

**DIE GESTALTUNG EINES  
NACHHALTIGEREN ALLTAGS  
IST EIN AKTUELLES ANLIEGEN  
VIELER MENSCHEN.**

Doch wo fangen wir an?  
Was können wir in unserem Alltag verändern,  
um einen Beitrag zum Klima- und  
Umweltschutz zu leisten?

Dieser unterhaltsame Ratgeber bringt  
Ordnung in die Informationsflut rund ums  
Thema Nachhaltigkeit, weckt die Neugier  
und regt zur Auseinandersetzung mit den  
eigenen alltäglichen Gewohnheiten  
und Lebensweisen an.



**101 ANTWORTEN FÜR  
DEINEN NACHHALTIGEN ALLTAG**

Sabina Galbiati

# 101 ANTWORTEN FÜR DEINEN NACHHALTIGEN ALLTAG

Sabina Galbiati





Sabina Galbiati

# 101 ANTWORTEN FÜR DEINEN NACHHALTIGEN ALLTAG



[www.as-verlag.ch](http://www.as-verlag.ch)

© ASVerlag & Buchkonzept AG, Zürich 2022

Ein Verlag der Lesestoff-Gruppe

Projektleitung: ASVerlag, Bernhard Stadelmann/Carmen Graf

Gestaltung, Infografik und Satz: ASVerlag & Grafik, Urs Bolz

Korrektur: Wai-Sim Linde

Druck und Einband: Longo AG, Bozen

ISBN 978-3-03913-046-7

Der AS Verlag wird vom Bundesamt für Kultur  
für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

Mit Illustrationen von  
Urs Bolz

AS Verlag

# VORWORT

Was, wenn ein nachhaltiger Alltag mehr Kreativität ermöglicht? Neue Erfahrungen, bessere Gesundheit, mehr Musse, vielleicht sogar ein Gefühl von Selbstbestimmtheit und Zufriedenheit? Vermutlich hätten wir die Erde längst gerettet. Aber einer der Stolpersteine beim Planeten-Retten ist unsere Vorstellung davon, was Klima- und Umweltschutz für uns im Alltag bedeuten: Wir setzen dieses Engagement nämlich oft und allzu schnell ausschliesslich mit Verzicht gleich, so als müssten wir unser Leben gegen Tristesse und einen Hauch von Nichts eintauschen, um unsere Erde halbwegs zu retten. Diese Perspektive ist wenig inspirierend, denn sie fokussiert auf die Vorstellung, dass man etwas künftig nicht mehr tun oder konsumieren darf. Dabei verstellt sie aber den Blick auf ein enormes Potenzial: den menschlichen Erfindergeist, den Drang, Neues zu entdecken, auszuprobieren und Bestehendes zu verbessern. So betrachtet, lässt sich mit einem nachhaltigen Lebensstil eben auch viel gewinnen. Beispielsweise wirken auf mich jene Menschen, die sich um Klima und Umwelt kümmern, weniger gehetzt von Konsum- und Leistungszwang. Sie plagen sich nicht mit einem schlechten Gewissen herum, weil sie billige Dinge kaufen, die auf Kosten anderer Menschen und der Umwelt produziert wurden, sondern geben ihr Geld meistens bewusst aus. Sie definieren ihre Zufriedenheit nicht über das, was sie haben, sondern finden Motivation und Freude in der Zeit, die sie mit Freunden und Familie verbringen, in ihrem Engagement für Klima und Umwelt oder schlicht in der Natur oder im Garten. Das klingt doch eigentlich gar nicht so verkehrt.

Aber klar, manchmal fehlt uns nach einem anstrengenden Tag oder während einer hektischen Woche die Motivation, oder alte Gewohnheiten machen uns einen Strich durch die Rechnung. Hier kommt das ins Spiel, was ich für mich als «die Konstante» definiere. Meine Konstante ist meine Überzeugung, dass der Mensch nicht das Recht hat, die Umwelt zu zerstören oder das Klima derart zu beeinflussen, dass andere Lebewesen daran zu Grunde gehen. Für mich ist saubere Luft und sauberes Wasser ein Grundrecht, nicht aber das Autofahren oder Erdbeeren im Winter oder Fleisch im Überfluss. Das Gute: Diese Konstante bleibt – egal wie es gerade um meine Motivation oder meine Laune steht. Hier also ein erster Tipp, bevor du mit Retten loslegst: Finde deine Konstante. Vielleicht sind das deine Kinder, denen du eine lebenswerte Zukunft und intakte Ökosysteme hinterlassen willst, vielleicht ist es deine Liebe zur Natur oder schlicht dein Haus, das du nicht jedes Jahr aufgrund von Tennisball-Hagel, Sturm oder Überschwemmungen sanieren möchtest.

