

# Anders besser leben

Lebensstile  
für eine lebenswerte Welt

*Diözesanrat der Katholiken  
der Erzdiözese München und Freising*



# Anders besser leben

## Inhaltsverzeichnis

Sachausschuss Gerechtigkeit, Entwicklung, Frieden des Diözesanrates  
der Katholiken im Erzbistum München und Freising

Inhaltsverzeichnis .....	2
Vorwort .....	3
Schöpfungslust statt Umweltfrust .....	4
<b>1. Lebensstile haben Hintergründe und Folgen .....</b>	<b>5</b>
Globaler Hintergrund .....	6
Wirtschaftspolitischer Hintergrund .....	8
Gesellschaftspolitischer Hintergrund .....	9
Psychologischer Hintergrund .....	10
Spiritueller Hintergrund .....	11
<b>2. Lebensstile kann man ändern .....</b>	<b>12</b>
<b>3. Praktische Tipps, Informationen und Quellen im Internet ..</b>	<b>14</b>
Energie, Wohnen und Haushalt .....	14
Mobilität und Verkehr .....	16
Kleidung und Gebrauchsgegenstände .....	18
Ernährung .....	20
Wasser .....	22
Geld .....	23
Tauschen und Teilen .....	24
Lebensqualität und Spiritualität .....	25
<b>4. Qualitätssiegel als Entscheidungshilfen .....</b>	<b>26</b>
Siegel für mehrere Produktbereiche .....	26
Wohnen und Haushalt .....	28
Kleidung und Gebrauchsgegenstände .....	30
Ernährung .....	32
Mobilität und Verkehr .....	35
<b>5. Weitere Informationsquellen .....</b>	<b>36</b>
Literatur .....	36
Direkte Informationsquellen in der Diözese .....	38
Impressum .....	39
<b>Die letzte Seite .....</b>	<b>40</b>

## Vorwort

Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse,  
aber nicht für jedermanns Gier. (Mahatma Gandhi)

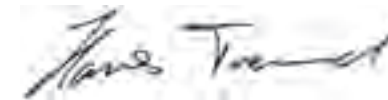
### Wie wollen wir leben? Wie sollen wir leben? Wie müssen wir leben?

In diesen drei Fragen spiegelt sich das ganze Spannungsfeld des Zusammenlebens auf unserem Planet „Erde“. Jeder einzelne Mensch möchte so leben und sich so entfalten, wie es ihm möglich ist und ihm aufgrund seiner Menschenwürde zusteht. Letztendlich stellt sich die Frage, wie wir leben müssen, damit alle „gut leben“ können.

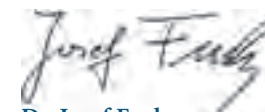
Es ist ein urchristliches Anliegen, die Schöpfung Gottes zu bewahren und für die Mitmenschen, nah und fern, insbesondere für die Armen einzutreten.

Es geht hier um die Glaubwürdigkeit jedes einzelnen Christen. Dazu leistet ein entsprechender Lebensstil einen Beitrag. Vom antiken Schriftsteller Tertullian (150-230 n. Chr.) wissen wir, dass die Heiden im 2. Jh. n. Chr. über die damaligen Christen sagten: „Seht wie sie einander lieben“. Wäre es nicht schön, wenn man von den Christen des 21. Jahrhunderts sagen könnte, „an ihrem Lebensstil kann man sie erkennen; sie treten für eine gerechtere Weltwirtschaftsordnung ein; sie stehen für die Globalisierung der Solidarität; sie bewahren die Schöpfung; sie geben Kindern eine Zukunft“?

Die Broschüre will nicht die christliche Lebensführung ganzheitlich beschreiben. Sie will aber dazu anregen, die Frage des eigenen Lebensstils neu zu durchdenken und so zu gestalten, dass alle leben können ‚in Fülle‘.



**Professor Dr. Hans Tremmel**  
Vorsitzender des Diözesanrates



**Dr. Josef Fuchs**  
Sachausschuss Globale  
Verantwortung



**Dr. Wolfgang Smolka**  
Sachausschuss Ökologie

# Schöpfungslust statt Umweltfrust

## Christliche Lebensstile als subversive Kraft für ein neues ökosoziales Wohlstandsmodell

Von Prof. Dr. Markus Vogt, München

Seit jeher gewinnt der christliche Glaube seine Überzeugungskraft nicht allein durch Worte und dogmatische Lehren, sondern durch die Art und Weise, wie Christinnen und Christen leben. Der Lebensstil ist authentischer Ausdruck dessen, was uns wirklich wichtig ist. Schöpfungsverantwortung zeigt sich darin, wie wir mit den Dingen, Mitmenschen und Mitgeschöpfen umgehen, wie wir einkaufen, essen und uns bewegen.

*Heutzutage kennen die Menschen von allem den Preis und von nichts den Wert.* (Bernhard Shaw)

Ein christlicher Lebensstil hat viele Gesichter. Er verbindet die Fähigkeit zum Genuss mit der Bereitschaft zum Verzicht. Askese im ursprünglichen Sinn ist Einübung in eine tiefere Freude an den Gaben von Gottes guter Schöpfung. Schöpfungslust statt Umweltfrust ist die Grundstimmung einer christlichen Ökologiebewegung. Über Umwelt- und Sozialbilanzen hinaus geht es ihr um ein anderes Verständnis von gutem Leben: Reichtum und Freiheit sind nach christlicher Auffassung nicht an der Menge von Besitzständen zu messen, sondern an der Fähigkeit, sich an den Dingen zu freuen, sie zum Wohl des Nächsten zu gebrauchen, sie zu teilen und zu erhalten. Aufmerksamkeit, Freundschaft und Zeitwohlstand sind Kriterien von einem Glück, das dem christlichen Menschenbild entspricht. Wer weiß, was er nicht braucht, lebt besser und zufriedener. Jeder Bürger und jede Bürgerin kann zum Beispiel täglich durch eine „Politik mit dem Einkaufskorb“ mitentscheiden, was und wie produziert wird. Verbraucherverhalten ist millionenfache Abstimmung mit den Füßen. Wer ökologische, fair gehandelte oder regionale Produkte bevorzugt und dem Konsumrausch entsagt, befindet sich im subversiven Widerstandskampf gegen die sanfte Gewalt dauernder Wunscherzeugung und Manipulation durch Werbung. Er wandelt sich vom „Verbraucher“ zum „Fair-braucher“. Konsumentenverantwortung ist die neue revolutionäre Kraft der Zivilgesellschaft. Darauf setzt auch die neue Enzyklika von Papst Benedikt XVI. (Caritas in veritate Nr. 37-51). Christliche Lebensstile sind eine subversive Kraft für das ökosoziale Wohlstandsmodell der Zukunft.

*Unsere Pflichten gegenüber der Umwelt verbinden sich mit den Pflichten, die wir gegenüber dem Menschen an sich und in Beziehung zu den anderen haben.*

(Enzyklika Caritas in veritate, Nr. 51)

# 1. Lebensstile haben Hintergründe und Folgen

## Auswirkungen des Klimawandels auf die Länder des Südens

Die Auswirkungen des raschen Klimawandels trifft uns alle, aber besonders die, die am wenigsten dazu beigetragen haben, nämlich die Menschen im Süden. Das Klima ändert sich nicht nur, der Klimawandel macht das Wetter auch unberechenbar. Die Menschen im Süden, wie zum Beispiel in dem westafrikanischen Land Burkina Faso, erleben diesen Wandel als existentielle Bedrohung. Bei der Misereor Fastenaktion 2009 wurde ein Film vorgestellt, in dem der Älteste eines Dorfes in Burkina Faso seine Erfahrungen mit dem Klimawandel in knappen und treffenden Worten zusammenfasst: „Vor zehn Jahren passierte es, dass überall die Baobabbäume gestorben sind. Heute gibt es keinen einzigen Baobabbaum mehr bei uns. Da haben wir Menschen erkannt, dass wir alle in großer Gefahr sind. Ich bin der Dorfälteste und bin 82 Jahre alt. Ich war immer ein guter Bauer, aber heute verstehe ich das Wetter nicht mehr. Die Dürre dauert immer länger und niemand weiß, wann der Regen kommt und die Saat in den Boden muss. Ich kann mein Wissen nicht mehr weitergeben, denn alle meine Erfahrungen sind heute wertlos.“

*Heute verstehe ich das Wetter nicht mehr. Die Dürre dauert immer länger und niemand weiß, wann der Regen kommt.* Bauer aus Burkina Faso

Bischof Joachim Ouedraogo aus der Diözese Dori im Norden von Burkina Faso hat im Frühjahr 2009 im Rahmen der Misereor Fastenaktion auch die Erzdiözese München und Freising besucht. In einem Interview schilderte er seine Erfahrungen und Beobachtungen zum Klimawandel. Aus dem gemeinsamen Glauben an Gottes Schöpfung hofft Joachim Ouédraogo auch auf weltweite Solidarität, auf die Reduktion des CO<sub>2</sub>-Ausstosses in den reichen Industriestaaten wie Deutschland, auf den Transfer von Technologie, wie zum Beispiel Solarzellen. „Ich verurteile die Europäer nicht, weil sie reich sind, sie arbeiten ja auch für ihr Geld. Ich verurteile ihren Lebensstil nicht, aber ich lade sie zu mehr Solidarität ein.“ erklärt Joachim Ouédraogo. Die Afrikaner dürften aber nicht glauben, dass das Übel der Umweltzerstörung nur von den anderen komme, sondern müssten auch selbst etwas für ihre Zukunft tun. „Es ist höchste Zeit zu handeln, sonst zerstören wir die Schöpfung und auch uns selbst!“, fordert der Bischof aus Westafrika.



## Globaler Hintergrund



Finanzkrise, Wirtschaftskrise, Klimawandel und Energiekrise sind die momentan offensichtlichsten Erscheinungsformen der Globalisierung. Für den einzelnen Menschen kann dies Arbeitsplatzverlust, Altersarmut oder steigende Energie- und Lebenshaltungskosten heißen. Noch nie wurde uns diese weltweite Verflechtung auf allen Ebenen in einem so kurzen Zeitraum in einem so dramatischen Ausmaß vor Augen geführt wie im Herbst 2008. Detaillierte Beschreibungen der globalen Zusammenhänge und deren Auswirkungen auf Mensch und Umwelt würden diesen Rahmen sprengen. Die Ursachen allein in der Globalisierung zu sehen, wäre zu kurz gegriffen. Das System der Wirtschaft, insbesondere der Finanzwirtschaft, verselbständigte sich so lange bis es kollabierte. Die vielfach erhoffte ordnende unsichtbare Hand des Marktes versagte. An ihrer Stelle hätte die Politik national und weltweit Rahmenbedingungen für eine sozial gerechte und ökologische Weltwirtschaftsordnung schaffen müssen. Sie sah aber nur interessensgeleitet tatenlos zu.

