken in Deutschland wie die Triodos-Bank, die Ethikbank und die Umweltbank. Ein Bankwechsel ist seit einigen Jahren durch neue gesetzliche Vorschriften einfacher als oft gedacht. Zum einen unterstützt die neue Bank bei den Formalitäten, zum anderen ist auch die alte Bank verpflichtet zu helfen. So ist es in der Regel möglich Überweisungen und Abbuchungen automatisch auf das neue Konto umzustellen. Online finden sich auf den Websites der ethischen Banken Hilfestellungen.

¹ Hierzu gibt es eine umfangreiche Berichterstattung, z.B. zu Rüstung: **Tagesschau**: Wie deutsche Banken Waffen finanzieren (2018) [<https://bit.ly/2Ljq89G>]; Insbesondere die NGOs Urgewald und fossilfree beschäftigen sich intensiv mit Banken und ihren klimaschädlichen Investitionen.

² Hier gibt es wiederum eine umfangreiche Berichterstattung, z.B: **ZDF**: Die Niederlagen der Deutschen Bank (29.11.2018) [<https://bit.ly/2X6PM3z>] und **Tagesspiegel**: Wo die Deutsche Bank überall Ärger hat (29.11.2018) [<https://bit.ly/2GwlORF>].

³ siehe Website der GLS-Bank z.B. unter "Sparen" [<https://bit.ly/2toHCpG>].

⁴ siehe die "Positiv- und Ausschlusskriterien" der GLS-Bank z.B. unter "Die Grundsätze unserer Nachhaltigkeit" [<https://bit.ly/2N5Coa5>].

Umweltschutz in Bochum



G20-Demonstration 2017 / Anti-Kohle-Aktion 2018 © Greenpeace Bochum

Ehrenamtliche Gruppen haben dazu beigetragen Freiräume für nachhaltiges Leben in Bochum zu schaffen und zu gestalten. Bring Dich ein und engagiere Dich für ein besseres Bochum!



bowusst



GREENPEACE



NaturFreunde
DEUTSCHLANDS
Naturschutzverein

Arbeitskreis Umweltschutz Bochum

Umweltzentrum, Alsenstr. 27

Plenum Mi ab 19:30, www.aku-bochum.de

bowusst

Stadtführungen zu nachhaltigem Leben und Konsum in Bochum

Unregelmäßige Planungstreffen
www.bowusst.de

BUND Bochum

Umweltzentrum, Alsenstr. 27

Plenum am 1. Mo im Monat 19:30
www.bund-bochum.de

Foodsharing Bochum

Alsenstraßenwohnzimmer, Alsenstr. 27

unregelm. Treffen alle 4 Wochen
siehe Facebook

Fridays for Future Bochum

Klimaschutz-Demonstrationen seit Anfang 2019

Demonstrationen jeden Freitag
Facebook: [fridaysforfuturebochum](https://www.facebook.com/fridaysforfuturebochum)

Greenpeace Bochum


Umweltzentrum, Alsenstr. 27


Plenum alle zwei Wochen Di ab 19 Uhr
sowie regelmäßige Neuenabende
www.bochum.greenpeace.de

Greenpeace Bochum Jugendgruppe (bis 18 Jahre)	
Umweltzentrum, Alsenstr. 27	Treffen Di ab 17:30 Uhr www.bochum.greenpeace.de
NABU Bochum	
Am Lohberg 2	Unregelm. Treffen, www.nabu-bochum.de
NaturFreunde Bochum-Langendreer	
Naturfreundezentrum Alte Bahnhofstr. 175	verschiedene Treffen und Angebote www.naturfreunde-langendreer.de
Naturschutzjugend Bochum (NAJU)	
Am Lohberg 2	Unregelm. Treffen, www.nabu-bochum.de