Seit ich mich als Journalistin und privat mit Klima- und Umweltschutz beschäftige und gefühlt über nichts anderes spreche (ja, das nervt meine Bekannten und Verwandten manchmal, sogar wenn sie selber das Thema angesprochen haben), bekomme ich häufig die gleichen Fragen gestellt, auf welche die Leute gern eine Antwort möchten. All diese Fragen, und ein paar mehr, habe ich hier gesammelt. Zum Beispiel wie wir den inneren Schweinehund überwinden und lästige Gewohnheiten ändern können, wie wir mit weniger glücklicher werden, ob man sich ohrfeigen sollte, wenn man schon wieder beim Take-away sein Mittagessen inklusive einem Berg Abfall geordert hat, oder wie Leben ohne Auto geht.

Die Kruz: Häufig fehlt uns das Wissen um alternative Angebote. Seien es nachhaltige Schweizer Modelabels, Angebote und Projekte gegen Food Waste, an denen wir uns beteiligen können, alternative Buchungsplattformen für Ferien oder die Vielfalt an Anbietern, die es ermöglichen, Dinge zu teilen, leihen oder mieten. Um möglichst einfach Abhilfe zu schaffen, gibt's zum Buch eine Website mit einer Linksammlung. Scanne einfach den QR-Code mit dem Handy und du kommst direkt

zu den Links. So kannst du jederzeit die Angebote abrufen, ohne jedes Mal die Webadresse eintippen zu müssen.

Diese Website soll auch einen Austausch zwischen dir und anderen Leser:innen ermöglichen. Dazu gibt's das Forum, wo du über das Buch hinaus Fragen stellen, Tipps austauschen und Gleichgesinnte finden kannst – vielleicht sogar für ein gemeinsames Umweltprojekt.

Hier geht's  
zur Buch-Website  
und Linkliste.



# INHALT

## Einleitung

- 1 Was hilft dem Klima und der Umwelt eigentlich am meisten? ..... 17

## ERNÄHRUNG & LEBENSMITTELEINKAUF

- 2 Was bringt bei der Ernährung wirklich viel? ..... 23
- 3 Wie viel Fleisch und Milchprodukte kann ich mit gutem Gewissen essen? ..... 24
- 4 Ist das berühmte Schweizer Weiderind wirklich so super? ..... 26
- 5 Was taugen Fleisch- und Milchalternativen? ..... 26
- 6 Wie viele Eier pro Woche kann ich essen? ..... 28
- 7 Wie viel Fisch liegt noch drin – und vor allem welcher? ..... 29
- 8 Welche Lebensmittel sollen auf meinen Teller, wenn ich weniger Tierisches esse? ..... 31
- 9 Was war noch gleich das Problem mit Reis? ..... 32
- 10 Palmöl ist quasi das Erdöl unserer Ernährung. Was soll ich tun? ..... 33
- 11 Wie schlimm sind Kafi und Schoggi und was kann ich tun? ..... 34
- 12 Worauf soll ich bei Bier und Wein achten? ..... 35
- 13 Kannst du mir mal sagen, ob ich nun auf Saisonalität oder Regionalität achten soll? ..... 36
- 14 Bio oder nicht bio: Was ist denn nun besser für die Umwelt? ..... 39
- 15 Was kann ich gegen Food Waste tun? ..... 40
- 16 Wie finde ich aus dem Label-Dschungel raus? ..... 42
- 17 Gibt es ein No-Go bei Verpackungen? ..... 43
- 18 Soll ich mit Stoff-, Plastik- oder Papiersack einkaufen? ..... 45

- 19 Aber was ist mit dem ganzen Plastik, das in der Umwelt landet? ..... 45
- 20 Welche alternativen Einkaufsmöglichkeiten kann ich nutzen? ..... 46
- Faktencheck** ..... 48
- So klappt's noch besser!** ..... 51