Hinter Politik und Wirtschaft stehen jedoch Menschen, nicht nur die in Leitungsfunktionen, sondern auch diejenigen, die geleitet werden. Anders ausgedrückt: Arbeiter, Angestellte, Arbeitslose, Wähler, also jeder einzelne Mensch in der Gesellschaft. Es sind die Lebensstile aller Menschen, die sich in Politik und Wirtschaft offenbaren. Wodurch werden diese Lebensstile geleitet? Überwiegend von Angst und Gier. Von der Angst, überall zu kurz zu kommen, oder von der Angst vor Veränderungen, gegen die man sich durch Verdrängung und Gleichgültigkeit zu schützen versucht. Glaubt man der Existenzangst wirtschaftlich entkommen zu sein, fängt bei manchen die zur Sucht werdende Gier an. Diese Angst und Gier werden von manchen Leuten, die den gleichen Triebkräften unterliegen, in Wirtschaft und in der Politik ausgenutzt.

Letztendlich bedroht der Klimawandel die gesamte Menschheit. Doch es sind die Armen – eine Bevölkerungsgruppe, die keine Verantwortung für die Treibhausgase trägt, die die Industrieländer in die Luft blasen –, die mit den unmittelbarsten und schlimmsten menschlichen Kosten konfrontiert sind.

(Kemal Dervis, Entwicklungsprogramm der Vereinten Nationen)

### Lebensstile haben erwünschte und unerwünschte Folgen

Bei der Debatte um das gute Leben wird schnell deutlich, dass Lebensstile neben den erwünschten auch unerwünschte Folgen haben, für denjenigen der sie pflegt, aber häufig auch für andere, die mit dem eigenen Lebensstil auf den ersten Blick gar nichts zu tun haben. So zieht der auf Konsum und Kommerz basierende Lebensstil, der bei uns meist als wünschenswerter Lebensstandard gilt, eine ganze Reihe negativer Folgen für uns und andere nach sich. Deutlich wird dies nicht zuletzt an der Debatte um globale Umweltveränderungen als Folge des Klimawandels.

Die Folgen des Klimawandels treffen besonders die armen Menschen in den Ländern des Südens hart. Sie leben in Überschwemmungsgebieten, an Steilhängen, in Trockenzonen oder anderen unwirtlichen Gegenden. Ihre wirtschaftliche Lage – keine Arbeit, keine Ersparnisse und Versicherungen – wird durch die verschärften Witterungsbedingungen noch prekärer. Diese Ursachen sind auch für die geringen Anpassungskapazitäten der Armen verantwortlich. Den Staaten selbst fehlen die Mittel für Katastrophenschutz, Deichbau, Bewässerungen und Gesundheitsvorsorge.

Gleichzeitig treibt die Nachfrage nach immer billigeren Lebensmitteln in den Industriestaaten weite Teile der Bauern nicht nur in der so genannten Dritten Welt in den Ruin. Noch immer arbeiten in zahlreichen Ländern der Welt Kinder, Männer und Frauen unter unwürdigen, teilweise gesundheitsschädlichen Bedingungen. Die Löhne reichen nicht zum Leben, aber uns ist für verhältnismäßig wenig Geld möglich, zu jeder Jahreszeit frische Rosen in den Supermärkten oder Grabsteine aus Himalayagestein zu kaufen.

Vor diesem Hintergrund lohnt es, den eigenen Lebensstil, seine Motive und seine Folgen in den Blick zu nehmen. Denn wenn der Lebensstil jedes einzelnen negative Folgen hat oder haben kann, kann eine Veränderung des eigenen Lebensstils immer auch direkt zu einer besseren Gestaltung der Welt beitragen.



## Wirtschaftspolitischer Hintergrund

Jedes wirtschaftliche Handeln hat vielfältige Auswirkungen. Die weltweite Finanzkrise wirkt sich bereits spürbar auf den Arbeitsmarkt aus. Kurzarbeit und Arbeitslosigkeit nehmen zu. Hinter den abstrakten Begriffen stecken aber Menschen und Einzelschicksale. Wirtschaftspolitisch wird der Mensch nicht nur als „Humankapital“ mit seiner Arbeitskraft betrachtet, sondern auch als umworbener Konsument und Verbraucher. In Krisenzeiten reduzieren Wirtschaft und Staat ihre Kosten und Ausgaben meist durch Entlassungen. Das mag noch für viele logisch nachvollziehbar sein. Aber interessanterweise verlangen Wirtschaft und Politik unisono vom einzelnen Bürger genau das Gegenteil: Er soll mehr verbrauchen. Warum soll sich aber ein einzelner Bürger unvernünftiger verhalten wie ein Großkonzern?

Die Wirtschaft muss sich an den Bedürfnissen der Menschen orientieren und nicht umgekehrt. Die Politik ist deshalb aufgerufen, nationale und internationale Rahmenbedingungen für eine gerechtere, ökologische und soziale Marktwirtschaft weltweit zu schaffen. Die Finanz- und Wirtschaftskrise von 2008/2009 bietet einen guten Anlass, über die Wirtschaftsstrukturen nachzudenken und diese dahingehend zu ändern, dass Existenzsicherung und Klimaschutz nicht im Widerspruch stehen.

*...wir brauchen eine Globale Soziale Marktwirtschaft. Dazu gehören faire Welthandelsbedingungen, eine Rahmenordnung für den internationalen Finanz- und Kapitalmarkt, die Garantie von unabdingbaren Arbeitnehmerrechten und vieles mehr. Für weltweite Solidarität und Gerechtigkeit zu arbeiten ist ein Auftrag für die Politik, aber auch für jeden, der am wirtschaftlichen Geschehen beteiligt ist. Und das sind letztlich wir alle.*

(Erzbischof Reinhard Marx, Das Kapital, Pattloch Verlag, München, 2008, S. 302)

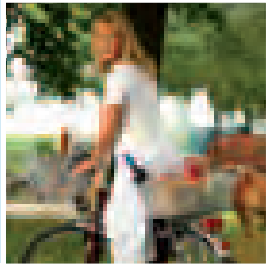
*Ich weiß, man gilt sofort als hoffnungsloser Romantiker, wenn man von einer kooperativen Gesellschaft träumt. Nun: Ja! Wir müssen kooperieren. Wenn wir das nicht tun, werden sich unsere Lebensumstände auch nicht verbessern.* (Richard Sennett, Amerikanischer Soziologe)

## Gesellschaftspolitischer Hintergrund

Die Gesellschaft besteht nicht nur aus Wirtschaft, Politik und Bürgern, die einmal als Wähler, einmal als Arbeitskräfte und dann wieder als Konsumenten betrachtet werden. Sie ist mehr als die Summe ihrer Glieder. Menschen vereinigen sich zu Interessengemeinschaften, Vereine, Verbände, Parteien, Gewerkschaften und Religionsgemeinschaften. Sie wirken auf Politik, Wirtschaft und Gesellschaft ein. Diese haben eine „Scharnierfunktion“ inne. Durch Lobbyarbeit können sie auf Politik und Wirtschaft, durch Aufklärungsarbeit auf die Mitglieder Einfluss nehmen. Eine Änderung des Lebensstils und gesellschaftspolitische Lobbyarbeit in all ihren möglichen Formen ergänzen einander.

Es ist ein urchristliches Anliegen, die Schöpfung Gottes zu bewahren und für die Mitmenschen, nah und fern, insbesondere für die Armen einzutreten. Auf eine tiefergehende Begründung wird hier verzichtet, da sie in vielen kirchlichen Papieren nachgelesen werden kann (siehe u.a. Deutsche Bischofskonferenz, Kommission für gesellschaftliche und soziale Fragen/Kommission Weltkirche: Der Klimawandel: Brennpunkt globaler, intergenerationeller und ökologischer Gerechtigkeit, September 2006).

Es geht nicht nur um die Verantwortung der Christen für die Welt, es geht auch darum, die Glaubwürdigkeitskrise der Kirche zu überwinden. Dazu könnte ein entsprechender Lebensstil einen großen Beitrag leisten. Vom antiken Schriftsteller Tertullian (150 – 230 n. Chr.) wissen wir, dass die Heiden im 2. Jahrhundert nach Christus über die damaligen Christen sagten: „Seht wie sie einander lieben“. Wäre es nicht schön, wenn man von den Christen des 21. Jahrhunderts einmal sagen könnte, „an ihrem Lebensstil konnte man sie erkennen: Sie traten für eine gerechtere Weltwirtschaftsordnung ein. Sie standen für die Globalisierung der Solidarität. Sie bewahrten die Schöpfung. Sie zahlten den Bauern weltweit faire Preise. Sie gaben Kindern eine Zukunft.“



## Psychologischer Hintergrund



Viele wichtige Entscheidungen im Leben fallen wir „aus dem Bauch heraus“, ohne ausreichende Wissensbasis. Deswegen muss die Entscheidung noch nicht unvernünftig sein. Interessanterweise entscheiden wir uns nicht grundsätzlich für einen Lebensstil. Wir entscheiden unmittelbar beim Einkauf, welches Produkt wir kaufen oder nicht. Was dabei in uns vorgeht, damit haben sich schon ganze Generationen von Werbepsychologen beschäftigt. Viel schwerer tun wir uns mit Grundsatzentscheidungen. Wir wissen um die Folgen der Klimaveränderung und der Umweltzerstörung. Umfragen bestätigen die Bedeutung des Themas für die Bevölkerung. Doch Wissen allein reicht anscheinend nicht aus, „vernünftig“ zu handeln. Wir verdrängen die Erkenntnisse. Wir glauben, dass wir allein nichts verändern können. Es fällt uns schwer, daraus Konsequenzen für uns zu ziehen. Unser „Wissen“ allein regt gewöhnlich nicht zum Handeln an. Andere sollen es tun, unsere Empörung richtet sich gegen die „Großen“. Sozialneid enthebt uns der eigenen Verantwortung.

Dass Bewusstsein und Wissen als Handlungsmotivation zur Veränderung des eigenen Lebensstils oft nicht ausreichen, wird auch für uns selbst immer wieder spürbar. Vielleicht lohnt es daher, den eigenen Gefühlen in Sachen Lebensstil mehr Raum zu geben und die eigene Empörung und Wut oder das eigene Gerechtigkeitsgefühl, das Gefühl der Geschwisterlichkeit sowie den Wunsch nach einem guten Leben für alle zum Motor und zur Richtschnur unseres Handelns werden zu lassen.

*Das Leben wird viel interessanter, wenn man sich mit anderen Menschen befasst! Wer nicht nur die eigenen Interessen bedient, fühlt sich unweigerlich besser.*

(Gesine Schwan)

*Die eigentlichen Geheimnisse auf dem Weg zum Glück sind Entschlossenheit, Anstrengung und Zeit. (Dalai Lama)*

## Spirituelle Hintergrund

Diese Broschüre richtet sich vor allem an Christen. Da sollte es um mehr gehen als nur um einen Ratgeber für die nächste Schlankheitskur oder Mülltrennung. Die Lebensstilfrage umfasst das Leben des Menschen in all seinen Dimensionen, auch die des Glaubens. Zum einen kann der Glaube den Lebensstil beeinflussen, zum anderen kann der Lebensstil Ausdruck des Glaubens sein. Die Kirchengeschichte ist voll von Beispielen und Vorbildern wie zum Beispiel der heilige Franz von Assisi oder die heilige Elisabeth.