Für bessere Fahrradmobilität in Bochum


ADFC-Fahrradberatung	
Umweltzentrum, Alsenstr. 27	Do 18-20, Sa 10-12, www.adfc-nrw.de
Allgemeiner Deutscher Fahrradclub (ADFC)	
Umweltzentrum Alsenstr. 27	Plenum 3. Do im Monat 19 Uhr www.adfc-nrw.de
Critical Mass Bochum	
Fahrraddemos in Bochum	Jeden 4. Fr im Monat 19 Uhr ab Rathaus Bochum; siehe bei Facebook
Radwende Bochum	
Gemeinsames Bündnis von Bochumer Fahrrad- und Umweltverbänden	unregelm. Treffen www.radwende-bochum.de
Verkehrsclub Deutschland (VCD)	
Umweltzentrum, Alsenstr. 27	Plenum 2. Mo im Monat, 19:30 www.vcd-bochum.de


Bei VeloCity Ruhr gibt es aktuelle Informationen zu Aktionen und lokalen fahrradpolitischen Initiativen.  <https://velocityruhr.net>

Das Netzwerk ruhrmobil-e setzt sich für nachhaltige E-Mobilität im Ruhrgebiet ein.  <https://ruhrmobil-e.de>

Humanitäres und soziales Engagement in Bochum

Amnesty International Bochum an der RUB	
Unicenter Buscheyplatz 3	Treffen 1. und 3. Di im Monat ab 19 Uhr https://bochum.amnesty-international.de
attac Bochum	
Soziales Zentrum in Hamme Josephstr. 2	unregelm. Treffen www.attac-netzwerk.de/bochum
Bochumer Flüchtlingshilfe	
Verschiedene Gruppen	www.fluechtlingshilfe-bochum.de
Bochumer Friedensplenum	
Haus der Begegnung Alsenstr. 19a	Treffen 2. u. 4. Mi im Monat ab 18 Uhr www.bo-alternativ.de/friedensplenum
Hochschulgruppe Plurale Ökonomik	
an der Ruhruniversität Bochum	Unregelm. Veranstaltungen www.pluraleoekonomikbochum.wordpress.com
Netzwerk Stadt für Alle	
Soziales Zentrum in Hamme Josephstr. 2	unregelm. Veranstaltungen www.stadt-fuer-alle-bochum.net
Occupy Bochum	
Soziales Zentrum in Hamme Josephstr. 2	Plenum 1. und 3. Mo im Monat, ab 19 Uhr www.occupybochum.de
unicef-Hochschulgruppe Bochum	
UNICEF-Büro Universitätsstraße 24	Treffen 2. Mi im Monat, ab 19 Uhr www.hochschulgruppe-bochum.unicef.de
Viva con Agua Ruhrgebiet	
-	unregelmäßige Treffen, siehe Facebook

Aktuelle Nachrichten und Informationen zu lokalen politischen Initiativen findet Ihr auf:  www.bo-alternativ.de

Über die Initiative und Onlineplattform Btopia vernetzen sich zudem viele Bochumer Initiativen:  www.btopia.org


Über Uns


Greenpeace Bochum



© Bernd Arnold/Greenpeace

Wir sind eine bunt gemischte Gruppe von etwa 30 Personen aus Bochum und Umgebung, die sich ehrenamtlich lokal und global für den Umweltschutz engagieren. Wir treffen uns 2-mal monatlich im Bochumer Umweltzentrum, arbeiten in AGs, organisieren Aktionen und Veranstaltungen. 2011 wurde unsere Gruppe als 90. Greenpeace-Lokalgruppe Deutschlands gegründet. Seitdem haben wir viele Aktionen in Bochum durchgeführt und uns an Demonstrationen und Kampagnen beteiligt. Wir freuen uns immer über Unterstützung!