## WOHNEN & HAUSHALT

- 21 Wie viel CO<sub>2</sub> liesse sich denn mit der Wohnfläche sparen? ..... 55
- 22 Wie kann ich beim Heizen Energie sparen und bringt das wirklich was? ..... 56
- 23 Wie spare ich Strom beim Licht und schadet Licht-An-Aus-An-Aus der Lampe? ..... 57
- 24 Wie kann ich als Mieter:in auf erneuerbare Energie umsteigen? ..... 58
- 25 Wie kann ich umweltfreundlich putzen? ..... 59
- 26 Muss ich für alles ein Reinigungsmittel kaufen oder geht das auch anders? ..... 60
- 27 Geräte flicken oder neu kaufen? ..... 61
- 28 Wie entsorge ich den alten Haarföhn, Staubsauger, Laptop & Co. umweltfreundlich? ..... 62
- Faktencheck** ..... 63
- So holst du noch mehr raus!** ..... 64

## KÜCHE

- 29 Wie spare ich beim Kochen am meisten Energie? ..... 69
- 30 Mit welchen Tricks kann ich beim Backen Energie sparen? ..... 70
- 31 Ich geh manchmal lieber zum Take-away. Muss ich mich dafür ohrfeigen? ..... 71
- 32 Welche Tricks gibt es, um den Kühlschrank optimal zu nutzen? ..... 71
- 33 Was ist besser: Die Spülmaschine oder abwaschen von Hand? ..... 72
- 34 Wie schaffe ich es, weniger Küchengeräte zu haben, ohne auf Raclette, Fondue oder den Grillplausch zu verzichten? ..... 73
- So holst du noch mehr raus!** ..... 74

## BADEZIMMER

35 Was ist eigentlich so schlimm an meinen Pflege- und Kosmetikprodukten? .....	79
36 Was macht Naturkosmetik besser und welche Stolperfallen gibt es? .....	80
37 Wie kriege ich das Badezimmer abfallfrei getrimmt? .....	81
38 Sind Zahnbürsten und Co. aus Bambus wirklich besser für die Umwelt? .....	81
39 Wie gut sind Alternativen zu Tampons & Binden und was kosten sie? .....	82
40 Gibt es umweltfreundliche Sonnencreme, die tatsächlich was taugt? .....	84
41 Was tun mit abgelaufenen Medikamenten? .....	84
42 Warum soll ich eigentlich Wasser sparen beim Duschen und Zähneputzen, in der Schweiz haben wir doch reichlich Wasser? .....	85
<b>Faktencheck</b> .....	87
<b>So holst du noch mehr raus!</b> .....	89

## MOBILITÄT

43 Spielt es wirklich eine so grosse Rolle, ob ich den Einkauf mit dem Auto, öV oder Velo mache? .....	94
44 Sind E-Bikes tatsächlich so umweltfreundlich, wie man sagt? .....	95
45 Wie geht Leben ohne Auto? .....	96
46 Worauf soll ich beim Autokauf achten und geht das auch mit kleinem Budget umweltfreundlich? .....	96
47 Wie geht umweltfreundliches Autofahren? .....	97
48 Was ist klimafreundlicher für weite Strecken, Bahn oder Fernbus? .....	98
49 Können neue Technologien das Fliegen klimaneutral machen? .....	99
50 So ein Kurzstreckenflug hin und wieder ist doch ok? .....	101
51 Wenn Kreuzfahrten ein No-Go sind, wie klug sind dann Fähren? .....	102
52 Wenn wir in die Ferien fliegen, kompensieren wir den CO <sub>2</sub> -Ausstoss, so passt es doch wieder mit dem Klima? .....	103
<b>Faktencheck</b> .....	104