Denn der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt (Mt 4,4). Dieses Zitat aus dem Matthäusevangelium weist darauf hin, dass es mehr gibt als nur das Materielle, dass jedes Materielle auch eine spirituelle Dimension besitzt und dass der Mensch von beidem lebt.

Ist der eigene Lebensstil eingebettet in einem spirituellen Rahmen? Steht das eigene Wohlbefinden nicht im Gegensatz zum Allgemeinwohl? Christen wissen, dass sie allein durch „Opfer und Verzicht“ die Welt nicht retten müssen, wohl aber ihren Beitrag zum Reich Gottes auf Erden leisten können. Jesus möchte, dass alle Menschen das Leben haben, das Leben in Fülle. Aus dieser Hoffnung heraus dürfen Christen leben, auch wenn viele Zweifel hegen und es für andere aussichtslos erscheint.

## 2.

# Lebensstile kann man ändern

*Alle Lebensformen auf der Erde haben gelernt, dass sie im Einklang mit der Natur leben müssen, wenn sie überleben wollen. Es gibt nur eine Ausnahme: der Mensch.*

*(Dennis Meadows, Amerikanischer Systemanalytiker)*

„Nehmt den an, der im Glauben schwach ist, ohne mit ihm über verschiedene Auffassungen zu streiten. Der eine glaubt, alles essen zu dürfen, der Schwache aber isst kein Fleisch. Wer Fleisch isst, verachte den nicht, der es nicht isst; wer kein Fleisch isst, richte den nicht, der es isst. Denn Gott hat ihn angenommen“ (Röm 14,1-3). Diese Sätze von Paulus sollen uns daran hindern, einen einzigen seligmachenden Lebensstil zu propagieren und von uns und allen die absolute Perfektion einzufordern. Die folgenden Tipps und Informationshinweise sollen zum Nachdenken und zur Nachahmung anregen, ohne erhobenen Zeigefinger. Es wurde versucht, möglichst viele Lebensbereiche zu erfassen. Der Arbeitsbereich wurde bewusst ausgeklammert, was aber nicht heißt, dass manche Tipps nicht auf diesen übertragbar wären. Nicht alle Tipps taugen für alle Lebensumstände, deshalb wurde versucht, sich zunächst auf alltagstaugliche Informationen zu beschränken, die auf möglichst viele Lebensbereiche, zum Beispiel Stadt und Land, übertragbar sind.

Wichtig ist, dass man sich erreichbare Ziele steckt, die man dann immer weiter steigern kann: Anfangs einen Weg pro Woche nicht mit dem Auto machen, später mehr. Beim Einkaufen mindestens ein Bio-Produkt in den Einkaufskorb packen, dann zwei und mehr. Auch Veränderungen brauchen Gewöhnung.

Diese Ziele sind auch nicht allein im Sinne eines Opfers zu verstehen, es gilt vielmehr zu entdecken, dass eine bewusste Veränderung des eigenen Lebensstils oft einen Gewinn darstellt. Wer mit dem Fahrrad fährt, ist beispielsweise näher an der Umwelt dran. Weniger Energiekosten bedeuten gleichzeitig mehr Geld für etwas anderes. Auch hier gibt es sicherlich keinen allein selig machenden Weg, aber sicherlich finden sich bei jeder und jedem Bereiche des eigenen Lebensstils, für die das Nachdenken über mögliche Veränderungen lohnen könnte.



## 3

# Praktische Tipps, Informationen und Quellen im Internet

## Energie, Wohnen und Haushalt

Im Frühjahr 2011 haben das Erdbeben, der Tsunami und die dadurch ausgelöste Atomkatastrophe von Fukushima (Japan) in der ganzen Welt Bestürzung und Trauer über die Opfer hervorgerufen. Unter dem Eindruck dieser Ereignisse kam es zur endgültigen „Energiewende“ in der bundesdeutschen Politik. Eine Wende besteht aus zwei Schritten: erstens umkehren, hier Ausstieg aus der Atomenergie, und zweitens eine neue Richtung einschlagen, hier Einstieg in die erneuerbaren Energien. So notwendig der Atomausstieg ist, so wenig wird es eine zukünftige Energieversorgung ohne negative Nebenwirkungen geben. Eine Energiewende wird deshalb nur gelingen, wenn wir bereit sein werden, auch in unmittelbarer Nähe des Wohnorts Windparks, Biogasanlagen oder neue Stromleitungen zu akzeptieren – und wenn wir unseren Energieverbrauch reduzieren. Die Energiewende braucht einen Energiekonsens.

In keinem anderen Bereich gibt es soviel Aufklärung und Informationen wie zur Energieeinsparung. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl ganz unterschiedlicher Ansatzpunkte, die gleichzeitig Ressourcen und Geld sparen können. Im Folgenden wird nur eine kleine Auswahl an Tipps aufgeführt, die zum weiteren Nachdenken und zur weiteren Beschäftigung mit diesem Thema anregen wollen.

### Tipps und Infos

### Bezug

Eine gute Dämmung des Hauses und moderne Wärmeschutzverglasung sparen bis zu 50% Energie.

[www.bine.info](http://www.bine.info)  
[www.ig-passivhaus.de](http://www.ig-passivhaus.de)  
[www.bafa.de](http://www.bafa.de)

In der Stand-by-Funktion verbrauchen Elektrogeräte zwar wenig, aber doch ständig Strom – ganz abschalten spart.

[www.umweltbundesamt.de/leerlauf](http://www.umweltbundesamt.de/leerlauf)  
[www.energielabel.de](http://www.energielabel.de)

Energiesparlampen sind zwar beim Einkauf teurer, sie sparen aber Geld durch geringeren Verbrauch und längere Lebensdauer, zudem schonen sie das Klima.

[www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de)

### Tipps und Infos

### Bezug

Der Energieverbrauch von Elektrogeräten differiert erheblich, auf niedrigen Verbrauch zu achten spart erheblich Strom.

[www.stromeffizienz.de](http://www.stromeffizienz.de)  
[www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de)

Wer intelligent heizt und lüftet, kann bis zu 20% Kosten und Energie sparen.

[www.klima-sucht-schutz.de](http://www.klima-sucht-schutz.de)  
[www.zukunft-haus.info](http://www.zukunft-haus.info)  
[www.energienetz.de](http://www.energienetz.de)

Es gibt heute ausgereifte Heizsysteme, z.B. Solar, Holz, Wärmepumpen. Auch wenn die Anschaffung teurer ist, langfristig rentieren sie sich, vor allem sparen sie CO<sub>2</sub>.

[www.erneuerbare-energieen.de](http://www.erneuerbare-energieen.de)  
[www.erzbistum-muenchen.de/oekobilanz](http://www.erzbistum-muenchen.de/oekobilanz)  
[www.dgs.de](http://www.dgs.de)

Möglichkeiten zur Energieeinsparung und alternative Energiesysteme gibt es in großer Zahl. Nicht alle halten die Versprechungen oder sind für alle Fälle geeignet. Lassen Sie sich daher von unabhängigen Energieberatern beraten. Teilweise bieten Kommunen dies kostenlos an.

[www.stmwivt.bayern.de/energie/beratung.html](http://www.stmwivt.bayern.de/energie/beratung.html)  
[www.dena.de](http://www.dena.de)  
[www.energieeffizienz-jetzt.de](http://www.energieeffizienz-jetzt.de)  
[www.klima-sucht-schutz.de](http://www.klima-sucht-schutz.de)  
Energiehotline: 0 800/0 73 67 34

Billige Möbel können das Klima belasten, vor allem wenn dafür Tropenholz verwendet wird. Achten Sie daher auf umweltfreundliche Möblierung.

[www.blauer-engel.de](http://www.blauer-engel.de)  
[www.oekotest.de](http://www.oekotest.de)  
[www.fsc-deutschland.de](http://www.fsc-deutschland.de)

Gerade in Supermärkten werden viele Produkte in aufwändigen Verpackungen angeboten. Verpackungen verbrauchen Rohstoffe, teilweise viel Energie. Vermeiden Sie daher überflüssige Verpackungen und Wegwerfprodukte.

Mülltrennung spart in Bayern jährlich 13 Mio. Tonnen Kohlendioxid ein. Es ist zwar manchmal mühsam, aber hilfreich.

[www.stmugv.bayern.de](http://www.stmugv.bayern.de)

Niemandem soll die Lust am Einkaufen vermiest werden. Aber vielleicht nochmals darüber schlafen verlängert die Vorfreude oder es stellt sich heraus, dass es den gewünschten Zweck doch nicht so erfüllt. Auch hier ist weniger manchmal mehr.

Selber nachdenken!

## Mobilität und Verkehr

Die Probleme bei der Markteinführung von E 10 haben im Frühjahr 2011 kurzfristig die Diskussion um den sog. Biosprit in die Schlagzeilen gebracht. Problematisch wird der Einsatz von Agrokraftstoffen dann, wenn die Ökobilanz negativ wird, weil z.B. dafür intakte Regenwälder abgeholzt werden oder die Lebensmittelversorgung der Bevölkerung gefährdet wird. Von diesen negativen Begleiterscheinungen sind besonders die Armen im Süden betroffen. Dieses Beispiel zeigt auch, dass technische Lösungsansätze allein die Energieprobleme nicht lösen oder manchmal sogar das Gegenteil bewirken können.

Zwar stehen Autohersteller und Kraftstofflieferanten in der Verantwortung, klimafreundlichere Mobilitätslösungen anzubieten, aber entscheidend wird es auch auf Verhaltensänderungen der Verbraucher ankommen.

In keinem Bereich spielt der Zeitfaktor eine so überragende Rolle wie im Verkehr. Der Zwang des „Immer Schneller“ belastet die Umwelt und kostet Nerven. Vielleicht wäre ein persönliches „Tempolimit“ -- nicht nur auf der Autobahn -- der beste Beitrag zur E 10 – Diskussion.

### Tipps und Infos

### Bezug

Auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist man gerade in größeren Orten sehr mobil. Es kommt oft auf einen Versuch an. Ihre Energiebilanz dankt es, denn da ist der ÖPNV deutlich besser als Privatfahrzeuge.

[www.vdv.de](http://www.vdv.de)  
[www.reiseauskunft.bahn.de](http://www.reiseauskunft.bahn.de)

Zu Fuß gehen oder Rad fahren ist gesund, zudem schont es Umwelt und Geldbeutel. Ein Viertel aller Wege im täglichen Leben sind kürzer als ein Kilometer, da lohnt sich das Einsteigen eigentlich nicht.

[www.adfc.de](http://www.adfc.de)  
[www.nationaler-radverkehrsplan.de](http://www.nationaler-radverkehrsplan.de)

In Ballungsräumen mit gutem öffentlichem Nahverkehr ist Carsharing eine gute Möglichkeit. Es spart Geld und bei Bedarf ist man doch mobil. Damit können bis zu sieben Privatfahrzeuge ersetzt werden, das sind viele Rohstoffe und Energie.

[www.carsharing.de](http://www.carsharing.de)  
[www.dbcarsharing-buchung.de](http://www.dbcarsharing-buchung.de)

Fahrgemeinschaften und Mitfahrgelegenheiten reduzieren den Energieverbrauch pro Kopf deutlich.