 www.bochum.greenpeace.de

 Greenpeace Bochum

 @greenpeacebochum


bowusst



© bowusst


Bei unserer bewusst anderen Stadtführung stehen nicht etwa Bergbaumuseum oder Starlight-Express im Mittelpunkt. Bei unserem gemütlichen Gang durch die Bochumer Innenstadt richten wir unsere Aufmerksamkeit auf Kleidungsgeschäfte, Banken, Lebensmittelgeschäfte usw. Dabei schauen wir auf die ökonomischen, sozialen und ökologischen Auswirkungen unseres Konsums und stellen Alternativen vor, die einen nachhaltigeren Konsum ermöglichen. Wir laden Euch alle herzlich ein, mit uns mitzugehen. Unser Angebot ist kostenlos. Anmeldungen bitte per Mail.

 www.bowusst.de

 bowusst

Der Konsumratgeber

„Bochum, diese Stadt im Kohlenpott, und nachhaltiger Konsum?! Das passt doch nicht zusammen?“

Von wegen. Ihr werdet erstaunt sein wie viele Möglichkeiten auch Bochum für ein ökologisches Leben bietet! In diesem Heft bieten wir Hintergrundinfos und Belege zu den verschiedenen Themen, Siegeln und unseren Einschätzungen. Den kleineren Einkaufsratgeber zum Mitnehmen z.B. fürs Portemonnaie findest Du unter anderem online unter:  www.greenpeace.bochum.de

Im kleineren Einkaufsratgeber findest Du auch Listen zu empfehlenswerten Läden, Restaurants und anderen nachhaltigen Angeboten aus Bochum und Umgebung.

In diesem Heft behandeln wir folgende Themen: **1.** Ernährung, **2.** Einkaufen und Haushalt, **3.** Kleidung und Textilien, **4.** Papier und Holz, **5.** Mobilität, **6.** Energie, **7.** Banking und **8.** Umweltschutz in Bochum.

Impressum

Greenpeace Bochum, Umweltzentrum Bochum, Alsenstraße 27, 44789 Bochum, info@bochum.greenpeace.de **V.i.S.d.P** Tobias Hasenkamp, tobias.hasenkamp@googlemail.com

Redaktion Tobias Hasenkamp, Sarah Matheisen, Tim Klöckner, David Laumann, Vivienne Westerveld, Luisa Keßling, Kathleen Meerkamp, Hannah Rauscher, Cornelia Bauer, Karen Brückner, Anna Rechsteiner, Jenny Ganster, Andreas Kampen, Marie Heiliger, Jana Steinnebel, Leonard Klein **Gestaltung** Antonia Böttcher, Martin Waldenburger, Tobias Hasenkamp **Fotos** Titelbild ©Greenpeace Bochum, Bilder von ©Mitja Kobal/Greenpeace (S. 1), ©Michael Löwa/Greenpeace (S. 16), ©Nicolaus Fojtu/Greenpeace (S. 20), ©Gordon Welters/Greenpeace (S. 24), ©Falk Heller/argum/Greenpeace (S. 33), ©Bernd Arnold/Greenpeace (S. 38), ©bowusst (S. 38), alle anderen von ©Greenpeace Bochum. **Grafiken** Alle Siegel und Logos sind Eigentum der ausstellenden Institution, Some icons used are designed by Flaticon, www.flaticon.com, die Gut-zu-Wissen- und Tu-Was-Grafiken gehören ©Greenpeace, die QR-Codes wurden erstellt mit der Hilfe von www.qrcode-generator.de, die URLs wurden abgekürzt mit bitly.com **Stand** 07/2019

Gedruckt auf 100%-Recyclingpapier bei printzipia.

Wir freuen uns immer über eine Spende an Greenpeace e.v.:

GLS Gemeinschaftsbank eG, BLZ 430 609 67, KTO 33400

Greenpeace ist international, überparteilich und völlig unabhängig von Politik, Parteien und Industrie. Mit gewaltfreien Aktionen kämpft Greenpeace für den Schutz der Lebensgrundlagen. Mehr als eine halbe Million Menschen in Deutschland spenden an Greenpeace und gewährleisten damit unsere tägliche Arbeit zum Schutz der Umwelt. Dieser Ratgeber wurde ausschließlich in ehrenamtlicher Arbeit in Bochum entwickelt.