## MODE

53 Was ist eigentlich so problematisch an Fast Fashion und der Textilindustrie? .....	109
54 Wie schaffe ich es, weniger und die richtigen Kleider zu kaufen? .....	111
55 Ständig neue Kleider kaufen? Welche Alternativen gibt es? .....	111
56 Welche Stoffe sind klima- und umweltschonend? .....	112
57 Wolle, Seide, Daunen, Leder: Sind sie umweltfreundlich oder eher so wie Fleisch? .....	113
58 Gibt es umweltfreundliche Sport- und Outdoorbekleidung? .....	115
59 Gibt es umweltfreundliche Recycling-Kleider? .....	116
60 Worauf soll ich bei Schuhen achten? .....	117
61 Was soll ich bei Siegeln für nachhaltige und faire Mode beachten? .....	118
62 Welche nachhaltigen Modemarken gibt es in der Schweiz? .....	119
63 Wie wasche ich Kleider energiesparend und so, dass sie möglichst lange halten? .....	120
64 Worauf soll ich bei Waschmitteln achten? .....	121
65 Wie sinnvoll sind Waschmittelalternativen? .....	121
66 Soll ich für Kleider und Umwelt ganz aufs Tumbeln verzichten? .....	122
<b>Faktencheck</b> .....	124

## PSYCHOLOGIE

67 Was ist der Rebound-Effekt und wie trickse ich ihn aus? .....	129
68 Wie werde ich mit weniger glücklicher? .....	129
69 Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund und etabliere neue Gewohnheiten? .....	131
70 Wie kann ich andere Menschen für mehr Klima- und Umweltschutz motivieren, ohne missionarisch zu sein? .....	133
<b>Faktencheck</b> .....	134
<b>So klappt's noch besser!</b> .....	135

## FAMILIENALLTAG

71 Sollen wir fürs Klima und die Umwelt auf Kinder verzichten? .....	139
72 Wie spricht man mit Kindern über den Klimawandel? .....	140
73 Wie kann ich meine Kids für Umwelt- und Klimaschutz begeistern? .....	141
74 Welche Alternativen gibt es für Einweg-Baby- und Kinderkleider? .....	142
75 Einwegwindeln oder Stoffwindeln: Was ist ökologischer? ....	442
76 Welches sind die umweltfreundlichsten Kinderbetten, Kinderwagen, Wickeltische etc.? .....	143
77 Wie überleben wir die Kinderjahre mit weniger Spielsachen? .....	144
78 Wenn's doch was Neues sein soll: Wie finde ich gutes Spielzeug? .....	145
79 Wie lässt sich der Kindergeburtstag nachhaltiger feiern? .....	146
<b>Faktencheck</b> .....	148

## GARTEN UND BALKON

80 Was ist der grösste Fehler, den Garten-Anfänger:innen machen können? .....	153
81 Bringen ein paar Blumen auf dem Balkon oder im Garten überhaupt was für Wildbienen und Co.? .....	153
82 Wie kann ich einen ökologischen Garten gestalten? .....	154
83 Wie spare ich Wasser im Garten? .....	155
84 Was muss ich über invasive Neophyten wissen? .....	156
85 Wie kann ich Pflanzen ökologisch mit Nährstoffen versorgen? .....	157
86 Welche umweltfreundlichen Methoden gibt es gegen Schädlinge? .....	158
87 Welche Tricks gibt es für das Gärtnern in Zeiten des Klimawandels? .....	159
<b>So klappt's noch besser!</b> .....	160

## FREIZEIT UND FERIEN

88 Wie geht effektives, finanzielles Engagement? .....	165
89 Online-Shoppen oder in die Stadt fahren zum Läden? .....	166
90 Shoppen und dafür Bäume pflanzen lassen. Problem gelöst? .....	167
91 Bringt das was, wenn ich Bücher digital lese? .....	168
92 Wie geht Binge-Watching klimafreundlicher? .....	168
93 Wie kann ich die Ferien vor Ort nachhaltiger gestalten? .....	169
94 In den Ferien helfen: Was muss ich wissen? .....	170
95 Wie vermeide ich die Materialschlacht bei Freizeitaktivitäten? .....	171
96 Wie kann ich umweltfreundlich schenken? .....	172
97 Geht Weihnachten, ohne daraus eine Umweltsünde zu machen? .....	173
<b>So klappt's noch besser!</b> .....	175

## HAUSTIERE

98 Wie gross ist der CO <sub>2</sub> -Pfortenabdruck von Haustieren? .....	179
99 Was kann ich tun, damit mein Haustier umweltfreundlicher wird? .....	180
100 Worauf soll ich vor dem Kauf eines Haustiers achten? .....	181