[www.mitfahrzentrale.de](http://www.mitfahrzentrale.de)  
[www.mifaz.de](http://www.mifaz.de)

### Tipps und Infos

### Bezug

Die Freiheit über den Wolken kostet viel Energie. Für die gleiche Strecke gibt ein Flugzeug etwa die doppelte Menge an Kohlendioxid an die Atmosphäre ab wie ein Auto, gegenüber der Bahn bis zu 4,5 mal soviel.

[www.echtgerecht.de](http://www.echtgerecht.de)  
[www.forumandersreisen.de](http://www.forumandersreisen.de)  
[www.fairreisen-online.de](http://www.fairreisen-online.de)  
[www.tourism-watch.de](http://www.tourism-watch.de)

Natürlich gibt es auch Gründe zu fliegen, z.B. bei großen Entfernungen. Sie können die Klimawirkung durch die Unterstützung von Umweltprojekten „neutralisieren“. Auch die Erzdiözese München und Freising bietet diese Möglichkeit mit einem Projekt in Ecuador, das einerseits durch Aufforstung CO<sub>2</sub> „neutralisiert“ und andererseits durch angepasste Landwirtschaft die Bauern widerstandsfähiger macht gegen die Folgen des Klimawandels. CO<sub>2</sub>-Rechner helfen den Ausstoß zu berechnen.

[www.co2ol.de](http://www.co2ol.de)  
[www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de)  
[www.greenmiles.de](http://www.greenmiles.de)  
[www.myclimate.de](http://www.myclimate.de)  
[www.erzbistum-muenchen.de/Page006283.aspx](http://www.erzbistum-muenchen.de/Page006283.aspx)

Durch entsprechende Fahrweise kann bis zu 25% Sprit gespart werden, auch eine clevere Routenwahl, Leichtlaufreifen, Entfernen von Dachträgern und unnötiger Ballast aus dem Auto entfernen, helfen den Verbrauch weiter zu reduzieren.

[www.neues-fahren.de](http://www.neues-fahren.de)  
[www.vcd.org](http://www.vcd.org)  
[www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de)

Reisen bedeutet Erholung und Erlebnis. Nachhaltiges Reisen schützt die Umwelt, respektiert Kultur und die Gemeinschaft am Reiseziel und unterstützt die lokale Wirtschaft. Das Erlebnis muss deshalb nicht weniger sein, im Gegenteil...

[www.tourism-watch.de/node/917](http://www.tourism-watch.de/node/917)  
[www.national-coalition.de/pdf/NC-Infobrief/NC\\_Infobrief\\_2\\_2008.pdf](http://www.national-coalition.de/pdf/NC-Infobrief/NC_Infobrief_2_2008.pdf)

Nicht alle Neuwagen sind emissionsarm. Achten Sie daher auf die Angaben zum CO<sub>2</sub>-Ausstoß – 120 g/km können gerne unterboten werden.

[www.autoumweltliste.ch](http://www.autoumweltliste.ch)  
[www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de)  
[www.erdagsfahrzeuge.de](http://www.erdagsfahrzeuge.de)  
[www.gibgas.de](http://www.gibgas.de)



## Kleidung und Gebrauchsgegenstände

Viele Gebrauchsgegenstände und Textilien werden unter menschenunwürdigen Bedingungen, manchmal oft auch durch ausbeuterische Kinderarbeit hergestellt. Fragen Sie beim Einkauf nach, woher die Ware kommt und warum sie so billig ist. Nehmen Sie sich Zeit und fragen direkt beim Hersteller an oder nutzen Sie einschlägige Internetseiten. Zum Thema ausbeuterische Kinderarbeit hat der Sachausschuss „Gerechtigkeit, Entwicklung, Frieden“ des Diözesanrates der Erzdiözese München und Freising eine Broschüre herausgegeben: „Wenn Kinder schufteten statt spielen“. Zu beziehen unter Tel. 089/2137-1261, E-Mail: dioezesanrat@erzbistum-muenchen.de oder über das Internet unter [www.dioezesanrat-muenchen.de](http://www.dioezesanrat-muenchen.de) (Menüpunkt Arbeitshilfen).

Ein Nachdenken über die Herkunft von Gebrauchsgegenständen kann auch zu einer zumindest streckenweisen Abkehr von der Wegwerfgesellschaft führen. Es bleibt mehr Raum in der Wohnung und mehr Zeit, denn auch Einkaufen ist manchmal Schwerstarbeit. Daneben sind beispielsweise Textilien aus Naturmaterialien hautfreundlicher und müssen weniger gewaschen werden. Auch hier ist die Liste der möglichen positiven Veränderungen sicherlich bei weitem nicht vollständig.

## Tipps und Infos

## Bezug

Kleidung soll schön und passend sein. Die Herstellung von Synthetikfasern verbraucht mehr Energie als naturbelassene ökologische Fasern.

[www.echtgerecht.de](http://www.echtgerecht.de)  
[www.oeko-tex.com](http://www.oeko-tex.com)  
 Kampagne für saubere Kleidung:  
 E-Mail: [ccc-d@vemission.org](mailto:ccc-d@vemission.org)

Moderne Recyclingpapiere sind für alle Zwecke geeignet. Die Herstellung erfordert viel weniger Energie und schont die Wälder.

[www.blauer-engel.de](http://www.blauer-engel.de)  
[www.papier.wald.org](http://www.papier.wald.org)  
[www.initiative-papier.de](http://www.initiative-papier.de)

Sie suchen einen neuen Teppich? Achten sie darauf, dass nicht Kinder dafür arbeiten mussten.

[www.transfair.de](http://www.transfair.de)  
[www.rugmark.de](http://www.rugmark.de)  
[www.label-step.org](http://www.label-step.org)

Schnittblumen kommen immer häufiger aus Ländern wie Tansania und Ecuador. Besonders Frauen leiden unter den Produktionsbedingungen. Durch den Kauf von Blumen mit dem Flower-Label oder TransFair-Siegel können Sie mithelfen diese zu verbessern.

[www.fian.de](http://www.fian.de)  
[www.fairflowers.de](http://www.fairflowers.de)

Bei Orangensaft, Schokolade, Shrimps, Kaffee, Tee, Textilien, Spielzeug, Fußbälle, Handys, Pflaster- und Grabsteine und vielen anderen Erzeugnissen können in der Produktion ausbeuterische Arbeitsbedingungen, oft auch Kinderarbeit vorkommen. Fragen Sie Ihren Händler nach den Produktionsbedingungen. Erzeugnisse mit Gütesiegel tragen dazu bei, dass die Arbeitsbedingungen menschlicher werden.

[www.aktiv-gegen-kinderarbeit.de](http://www.aktiv-gegen-kinderarbeit.de)  
[www.bayern-gegen-ausbeuterische-kinderarbeit.de](http://www.bayern-gegen-ausbeuterische-kinderarbeit.de)  
[www.nordsuedforum.de](http://www.nordsuedforum.de)  
[www.dioezesanrat-muenchen.de](http://www.dioezesanrat-muenchen.de)

## Ernährung

Einer der energie- und ressourcenintensivsten Branchen weltweit ist die Lebensmittelproduktion. Mit zunehmender Industrialisierung der Landwirtschaft wurde das Wohl der Endverbraucher, der Erzeuger und der Umwelt immer mehr in den Hintergrund gedrängt. Masse statt Klasse hieß und heißt die Devise. Seit Jahrzehnten kämpft der „Faire Handel“ gegen diese Entwicklung an. Seit Jahren ist zu beobachten, dass „Bio-regional-fair“-gehandelte Produkte auch in Discountern Einzug halten. Viele fair gehandelte Produkte kann man auch gentechnikfrei kaufen und mittlerweile sind 70% der fair gehandelten Produkte auch in BIO zu haben.

Eine Umstellung der eigenen Ernährung, zum Beispiel auf mehr Gemüse und weniger Fleisch, kann auch zu einem gesünderen Lebensstil führen. Wenn bestimmte Lebensmittel nur innerhalb der Saison gekauft werden, kann dies zur Vorfriede und zum Genuss beitragen – man denke hier beispielsweise an den Spargel. Zugleich strukturiert die Abfolge der saisonalen Zeiten den Jahreskreis auf ganz eigene Weise.

### Tipps und Infos

### Bezug

Bei fair gehandelten Produkten sind Sie sicher, dass die Produzenten faire Preise für ihre Produkte erhalten und dass sie ohne ausbeuterische Kinderarbeit hergestellt wurden.

[www.transfair.org](http://www.transfair.org)  
[www.gepa.de](http://www.gepa.de)  
[www.fairbayern.de](http://www.fairbayern.de)  
[www.fairerhandel-bayern.de](http://www.fairerhandel-bayern.de)  
[www.fairkauf-muenchen.de](http://www.fairkauf-muenchen.de)  
[www.banafair.de](http://www.banafair.de)  
[www.suedwind-institut.de](http://www.suedwind-institut.de)

Biologisch und ökologisch kontrollierte Lebensmittel sind nicht nur für den Endverbraucher gut, sondern schonen auch die Umwelt.

[www.bio-siegel.de](http://www.bio-siegel.de)  
[www.naturland.de](http://www.naturland.de)  
[www.bioregionalfair-bayern.de](http://www.bioregionalfair-bayern.de)

### Tipps und Infos

### Bezug

Produkte aus der Region verbrauchen wenig Energie für den Transport und „man weiß auch wo's herkommt!“

[www.unserland.de](http://www.unserland.de)  
[www.tagwerk.net](http://www.tagwerk.net)  
[www.bioregionalfair-bayern.de](http://www.bioregionalfair-bayern.de)

Abwechslung ist auch beim Essen gut. Kochen mit Lebensmitteln der Saison spart Transportkosten und damit Geld. Man erlebt die Jahreszeiten intensiver.

[www.unserland.info](http://www.unserland.info)  
[www.tagwerk.net](http://www.tagwerk.net)  
[www.bioregionalfair-bayern.de](http://www.bioregionalfair-bayern.de)  
[www.natureandmore.de](http://www.natureandmore.de)

Der Einkauf von regionalen und saisonalen Produkten trägt wesentlich zur Verringerung von CO<sub>2</sub>-Emissionen bei. Statt durchschnittlich 1.700 Kilometer werden regionale Produkte nur 150 Kilometer weit transportiert. Das bedeutet eine erhebliche Reduzierung der gefahrenen LKW-Kilometer.

[www.food-monitor.de/kommunikation/2007/maerz/2007maerz-lebensministerium-co2-rucksack.htm](http://www.food-monitor.de/kommunikation/2007/maerz/2007maerz-lebensministerium-co2-rucksack.htm)

Jährlich vertilgen die Bundesbürger rund 15 kg Fisch. Die Bestände von Arten wie Kabeljau, Scholle und Seehecht gelten als überfischt. Achten Sie daher auch bei Fisch auf Produkte aus nachhaltiger Fischerei.