## ZUM SCHLUSS

101 Gibt es etwas, das du nirgends unterbringen konntest? .....	185
---	-----

### Anhang

Die wichtigsten Begriffe kurz erklärt .....	188
Literaturverzeichnis .....	194
Dank .....	202
Die Autorin .....	204

# ERNÄHRUNG UND LEBENS MITTEL- EINKAUF

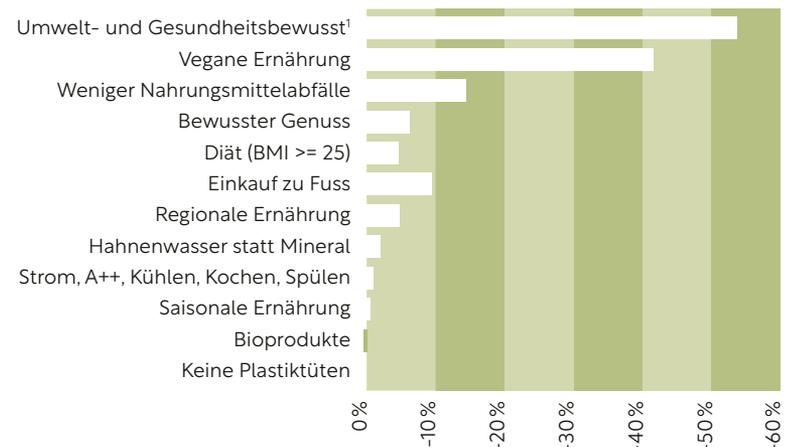


**UNSERE ERNÄHRUNG IST HAPPIG: RUND 20 % DES JÄHRLICHEN CO<sub>2</sub>-FUSS-ABDRUCKS VERURSACHEN SCHWEIZER HAUSHALTE ALLEINE DURCH DIE ERNÄHRUNG. BERÜCKSICHTIGT MAN ALLE UMWELTBEREICHE, GEHT RUND EIN VIERTEL DER GESAMTEN UMWELTBELASTUNG, ALSO ETWA 6,5 MILLIONEN UMWELTBELASTUNGSPUNKTE PRO PERSON UND JAHR, AUF DAS KONTO UNSERER ERNÄHRUNGSWEISE. GERADE BEIM ESSEN UND TRINKEN KÖNNEN WIR JEDEN TAG GUTE ENTSCHEIDUNGEN FÜR UMWELT UND KLIMA TREFFEN. WER DABEI GLEICH AN VERZICHT DENKT, LIEGT ZUM GLÜCK FALSCH. MOTIVIERENDER FUNKTIONIERT CLEVERER ESSEN SO: ES GIBT NOCH UNGLAUBLICH VIELE FEINE LEBENSMITTEL UND GERICHTE ZU ENTDECKEN; DEIN BESSERES GEWISSEN IST BALSAM FÜR DIE GESTRESSTE KLIMASEELE; DU KANNST GESÜNDER LEBEN, KREATIV WERDEN BEIM KOCHEN, MÖGLICHERWEISE FINDEST DU SOGAR EIN NEUES HOBBY. LETZTERES ERKLÄRE ICH SPÄTER – ERSTMAL EINS NACH DEM ANDEREN ...**

## 2 WAS BRINGT BEI DER ERNÄHRUNG WIRKLICH VIEL?

Kurz und knapp: Grundsätzlich sollten wir viel mehr pflanzliche Lebensmittel essen und dafür weniger tierische. Ebenso erreichst du für Klima und Umwelt enorm viel, wenn du Lebensmittel isst, statt wegschmeisst – also Food Waste vermeidest. Machst du deine Einkäufe zu Fuss oder mit dem Velo, bringt das tatsächlich sehr viel mehr, als das Plastiksäckklippen – letzteres darf natürlich trotzdem gerne sein. Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Schoggi sollten wir wieder bewusster geniessen. Die Grafik gibt dir ein Gefühl dafür, auf welche neuen Gewohnheiten du dich konzentrieren kannst. Wichtig für deinen Start: Versuch nicht, von heute auf morgen alles zu ändern. Mach einen Schritt nach dem anderen. Übrigens: Falls dich der Bio-Balken verwirrt, spring kurz zu Frage 14.