[www.oekotest.de](http://www.oekotest.de)  
[www.wwf.de](http://www.wwf.de)  
[www.msc.org](http://www.msc.org)

Die Produktion von Fleisch benötigt im Vergleich zu pflanzlichen Nahrungsmitteln ein Vielfaches an Energie, Boden und Wasser. Man muss nicht völlig auf Fleisch verzichten, aber etwas weniger steigert den Genuss. Hier gilt: „Klasse statt Masse!“

[www.foodwatch.de](http://www.foodwatch.de)  
[www.oekotest.de](http://www.oekotest.de)

Schauen Sie sich mal Ihren Warenkorb an, was Sie essen, anziehen, im Haushalt verwenden. Unter welchen Bedingungen wurden die Waren hergestellt? Wie viel Energie wurde verbraucht? Wie nachhaltig ist Ihr „Warenkorb“? Überraschungen sind da programmiert!

[www.nachhaltigkeitsrat.de](http://www.nachhaltigkeitsrat.de)  
[www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de)  
[www.landjugendverlag.de](http://www.landjugendverlag.de)  
[www.pcf-projekt.de](http://www.pcf-projekt.de)  
[www.doodle.com](http://www.doodle.com)  
[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

## Wasser

Wasser ist weltweit das wichtigste Lebensmittel, dennoch wird es oft sinnlos verschmutzt und verschwendet. Auch in Gegenden mit Wasserüberfluss sollte man bemüht sein, dem natürlichen Wasserkreislauf möglichst wenig Wasser zu entziehen. Entscheidender als der unmittelbar sichtbare Verbrauch ist die indirekte Verwendung von Wasser, dort, wo es zunächst nicht gesehen wird, zum Beispiel bei der Produktion von Lebensmitteln oder Textilien (Baumwolle): Für ein Baumwoll-T-Shirt werden ca. 2000 l Wasser benötigt. So verbraucht jeder Deutsche etwa 4000 l Wasser am Tag. Diese Menge ist nämlich erforderlich, um all die Waren zu produzieren, die wir täglich kaufen. Der Engländer J. A. Allan hat dafür den Begriff „virtuelles Wasser“ eingeführt. Dieser sogenannte „virtuelle Wasserverbrauch“ erfolgt zudem meist in den Regionen, die schon unter der Wasserknappheit leiden. Also Augen auf beim Kauf!

### Tipps und Infos

### Bezug

Fair gehandelte Produkte werden meist von Kleinbauern ohne Monokultur und meist biologisch oder gentechnikfrei hergestellt. Die Herstellung erfolgt ohne großen Einsatz von Düngemittel und Pestiziden sowie ohne Bewässerung riesiger Felder aus Tiefbrunnen.	<a href="http://www.transfair.org">www.transfair.org</a> , <a href="http://www.gepa.de">www.gepa.de</a> <a href="http://www.fairbayern.de">www.fairbayern.de</a> <a href="http://www.fairerhandel-bayern.de">www.fairerhandel-bayern.de</a> <a href="http://www.fairkauf-muenchen.de">www.fairkauf-muenchen.de</a> <a href="http://www.banafair.de">www.banafair.de</a>
Die Produktion von Fleisch benötigt im Vergleich zu pflanzlichen Nahrungsmitteln ein Vielfaches an Wasser. Gerade hier gilt „Klasse statt Masse!“	<a href="http://www.foodwatch.de">www.foodwatch.de</a>
Baumwolle wächst in sonnigen Regionen, braucht aber viel Wasser. Deshalb auf die Herkunft achten.	<a href="http://www.echtgerecht.de">www.echtgerecht.de</a> <a href="http://www.oeko-tex.com">www.oeko-tex.com</a>
Recyclingpapier ohne Chlorbleiche halbiert den Energieverbrauch und reduziert den Wasserverbrauch.	
Vieles, was wir konsumieren, verbraucht bei Wachstum und Herstellung viel Wasser, besonders wenn die Felder künstlich bewässert werden. So können mit einer Tasse Kaffee praktisch 140 l, mit einem Kilogramm Reis bis zu 3.000 l Wasser „importiert“ werden.	<a href="http://www.eca-watch.at">www.eca-watch.at</a> <a href="http://www.waterfootprint.org">www.waterfootprint.org</a>
Duschen statt Baden, spart Energie und Wasser, eine Spülmaschine spart gegenüber der Handwäsche.	<a href="http://www.lfu.bayern.de">www.lfu.bayern.de</a> <a href="http://www.muenchen.de">www.muenchen.de</a> und viele andere Kommunen

## Geld

Geld regiert die Welt! Und was macht Ihr Geld? Dieser Frage sollten Sie nachgehen und Ihr Geld bis zu den weltweiten Kapitalströmen verfolgen. Sichert Ihr Geld Arbeitsplätze? Hilft Ihr Geld Klima und Umwelt zu schonen? Oder stecken Sie gerade gemeinsam mit Ihrer Investmentbank in einer Finanzkrise, ehemals in der Hoffnung auf hohe Renditen? Also achten Sie darauf, was Ihr Geld macht! Dazu der Filmtipp „Let's Make Money“ von Erwin Wagenhofer (Österreich 2008).

Niemand will dabei in Abrede stellen, dass ein vernünftiger, auch sparsamer Umgang mit Geld nicht zuletzt im Hinblick auf die eigene Altersvorsorge Teil eines guten und verantwortungsvollen Lebensstils ist. Doch gerade deshalb lohnt es auch hier, die eigene Finanzplanung im Gesamtzusammenhang des Lebensstils zu betrachten, zumal es auch hier eine Menge guter Ideen gibt.

### Tipps und Infos

### Bezug

Geld kann in Vieles investiert werden. Wollen Sie mit Ihrem Geld nur Investitionen fördern, bei denen Sie ein gutes Gewissen haben können? Dann erkundigen Sie sich nach ethischen Geldanlagen.	<a href="http://www.bafin.de">www.bafin.de</a> <a href="http://www.nachhaltiges-investment.org">www.nachhaltiges-investment.org</a> <a href="http://www.test.de">www.test.de</a> <a href="http://www.oekofinanz-21.de">www.oekofinanz-21.de</a> <a href="http://www.oikocredit.org">www.oikocredit.org</a>
„Regionale Banken“, finanzieren häufig die regionale Wirtschaft nach dem Motto: „Geld aus der Region – für die Region“.	z.B. Genossenschaftsbanken wie Volks- und Raiffeisenbanken eG oder Sparkassen
Es gibt heute eine Anzahl von Banken, die in ihrer Geschäftspolitik auf ethischen Umgang mit Geld achten. Internet und Telefon ermöglichen den Geschäftsverkehr auch, wenn die Bank nicht in der Nähe des Wohnortes ist.	<a href="http://www.ordensbank.de">www.ordensbank.de</a> <a href="http://www.umweltbank.de">www.umweltbank.de</a> <a href="http://www.ethikbank.de">www.ethikbank.de</a> <a href="http://www.steylerbank.de">www.steylerbank.de</a> <a href="http://www.gls-bank.de">www.gls-bank.de</a> <a href="http://www.bibessen.de">www.bibessen.de</a> <a href="http://www.ligabank.de">www.ligabank.de</a> <a href="http://www.pax-bank.de">www.pax-bank.de</a>
Eine Handreichung des Zentralkomitees der deutschen Katholiken „Ethisches Investment – Mit Geldanlagen Verantwortung wahrnehmen!“ (November 2007) und ein Infolyer des Nord-Süd-Forums München informieren über ethische Überlegungen und praktische Möglichkeiten zum Thema Geldanlagen.	<a href="http://www.zdk.de">www.zdk.de</a> <a href="http://www.nordsuedforum.de">www.nordsuedforum.de</a> <a href="http://www.agenda21-muenchen.de">www.agenda21-muenchen.de</a>

## Tauschen und Teilen

Die Kommunikation hat aufgrund des technischen Fortschritts in unserem Leben einen breiten Raum gefunden, nicht nur zeitlich, sondern auch räumlich. So sind wir in der Lage, uns leichter mit dem Kollegen auf einem anderen Kontinent auszutauschen, als mit unserem unmittelbaren Nachbarn Kontakt zu pflegen. Aber für Nachbarn einkaufen, ihnen den Arztbesuch ermöglichen, spart Energie und schafft Nähe und Vertrauen und damit Nachbarschaft, Freundschaft, ja vielleicht auch Hilfe, wenn wir sie selbst einmal benötigen.

### Tipps und Infos

### Bezug

Wenn Sie selbst keine Möglichkeit haben eine Solaranlage zu betreiben, können Sie sich zusammenschließen und gemeinsam eine Bürgersolaranlage betreiben.

[www.erneuerbare-energien.de](http://www.erneuerbare-energien.de)

Leih-Oma und Leih-Opa sein.

[www.leihomas-leihopas.de](http://www.leihomas-leihopas.de)  
[www.familien-wegweiser.de/wegweiser/stichwortverzeichnis,did=66868.html](http://www.familien-wegweiser.de/wegweiser/stichwortverzeichnis,did=66868.html)

Werkzeuge, Sportgeräte oder Gartengeräte benutzt man nur gelegentlich. Sie gemeinsam oder auf dem Tauschweg zu nutzen, spart Geld und Ressourcen.

[www.verleihnix.de](http://www.verleihnix.de)  
Selber nachdenken.

Regiogeld ergänzt den Euro um ein regionales Zahlungsmittel – meist in Form von Gutscheinen. Es bindet die Kaufkraft an die Regionen, fördert die regionalen Unternehmen und stimuliert regionale Wirtschaftskreisläufe. Regionales Wirtschaften verkürzt die Transportwege und schont die Umwelt.

[www.regiogeld.de](http://www.regiogeld.de)  
[www.chiemgauer.info](http://www.chiemgauer.info)

## Lebensqualität und Spiritualität

Viele Menschen im westlichen Kulturkreis sind bereits an die Grenzen ihres leiblichen Wachstums gestoßen und leiden unter den Folgen ihrer Fettleibigkeit. Unser Gesundheitssystem platzt aus den Nähten durch Folgeerkrankungen von Übergewicht. Nach Erhebungen des Statistischen Bundesamts stieg seit 2000 der private Konsum um zehn Prozent. Leben deshalb in Deutschland die Menschen glücklicher? Was gehört zu einem gelungenen Leben? Einfache Antworten dazu helfen nicht weiter. Folgende Tipps sollen helfen, sich diesen Fragen zu stellen.

### Tipps und Infos

### Bezug

Die Erde bebauen und behüten: Christen stehen in der Verantwortung gegenüber der Schöpfung. Lang ist die Liste der Literatur und der Aufsätze zu Schöpfung und schöpfungsfreundlicher Lebensgestaltung.

[www.dombuchhandlungmuenchen.de](http://www.dombuchhandlungmuenchen.de)  
[www.publik-forum.de/shop](http://www.publik-forum.de/shop)

Weniger ist mehr!

Simplify your life,  
Werner Tiki Küstenmacher

Anders besser leben

[www.anders-besser-leben.de](http://www.anders-besser-leben.de)



# 4. Qualitätssiegel als Entscheidungshilfen

Siegel für mehrere Produktbereiche

*Bei jedem Einkauf entscheiden wir uns für etwas, aber zugleich auch gegen etwas.*

**Fairtrade-Siegel** [www.transfair.org](http://www.transfair.org)



Das Fairtrade-Siegel kennzeichnet Produkte aus fairem Handel. Damit werden vor allem menschenwürdige Lebens- und Arbeitsbedingungen für die Hersteller aber auch eine umweltverträgliche Produktion unterstützt. Die wichtigsten Kriterien sind: direkter Handel mit den Produzenten. Mindestpreise über dem Weltmarktniveau, Prämien zur Finanzierung von Projekten, Vorfinanzierung, langfristige Lieferbeziehungen, Verbot illegaler Kinderarbeit und Zwangsarbeit, Umwelt- und Naturschutz. Wichtige Produkte sind Bananen, Datteln, Fruchtsäfte, Schokolade, Kaffee, Tee und Zucker.

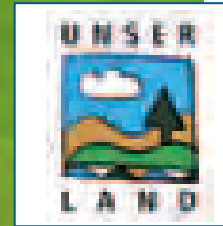
**Naturland** [www.naturland.de](http://www.naturland.de)



**Naturland**

Naturland fördert den Ökologischen Landbau weltweit und ist mit über 50.000 Bauern einer der größten ökologischen Anbauverbände. Naturland Standards sind strenger als die des Bio-Siegels. Das Label steht für hochwertige Lebensmittel ohne Gentechnik und für ökologische Waldnutzung, Textilherstellung und Kosmetik.

Unabhängige Kontrollen und eine breite Beteiligung verschiedener Interessengruppen gewährleisten eine hohe Glaubwürdigkeit des Zeichens. Das Naturland Zeichen garantiert weltweit echte Bio-Produkte.



**UNSER LAND** [www.unserland.info](http://www.unserland.info)

Das Label kennzeichnet ökologisch und konventionell erzeugte Lebensmittel aus acht Landkreisen in Bayern. Ziel ist eine umweltschonende, menschen- und naturnahe Erzeugung. Produkte aus ökologischer Landwirtschaft unterliegen dabei den Anforderungen des jeweiligen Bio-Siegels und der EG-Öko-Verordnung. Für konventionell erzeugte Produkte gibt es produktbezogene Richtlinien für Erzeuger und Verarbeiter. UNSER LAND basiert auf ökologischen und regionalwirtschaftlichen Kriterien, die über das gesetzlich vorgeschriebene hinausreichen und Aspekte vom Saatgut bis zur Verarbeitung der Produkte berücksichtigen. Die Einhaltung der Richtlinien wird von unabhängigen, externen Prüfern kontrolliert.



**Stop Climate Change** [www.stop-climate-change.de](http://www.stop-climate-change.de)

Durch Stop Climate Change werden klimaneutrale Produkte gekennzeichnet. Für die Zertifizierung gelten u.a. folgende Kriterien: Erfassung der Treibhausgas-Emissionen (THG-Emissionen) für die gesamte Wertschöpfungskette des Produkts, Einleitung von verbindlichen Maßnahmen zur Minderung der THG-Emissionen, Neutralisierung der unvermeidlichen THG-Emissionen durch Kauf von Emissionsrechten. Neben einzelnen Produkten kann auch das ganze Unternehmen zertifiziert werden. Träger von Stop Climate Change ist die AGRA-TEG Agrar- und Umwelttechnik GmbH, eine Ausgründung der Abteilung Agrartechnik der Universität Göttingen. Jährliche Audits gewährleisten die Kontrolle der Unternehmen.

**Blauer Engel** [www.Blauer-Engel.de](http://www.Blauer-Engel.de)

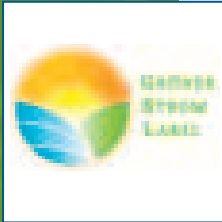


Der Blaue Engel ist das erste und bekannteste Umweltzeichen. Er zeichnet Produkte und Dienstleistungen aus, die besonders umweltfreundlich sind und darüber hinaus hohe Ansprüche des Gesundheitsschutzes erfüllen. Derzeit sind circa 10.000 Produkte und Dienstleistungen in 80 Produktgruppen vom Büro über Garten, Bauen, Renovieren, Wohnen, Haushalt bis zur Mobilität mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

## Wohnen und Haushalt

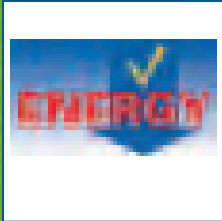
### Grüner Strom Label (GSL)

[www.gruenerstromlabel.de](http://www.gruenerstromlabel.de)



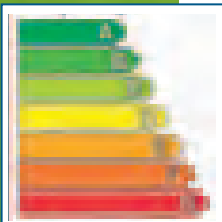
Das Label (GSL) steht für Strom aus regenerativen Energiequellen (REG) und aus Kraft-Wärme-Kopplung (KWK). Damit sollen REG-Anlagen unterstützt werden, die unter den derzeitigen Bedingungen nicht rentabel arbeiten können. Die Herkunft des Stroms muss nachgewiesen werden.

### Energy - GEEA-Label [www.energielabel.de](http://www.energielabel.de)



Das Energy-Label der GEEA (Group for Energy Efficient Appliances) kennzeichnet Geräte, die vor allem im Standby-Betrieb einen niedrigen Energieverbrauch haben. Die Grenzwerte für den Stromverbrauch werden jährlich angepasst, so dass etwa 25 Prozent der am Markt befindlichen Geräte prämiert werden. Für einzelne Produkte, zum Beispiel Computer, gibt es detaillierte Grenzwerte, die auch Werte für den Ruhezustand sowie für den aktiven Betrieb umfassen. Die Einhaltung der Kriterien wird nur von den Herstellern erklärt, eine unabhängige Prüfung findet nicht statt.

### EU-Energie-Etikett [www.eu-label.de](http://www.eu-label.de)



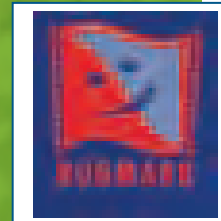
Das EU-Energie-Etikett für Elektro-Großgeräte ist gesetzlich vorgeschrieben und informiert Verbraucherinnen und Verbraucher über Energieverbrauch und gebrauchrelevante Geräteeigenschaften entsprechend den gesetzlichen Vorgaben. Die Einhaltung dieser Vorgaben prüfen die Hersteller mit genormten Messverfahren. Empfehlenswert ist beim Kauf der Blick auf die Angaben der Energieverbrauchs in kWh, da hier selbst bei Geräten vergleichbarer Bauart in den einzelnen Energieeffizienzklassen teilweise beträchtliche Unterschiede bestehen.

### Europäisches Umweltzeichen (Umweltblume) [www.eco-label.com](http://www.eco-label.com)



Das gemeinschaftliche System zur Vergabe eines Umweltzeichens wurde 1992 eingeführt, um Erzeugnisse und Dienstleistungen mit geringeren Umweltauswirkungen zu fördern. Hersteller, welche die für eine Produktgruppe festgelegten Umweltkriterien erfüllen, können das Umweltzeichen erwerben und ihre Erzeugnisse mit der Umweltblume auszeichnen. Das EU-Umweltzeichen wird gegenwärtig an 26 verschiedene Produktgruppen vergeben, z. B. Haushaltsgeräte, Papiererzeugnisse, Textilien, Beherbergungsbetriebe und viele andere. Verknüpft mit der Umweltblume sind das Verbot bestimmter Farbstoffe, Flammenhemmstoffe und Hilfschemikalien, eine verstärkte Kontrolle der Produktionsabwässer und die weitere Vermeidung von giftigen Stoffen.

### Rugmark [www.rugmark.de](http://www.rugmark.de)



RUGMARK ist eine Initiative gegen illegale Kinderarbeit in der Teppichindustrie. Das Zeichen kennzeichnet Teppiche, die ohne ausbeuterische Kinderarbeit hergestellt wurden: Beschäftigungsverbot von Kindern unter 14 Jahren mit Ausnahme traditioneller Familienbetriebe, wenn ein regelmäßiger Schulbesuch nachgewiesen wird, Zahlung der gesetzlichen Mindestlöhne, Offenlegung der Aufträge, unangekündigte Kontrollen, für Knüpfbetriebe, Registrierung bei der staatlichen Teppichexport-Behörde und bei Exportunternehmen, Offenlegung der liefernden Knüpfbetriebe. Die Einhaltung der Kriterien wird bei unangekündigten Kontrollen von RUGMARK geprüft. Die Lizenz wird nur für laufende Aufträge und nicht für Lagerware oder im Voraus vergeben.



## Kleidung und Gebrauchsgegenstände

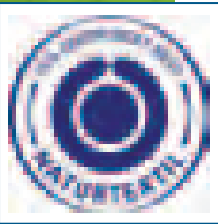
### LamuLamu [www.lamulamu.de](http://www.lamulamu.de)



Die Marke LamuLamu kennzeichnet Baumwollkleidung, deren gesamte Produktionskette nach ökologischen und sozialen Kriterien zertifiziert ist. Anforderungen sind unter anderem: Baumwolle, die zu 100 Prozent aus kontrolliert biologischem Anbau stammt, Einhaltung der Bestimmungen der Internationalen Arbeitsorganisation (ILO), Verbot von Kinderarbeit, Fairhandels-Prämie von etwa 0,50 Euro pro verkauftem Bekleidungsstück für einen Sozialfonds, Verarbeitung der Baumwolle entsprechend den Kriterien des Internationalen Verbandes der Naturtextilwirtschaft.

### IVN Zertifikat NATURTEXTIL

[www.naturtextil.com](http://www.naturtextil.com)



Mit dem Qualitätszeichen IVN werden Textilien aus Naturfasern, die nach hohen Standards umweltschonend und sozialverträglich produziert wurden, zertifiziert. Kriterien für die Zertifizierung sind unter anderem: Baumwolle aus ökologischer Landwirtschaft, Verbot umweltschädlicher Verarbeitungsmethoden, Verbot bestimmter Substanzen (wie Formaldehyd), getrennte Lagerung zertifizierter und konventioneller Ware, Einhaltung von Sozialstandards. Die Kriterien berücksichtigen den Produktionsprozess von der Rohstoffgewinnung über die Verarbeitung bis hin zu den Arbeitsbedingungen und Lagerung. Die Einhaltung der Kriterien wird durch eine neutrale Stelle geprüft.

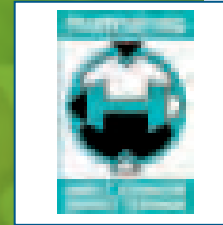
### Textiles Vertrauen [www.oekotex.com](http://www.oekotex.com)

(nach Öko-Tex Standard 100plus für Textilien und Bekleidung)

Das Zeichen „Textiles Vertrauen - Schadstoffgeprüft nach Öko-Tex Standard 100plus“ kennzeichnet schadstoffgeprüfte Textilien, die in umweltbewusst arbeitenden Betrieben hergestellt wurden. Einige der Anforderungen sind: Das Produkt ist nach Öko-Tex Standard 100 zertifiziert, Produkt und Ausgangsmaterial stammen aus zertifizierten Betrieben nach Öko-Tex Standard 1000. Dieser umfasst unter anderem Kriterien hinsichtlich Abwasser- und Abluftreinigung, Energieeinsatz, Ausschluss gesundheitlich oder ökologisch bedenklicher Chemikalien, Qualitäts- und Umweltmanagementsystem, Sozialkriterien, Arbeitssicherheit. Ausgezeichnet werden Textilprodukte auf allen Produktionsstufen, die Zertifizierung ist auf ein Jahr befristet. Produkte sind Babyartikel, Bekleidung, Heim- und Haustextilien.