### Reduktionspotenziale für Treibhausgasemissionen Bezogen auf den Bereich Ernährung



<sup>1</sup> Weniger tierische Produkte und Genussmittel, kein Gewächshausgemüse, keine Flugware, kein Food Waste.

Addition nur teilweise möglich.

(Quelle: ESU-Services, 2022)

### 3 WIE VIEL FLEISCH UND MILCHPRODUKTE KANN ICH MIT GUTEM GEWISSEN ESSEN?

Momentan essen wir Schweizerinnen und Schweizer im Schnitt ein Kilo (!) Fleisch pro Woche und am liebsten Schwein. Beim Fleisch sollten wir aber echt abspecken: Etwa 300g pro Woche und Person wären ok – am besten aus regionaler Bio-Produktion oder dann aus extensiver Haltung ohne Kraftfutter. Wichtig ist, dass du dir nicht nur die Filetstücke rauspickst. Unser Fleischkonsum sollte auf das ganze Tier ausgelegt sein, sonst landen Leber, Niere, Schweinebäggli etc. allzu oft im Abfall. Dabei wären diese Fleischstücke sogar günstiger als das Steak.

Bei Milch, Joghurt, Käse und Co. wären laut der EAT-Lancet-Kommission täglich 250g Milch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte ok, um sich nachhaltig und gesund zu ernähren. Achtung Dämpfer: Für die Produktion von 20g Frischkäse braucht es rund 80g Milch, für 20g Hartkäse etwa 270g. Zum Glück gibt es inzwischen eine grosse Auswahl an veganen Alternativen, denn die Probleme, die unser Überkonsum tierischer Produkte verursacht, haben es in sich.

Die Nutztierhaltung oder besser Massentierhaltung verursacht rund 13% der gesamten Schweizer Treibhausgasemissionen. Weltweit sind es rund 14,5%. Problematisch ist vor allem der Methanausstoss von Wiederkäuern, allen voran den Kühen. Aber auch Ziegen oder Schafe produzieren Methan. Das Gas ist um ein Vielfaches klimawirksamer als CO<sub>2</sub>.

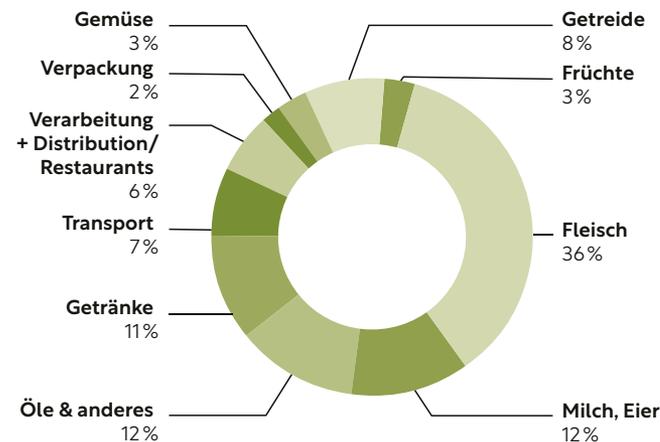
Auch von dem, was bei den Kühen, Schweinen und Hühnern hinten rauskommt, gibt es viel zu viel, und so wird mehr Gülle und Mist zum Düngen ausgebracht, als die Pflanzen aufnehmen können. Die Folge: Der ganze Mist befeuert den Klimawandel und wird zum Gift für die Biodiversität. Denn durch zu viel Gülle und Dünger entstehen Ammoniak und Lachgas. Letzteres ist ein hochwirksames Treibhausgas und greift die Ozonschicht an. Ammoniak verteilt sich über die Luft in die gesamte Umwelt und überdüngt und versauert Böden in empfindlichen Ökosystemen wie Moorgebieten und Wäl-

dern. Im Boden bildet sich durch übermässiges Düngen Nitrat. Es führt zur Bodenversauerung und gelangt durch Regen ins Grundwasser, Flüsse und Seen. Dort gefährdet Nitrat wiederum das Ökosystem.