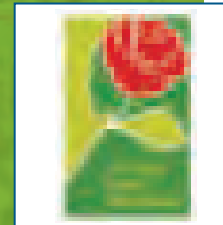
### FairWertung [www.FairWertung.de](http://www.FairWertung.de)



FairWertung zeichnet Altkleider sammelnde Organisationen, Sortierbetriebe und Händler mit transparenten, sozial- und umweltverträglichen Standards in der Sammlung, Sortierung und Verwertung von Altkleidern aus. Wichtige Kriterien dafür sind: transparente Information über Träger, Zweck und Verwendung der Sammlungen, ordnungsgemäße Verwertung, bzw. schadlose Entsorgung der gesammelten Textilien gemäß Kreislaufwirtschafts- und Abfallgesetz, Dokumentation der Sammlungsmengen und ihrer Vermarktung. Berücksichtigt wird der ganze Weg der Verwertung, von der Werbung für Sammlungen bis zu den Praktiken bei Verwertung und Vermarktung der gesammelten Textilien. Die Einhaltung der Kriterien wird von FairWertung kontrolliert.

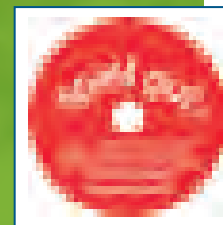
### Flower Label Program

- Das Blumensiegel [www.fairflowers.de](http://www.fairflowers.de)



Mit dem Flower Label (FLP) werden Schnittblumen aus umweltgerechter und menschenwürdiger Produktion gekennzeichnet. Das Programm umfasst soziale und ökologische Kriterien. Die Produzenten verpflichten sich zur Einhaltung von Kriterien wie existenzsichernde Löhne, Gewerkschaftsfreiheit, Verbot von Kinder- und Zwangsarbeit, Gesundheitsschutz und Arbeitssicherheit für die Beschäftigten, Verbot giftiger Pestizide und Reduzierung des Einsatzes chemischer Mittel, Einhaltung der Arbeitnehmerrechte entsprechend der ILO (Internationale Arbeitnehmerorganisation). Unabhängige Prüfer überprüfen regelmäßig und stichprobenartig die Einhaltung der FLP-Kriterien.

### Spiel gut [www.spielgut.org](http://www.spielgut.org)



Damit wird Kinderspielzeug gekennzeichnet, das auf seine Funktion, den Spielwert und ökologische bzw. gesundheitliche Aspekte geprüft wurde. Kriterien für die Vergabe sind: Anregung der Phantasie und vielfältige Spielmöglichkeiten, angemessenes Material und Haltbarkeit, Umweltverträglichkeit, Verbot von PVC, Einhaltung von Sicherheitsvorschriften. Der Arbeitsausschuss Kinderspiel + Spielzeug e.V. aus Wissenschaftlern, Praktikern, Umweltschutz und Eltern prüft und bewertet die Spielzeuge unabhängig von der Spielwarenwirtschaft. Die gekennzeichneten Spielzeuge werden stichprobenartig kontrolliert.



## Ernährung

### Bio-Siegel [www.biosiegel.de](http://www.biosiegel.de)



Das Biosiegel kennzeichnet Lebensmittel aus kontrollierter ökologischer Landwirtschaft. Die Vergabekriterien richten sich nach den aktuellen Bestimmungen der EG-Bio-Verordnung zum ökologischen Landbau. Zentrale Kriterien sind unter anderem: Verbot genetisch veränderter Organismen, weitgehender Verzicht auf chemische Pflanzenschutzmittel und auf mineralischen Stickstoffdünger, artgerechte Tierhaltung, Bevorzugung von pflanzlichen oder homöopathischen Arzneimitteln.

### Bioland [www.Bioland.de](http://www.Bioland.de)



Mit „Bioland“ werden landwirtschaftliche Erzeugnisse aus organisch-biologischer Landwirtschaft gekennzeichnet. Besonderes Anliegen ist die Pflege des Bodens und die Erhaltung der langfristigen Bodenfruchtbarkeit. Dieses wird durch eine vielseitige Fruchtfolge, den Anbau von stickstoffeigenen Pflanzen, die Nutzung von hofeigenem Dünger und eine lockernde Bodenbearbeitung erreicht. Neben den verbandseigenen Bioland-Richtlinien ist auch die EG-Öko-Verordnung über den ökologischen Landbau maßgebend. Wesentliche Bioland-Kriterien sind: ausschließliche ökologische Bewirtschaftung, Verbot von chemisch synthetischem Dünger und Pflanzenschutzmittel, Saatgut aus ökologischem Anbau, artgerechte Tierhaltung,

### Demeter [www.demeter.de](http://www.demeter.de)



Das „demeter“ Warenzeichen kennzeichnet landwirtschaftliche Erzeugnisse aus biologisch-dynamischer Landwirtschaft. Diese Form der ökologischen Wirtschaftsweise versteht den landwirtschaftlichen Betrieb als einen individuellen, in sich geschlossenen Organismus, der nicht nur materiellen, sondern auch immateriellen Einflüssen unterliegt. Daher werden regelmäßig biologisch-dynamische Präparate eingesetzt und kosmische Rythmen, d.h. Einwirkungen des Mondes, der Planeten etc., im Pflanzenbau und in der Tierhaltung berücksichtigt. Außerdem unterliegen die Betriebe den gesetzlichen Bestimmungen der EG-Öko-Verordnung.

### V-Label für vegetarische Produkte

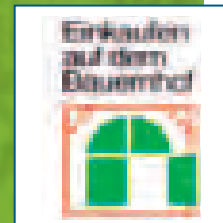
[www.v-Label.de](http://www.v-Label.de)



Dieses Label kennzeichnet Produkte, die keine Zutaten oder Substanzen von getöteten Tieren enthalten. Produkte von lebenden Tieren wie Eier, Milch und Käse, sollten nach Möglichkeit nicht von Tieren aus Intensivhaltung gewonnen werden. Eier dürfen nicht von Tieren aus Legebatterien stammen. Die Herkunft muss schriftlich deklariert sein. In Deutschland wird das V-Label vom Vegetarier-Bund Deutschlands e.V. vergeben. Die Einhaltung der Kriterien wird sowohl durch eine sorgfältige Eingangsprüfung als auch durch Stichproben kontrolliert. Damit setzt das V-Label Standards für vegetarische Produkte und macht sie eindeutig erkennbar, es ermöglicht auch Allergikern oder Angehörigen von Religionsgemeinschaften mit besonderen Speisevorschriften zu erkennen, ob sie ein Produkt essen können.

### Einkaufen auf dem Bauernhof

[www.Einkaufen-auf-dem-Bauernhof.com](http://www.Einkaufen-auf-dem-Bauernhof.com)



Das Siegel kennzeichnet landwirtschaftliche Betriebe, die ihre Produkte direkt vermarkten. Der Zukauf von betriebsfremden Produkten und Rohstoffen zur Herstellung verkaufsfertiger Produkte darf dabei maximal 30 Prozent des Gesamtumsatzes betragen. Der Betriebsleiter muss eine landwirtschaftliche Ausbildung vorweisen und einen Sachkundenachweis für Pflanzenschutz besitzen oder Mitglied in einem der anerkannten ökologischen Anbauverbände sein. Der Betrieb muss der amtlichen Lebensmittelüberwachung unterliegen.



## Streuobstprodukte - von NABU empfohlen

[www.nabu.de](http://www.nabu.de)



Das NABU-Qualitätszeichen kennzeichnet Erzeugnisse aus Streuobst. Der Streuobstbau ist eine extensive Wirtschaftsweise mit Hochstammobstbäumen, die Lebensraum für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten bietet. Die Erzeugnisse müssen folgende Anforderungen erfüllen: Hochstamm-Obstbäume, Angabe des Grundstückes, frei von chemisch-synthetischen Behandlungsmitteln, Produkte müssen bevorzugt im Umkreis von 50 km vermarktet werden, Säfte, Weine und Cidre in Mehrwegbehältnissen abgefüllt werden. Das NABU-Qualitätszeichen steht für hochwertige und weitgehend schadstofffreie Streuobsterzeugnisse. Die Anforderungen der Kennzeichnung zielen darauf ab, den Naturschutz und eine umweltverträgliche Landnutzung zu unterstützen sowie eine regionale Vermarktung zu fördern. Unabhängige Institute überprüfen die Einhaltung der Qualitätskriterien.

## Marine Stewardship Council [www.msc.org](http://www.msc.org)

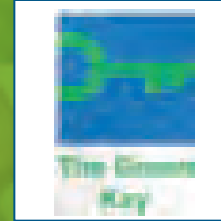


Das MSC-Siegel kennzeichnet Fisch und Meeresfrüchte aus umweltgerechter Fischerei. Das Label wird nach folgenden Kriterien vergeben: Erhalt und Wiederherstellung gesunder Fischbestände; Erhalt des Ökosystems Meer hinsichtlich Struktur, Produktivität, Funktion und Vielfalt. Die Fischerei unterliegt einem Fischerei-Management System, das lokale, nationale und internationale Gesetze und Richtlinien berücksichtigt und eine nachhaltige Nutzung der Ressourcen vorsieht, Verwendung von Fanggeräten, die den sogenannten Beifang möglichst vermeiden.



## Mobilität und Verkehr

### The Green Key [www.green-key.org](http://www.green-key.org)



Der Green Key kennzeichnet umweltfreundliche Tourismusbetriebe in Europa. Die Kriterien berücksichtigen u.a.: Umweltmanagement, Wasser, Energie, Abfallmanagement, Lebensmittel, Aktivitäten in der Natur. Der Green Key basiert auf ökologischen, sozialen und technischen Kriterien, die über das gesetzlich vorgeschriebene hinausgehen. Wie die Einhaltung der Kriterien nachgewiesen wird, ist den nationalen Stellen überlassen. Deutschland ist nicht dabei, im Ausland ist der Green Key aber eine verlässliche Orientierung bei der Suche nach umweltfreundlichen Tourismuseinrichtungen.

## Sonstige

### XertifiX [www.xertifix.de](http://www.xertifix.de)



Mit dem XertifiX-Zeichen werden Natursteine, zum Beispiel Grabsteine oder Pflastersteine gekennzeichnet, die ohne Kinderarbeit abgebaut und bearbeitet wurden. Dafür gelten folgende Kriterien als Mindeststandards: Keine Beschäftigung von Kindern im Sinne der ILO Konvention 182, mindestens Zahlung der gesetzlichen Mindestlöhnen an die erwachsenen Arbeiter, Offenlegung der Aufträge gegenüber XertifiX, unangekündigte Kontrollen zu jeder Zeit. XertifiX ist eine unabhängige Organisation, die durch entsprechende Verträge und Kontrollen die Einhaltung der Verpflichtungen sicherstellt.