Die Massentierhaltung und ihre Futterbeschaffung beanspruchen rund 70% der weltweiten Landwirtschaftsfläche. Auf rund 40% aller Ackerflächen wird Futter für die Tiere angebaut. In der Schweiz sind es sogar 43%. Wir reden hier von Soja, Mais und anderem Getreide. Würden wir die pflanzlichen Lebensmittel direkt essen und dafür weniger Fleisch, bräuchte es entsprechend weniger Ackerland beziehungsweise stünde mehr Nahrung zur Verfügung. Denn die Umwandlungsrate von pflanzlichen in tierische Kalorien, also von Getreide in Fleisch, liegt beim Rindfleisch bei etwa 7–10:1, bei Schweinefleisch und Geflügel bei etwa 2–4:1.

#### Die Umweltbelastung unserer Ernährung 6,5 Millionen UBP 2021 pro Person und Jahr

Anteil am Total in Prozent



(Quelle: ESU-Services, 2022)

# BADE- ZIMMER



SPRECHEN WIR ÜBER SHAMPOO, DUSCHGEL ODER MAKE-UP SCHWINGT DAS WORT MIKROPLASTIK AUTOMATISCH MIT – MAL ABGESEHEN VON ANDEREN ZWEIFELHAFTEN INHALTSSTOFFEN. UND BEI ALL DEN EINWEGPRODUKTEN VOM OHRENSTÄBLI ÜBER DIE ZAHNBÜRSTE UND WATTEPADS BIS ZU TAMPONS UND BINDEN BRAUCHT ES KAUM PHANTASIE, UM SICH DEN ABFALLBERG VORZUSTELLEN, DEN WIR ALLE IM LAUF UNSERES LEBENS ANHÄUFEN. JA, IM BADEZIMMER FINDET EINE REGELRECHTE RESSOURCENSCHLACHT STATT. ABER GERADE UNSER BADEZIMMER LÄSST SICH SEHR EINFACH AUF UMWELTFREUNDLICH TRIMMEN.

## 35 WAS IST EIGENTLICH SO SCHLIMM AN MEINEN PFLEGE- UND KOSMETIKPRODUKTEN?

Eine unvollständige Zutatenliste von konventionellen Kosmetika und Pflegeprodukten: **Parabene** werden zur Konservierung genutzt und wurden teils bereits verboten oder es wurden Grenzwerte festgelegt. Parabene können hormonell wirken. Wie sehr und ob das gefährlich ist, weiss man bis heute nicht abschliessend. Alternativen sind oft nicht besser. **Silikone** bringen Haare zum Glänzen und glätten vorübergehend Hautfältchen, aber auf Dauer verstopfen sie die Poren und die Haut wird spröde. Manche Silikone sind schwer abbaubar und können Gewässer gefährden. **Aluminium** steckt in Deos, in Lippenstiften, weissenden Zahnpasten oder Sonnencreme. Darüber, ob es krebserregend ist, streiten sich die Wissenschaftler:innen nach wie vor. Fakt ist: Die Gewinnung von Aluminium aus Bauxit belastet die Umwelt extrem, und in Kosmetika verwendet kann Aluminium nicht recycelt werden. Erdöl ist Ausgangsstoff für viele Zutaten in Kosmetikprodukten. **Mineralöl**, oft als **Paraffinum** oder **Petrolatum** bezeichnet, wird daraus gewonnen, aber auch **synthetische Polymere** in flüssiger Form oder fest als **Plastik-Kügel** für Peelings und Zahnpasten. Ein Teil davon landet letztlich als **Mikroplastik** in den Gewässern (Frage 19). Auch Polyethylenglykol, kurz **PEG**, wird aus Erdöl gewonnen. Unter anderem macht es die Haut durchlässig und beeinträchtigt so ihre Schutzfunktion gegenüber Giftstoffen. In manchen Produkten stecken **Palmöl** (Frage 10) und **Tierisches** beispielsweise aus Schlachtnebenprodukten, was natürlich so nicht auf den Packungen steht. Dafür gibt es viel kompliziertere Bezeichnungen. Mein Tipp: Ob teuer oder billig, scann dich mal mit der Codecheck-App oder ToxFox durch die Barcodes der Produkte in deinem Bad.

## 36 WAS MACHT NATURKOSMETIK BESSER UND WELCHE STOLPERFALLEN GIBT ES?

Erdöl und was daraus hergestellt werden kann, Silikone, Parabene und weitere problematische Inhaltsstoffe sind in Naturkosmetik verboten.

### **Stolperfallen:**

- Die Bezeichnungen «Naturkosmetik» oder «natürlich» sind nicht gesetzlich geschützt. Gerne werden auch einzelne Zutaten als «natürlich» ausgelobt, das Produkt kann aber dennoch kritische Inhaltsstoffe enthalten.
- Zertifizierte Naturkosmetik kann mithilfe von Tierversuchen oder tierischen Zutaten hergestellt worden sein.
- Zutaten in Naturkosmetik müssen nicht zwingend biologisch angebaut worden sein.

Labels schaffen Klarheit. Die meisten Naturkosmetik-Siegel verbieten Tierversuche ganz explizit, lassen aber tierische Zutaten wie etwa Milch oder Honig zu. Zudem wird ein Mindestanteil an biologisch produzierten Inhaltsstoffen vorgeschrieben – bei den einen mehr, bei anderen weniger. Zu den bewährtesten Siegeln zählen unter anderem Ecocert Natural Cosmetic und Organic Cosmetic, NCS Natural Cosmetics Standard, Na-True, BDIH, Demeter oder Coop Naturaline Swiss Cosmetics. Die Labels und ihre Anforderungen findest du auf [labelinfo.ch](http://labelinfo.ch).

Die vegane Blume und das V-Label erlauben weder Tierversuche noch tierische Inhaltsstoffe. Der Hase mit der schützenden Hand, wie auch das Siegel mit dem springenden Hasen garantieren tierversuchsfreie Produkte, jedoch sind tierische Bestandteile erlaubt.

Gut zu wissen: Zertifizierungen bedeuten für die Hersteller hohe Kosten. Es gibt gerade in der Schweiz viele kleine Unternehmen, die nach höchsten Standards produzieren, sich aber die Zertifizierung nicht leisten können. Auf ihren Websites finden sich in der Regel Angaben zur Herstellung und den verwendeten Zutaten.

## 37 WIE KRIEGE ICH DAS BADEZIMMER ABFALLFREI GETRIMMT?

Im Badezimmer ist die Anti-Plastikrevolution schon sehr weit fortgeschritten. Flüssige Pflegeprodukte gibt es zum Nachfüllen in Unverpacktläden. Duschmittel, Shampoo, Seife und viele weitere Pflegeprodukte in fester Form und unverpackt beziehungsweise plastikfrei findest du ebenfalls in Unverpacktläden, online und inzwischen auch im konventionellen Detailhandel. Das hat den Vorteil, dass du nicht 70–90% Wasser kaufst, das in Plastik verpackt wurde.

Auch Zahnbürsten, Haarbürsten, Rasierer oder Schwämmchen findest du unverpackt und plastikfrei. Für Watte pads, Abschminktücher oder Wattestäbchen gibt es umweltfreundliche Mehrwegprodukte, die du einfach waschen kannst. Am besten schaust du vorher auf der Website des Shops, was er anbietet. Wenn du online bestellst, geht das natürlich nicht unverpackt. Es gibt jedoch auch clevere Betreiber, die gebrauchte Verpackungen und Schachteln verwenden.

Auch eine Überlegung wert: Peelings, Gesichtsmasken, Haarkuren und Pflegespülungen lassen sich ziemlich fix mit Zutaten aus der Küche selber mixen. Kaffeesatz, Zucker, Salz, Pflanzenöle, Zitronensaft oder Honig sind beliebte Zutaten. Auch für Zahnpasta und Deo gibt es Rezepte. Einfach mal ausprobieren und Geld sparen. Rezepte und Infos, welche Zutaten welchen Effekt haben, findest du auf [smarticular.net](http://smarticular.net), [nachhaltigleben.ch](http://nachhaltigleben.ch) und [utopia.de](http://utopia.de).

## 38 SIND ZAHNBÜRSTEN UND CO. AUS BAMBUS WIRKLICH BESSER FÜR DIE UMWELT?

Doch, schon. Bambus wächst schnell und ist ein stabiles Material. Als nachwachsender Rohstoff ist Bambus eine gute Alternative zu Plastik. Denn im Gegensatz zu Plastik ist Bambus CO<sub>2</sub>-neutral. Er wächst zudem vielerorts auf der Welt – auch