### Spenden-Siegel [www.dzi.de](http://www.dzi.de)



Das Spenden-Siegel kennzeichnet spendensammelnde Hilfsorganisationen mit sozialer, insbesondere humanitär-caritative Zielsetzung. Wichtige Kriterien sind: Wahre, eindeutige und sachliche Werbung in Wort und Bild, nachprüfbar, sparsame und satzungsgemäße Verwendung der Mittel, eindeutige und nachvollziehbare Rechnungslegung, Prüfung der Jahresrechnung, interne Überwachung des Leitungsgremiums. Das DZI (Deutsches Zentralinstitut für soziale Fragen) vergibt das Spenden-Siegel an Spendenorganisationen und kontrolliert die Einhaltung der Kriterien. Das Spenden-Siegel legt konkrete Anforderungen fest, die sich im Wesentlichen auf eine ordnungsgemäße und wirtschaftliche Verwendung der Spenden, nicht aber auf die inhaltliche Ausrichtung der Verwendung beziehen.

# 5 - Weitere Informationsquellen

## Literatur

Die nachfolgende Literaturliste ist eine Auswahl ohne Anspruch auf Vollständigkeit und ist mit keiner Wertung verbunden.

Titel / Autor	Bezug
Simplify your life, Werner Tiki Küstenmacher	Buchhandel
Nachhaltiger Warenkorb, Broschüre	<a href="http://www.nachhaltigkeitsrat.de">www.nachhaltigkeitsrat.de</a>
Gelebter Wertewandel – Wohlstand für alle durch nachhaltige Lebensstile	Landeskomitee der Katholiken in Bayern, <a href="http://www.landekomitee.de">www.landekomitee.de</a>
Gottes Schöpfung bewahren – damit alle leben können, Misereor – Das Magazin 2009	<a href="http://www.misereor.de">www.misereor.de</a>
Dossier: Klimawandel und Gerechtigkeit, Misereor und eins Entwicklungspolitik, 2007	<a href="http://www.misereor.de">www.misereor.de</a>
Klimawandel. Ist die Erde noch zu retten? Glenn Murphy, Claudia Fahlbusch, Wolfgang Hensel, Ravensburger Buchverlag, 2008	Buchhandel
Peter Sloterdijk: „Du musst dein Leben ändern!“, 2009	Buchhandel
ECO WORLD – Branchenbuch für ethischen Konsum	<a href="http://www.eco-world.de">www.eco-world.de</a>
Warnsignal Klima: Genug Wasser für alle? Hrsg. J. L. Lozan, Hartmut Graßl et. al., Hamburg 2005	<a href="mailto:LLozan@t-online.de">LLozan@t-online.de</a>
Für eine entwicklungsgerechte Klimapolitik – Klimaschutz und Armutsbekämpfung dürfen nicht gegeneinander ausgespielt werden! (Erklärung der Deutschen Kommission Justitia et Pax und des Bischöflichen Hilfswerks Misereor, Berlin, 25.10.2008)	<a href="http://www.misereor.de">www.misereor.de</a> , <a href="http://www.klima-und-gerechtigkeit.de">www.klima-und-gerechtigkeit.de</a>
Anders besser leben	<a href="http://www.anders-besser-leben.de">www.anders-besser-leben.de</a>
Studienprojekt „Klimawandel und Gerechtigkeit. Klimapolitik als Baustein einer gerechten Globalisierung und nachhaltigen Armutsbekämpfung“ (Juni 2007 – Mai 2010)	<a href="http://www.misereor.de">www.misereor.de</a> Potsdamer Institut für Klimafolgenforschung, Institut für Gesellschaftspolitik, München, Misereor, Münchener Rück Stiftung

Titel / Autor	Bezug
Was hat Ernährung mit dem Klimawandel zu tun?	Mattias Kiefer, Bischöflicher Beauftragter für Fragen der Kirche und Umwelt, Ordinariats München
Der Klimawandel: Brennpunkt globaler, intergenerationeller und ökologischer Gerechtigkeit. Die deutschen Bischöfe, Kommission für gesellschaftliche und soziale Fragen, Kommission Weltkirche, Nr. 29, September 2006	<a href="http://www.dbk.de">www.dbk.de</a>
„Schöpfungsverantwortung wahrnehmen – jetzt handeln“, Zentralkomitee der deutschen Katholiken, 22.11.2008	<a href="http://www.zdk.de">www.zdk.de</a>
Eine Welt für alle	<a href="http://www.kab.de">www.kab.de</a> <a href="http://www.globalmarshallplan.org">www.globalmarshallplan.org</a>
Der Supermarktführer, H.-J. Kursawa-Stucke, V. Lübke, Knauer,	Buchhandel
Die Einkaufsrevolution – Konsumenten entdecken ihre Macht, Tanja Busse, Wilhelm Heyne Verlag, München, 2008	Buchhandel
50 einfache Dinge, die Sie tun können, um die Welt zu retten und dabei Geld sparen, Andreas Schlumberger, Wilhelm Heyne Verlag, München, 2007	Buchhandel
Öko, Al Gore, der neue Kühlschrank und ich, Peter Unfried, DuMont Buchverlag, Köln, 2008	Buchhandel
Der Klima-Knigge – Energie sparen, Kosten senken, Klima schützen, Rainer Griesshammer, Aufbau Verlagsgruppe, Berlin, 2008	Buchhandel
Das Moses-Prinzip: Die 10 Gebote des 21. Jahrhunderts, Horst W. Opaschowski, Goldmann TB	Buchhandel
LOHAS: Bewusst grün – alles über die neuen Lebenswelten, Anja Kirig, Eike Wenzel, Redline Verlag	Buchhandel
Greenomics. Wie der grüne Lifestyle Märkte und Konsumenten verändert, Eike Wenzel, u.a., Redline Verlag	Buchhandel
Shopping hilft die Welt verbessern: Der andere Einkaufsführer..., Fred Grimm, Goldmann Verlag	Buchhandel
Marketing 2020: Die elf neuen Zielgruppen – wie sie leben, was sie kaufen, Oliver Dziemba, Eike Wenzel, Campus Verlag	Buchhandel
Klimawandel bekämpfen, Entwicklungen ermöglichen Studie des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung und des Instituts für Gesellschaftspolitik im Auftrag von Misereor und der Münchener Rück Stiftung (ab September 2010 bei C. H. Beck)	<a href="http://www.klima-und-gerechtigkeit.de">www.klima-und-gerechtigkeit.de</a>
Zukunftsfähiges Deutschland, Brot für die Welt, EED und BUND, Fischer Taschenbuch Verlag, 2008	Buchhandel

## Direkte Informationsquellen in der Diözese

### **Diözesanrat der Katholiken der Erzdiözese München und Freising**

Sachausschuss Gerechtigkeit, Entwicklung, Frieden  
 Sachausschuss Ökologie  
 Schrammerstraße 3, VI. Stock  
 80333 München  
 Tel.: 089/21 37-1261  
 Fax: 089/21 37-2557  
 E-Mail: dioezesanrat@erzbistum-muenchen.de  
 Internet: www.dioezesanrat-muenchen.de

### **Diözesanstelle für Mission, Entwicklung und Frieden**

Klaus Nöscher  
 Sendlinger Str. 34  
 80331 München  
 Tel.: 089/23 88-9750  
 Fax: 089/23 88-9740  
 E-Mail: weltkirche@ordinariat-muenchen.de  
 Internet: www.mission-entwicklung-frieden.de

### **Bischöflicher Beauftragter für Fragen der Kirche und Umwelt**

Mattias Kiefer, Lic.theol. M. A.  
 Rochusstr. 5  
 80333 München  
 Tel.: 089/21 37-1514  
 E-Mail: umweltbeauftragter@ordinariat-muenchen.de

Neben den oben genannten Ansprechpartnern vermittelt Ihnen gerne auch das örtliche katholische Kreisbildungswerk Referenten für Informationsveranstaltungen.

Die Verantwortlichen in der Kirche, aber ebenso diejenigen, die in Staat, Wirtschaft und Gesellschaft Verantwortung tragen, sollen aufgefordert und ermutigt werden, wirksame Maßnahmen zur Schonung des Klimas und zur Anpassung an die Folgen des globalen Klimawandels zu ergreifen.  
 Schließlich ist jeder Einzelne angefragt, seinen persönlichen Lebensstil klimaverträglich zu gestalten.  
 Wir alle stehen in der Pflicht zu handeln – aus Solidarität mit den Opfern des Klimawandels und mit den künftigen Generationen.

#### **Kardinal Karl Lehmann**

(in „Die Deutschen Bischöfe, Kommission für gesellschaftliche und soziale Fragen: Der Klimawandel: Brennpunkt globaler, intergenerationaler und ökologischer Gerechtigkeit“, September 2006)



HERAUSGEBER:  
 Diözesanrat der Katholiken  
 der Erzdiözese München und Freising,  
 Sachausschuss Globale Verantwortung  
 Verantwortlich:  
 Prof. Dr. Hans Tremmel, Vorsitzender  
 Schrammerstraße 3, 80333 München  
 Verantwortlich für den Inhalt:  
 Redaktion: Dr. Josef Fuchs, Klaus Nöscher

IMPRESSUM:  
 Erzdiözese München und Freising (KdöR)  
 vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München  
 Generalvikar Prälat Prof. Dr. Dr. Peter Beer  
 Rochusstr. 5 – 7, 80333 München  
 In Zusammenarbeit mit Referat Weltkirche und  
 mit Referat 3 – Protokoll- und Öffentlichkeitsarbeit,  
 Sendlinger Straße 34, 80331 München

Fotos: fotolia, iStockphoto, stockxpert  
 Gestaltung: vogel vision, Walpertskirchen  
 Druck: www.ulenspiegeldruck.de  
 1. Auflage: Dezember 2009, 5.000 Stück  
 2. Auflage: Mai 2010, 5.000 Stück  
 3. Auflage: September 2011, 5.000 Stück

# Die letzte Seite

## Nur für heute

Nur für heute will ich mich mühen, den heutigen Tag will ich leben, ohne gleichzeitig an alle Probleme meines Lebens zu denken.

Nur für heute will ich mich um mein Auftreten sorgen, ich will niemanden kritisieren, will niemanden korrigieren - nur mich selbst.

Nur für heute will ich mir vornehmen, zehn Minuten lang etwas Gutes zu lesen.

Nur für heute will ich eine gute Tat vollbringen, und ich werde keinem Menschen davon erzählen, es ist mein Geheimnis.

Nur für heute will ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe.

Sollte ich mich irgendwie beleidigt fühlen, werde ich es mir nicht anmerken lassen.

Nur für heute will ich fest daran glauben, auch wenn äußere Umstände Widersprüchliches nahe legen, dass die Güte Gottes sich um mich kümmert, so als gäbe es sonst niemanden mehr auf dieser Erde.

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin - nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.

Für diesen Tag will ich Gutes tun, und ich will nicht daran denken, dass ich ein ganzes Leben lang mich darum mühen müsste.

Es ist mein Wunsch für Dich, dass es Dir Tag für Tag gelingen möge, diesen Dekalog der Gelassenheit zu leben.

**Papst Johannes XXIII**

