

## Tipps und Tricks zum Thema Konsum



### So können Sie Ihren Energieverbrauch beim Einkaufen senken:

1. Eigentlich banal, aber doch entscheidend für Ihren Ressourcenverbrauch bei Konsumgütern: Kaufen Sie nur, was Sie brauchen. Lassen Sie die ultimative Schwingenschleifbohrmaschine mit Ultraschallantrieb ebenso im Kaufregal stehen wie das Leopardmusterntanktop, das Sie fünf Minuten nach Verlassen des Kleidergeschäfts ohnehin bereits albern finden werden. So verringern Sie nicht nur Ihren Ressourcenverbrauch, sondern schonen auch Ihre Finanzen.
2. Fahren Sie zum Einkaufen möglichst mit dem Fahrrad oder gehen Sie zu Fuss - Fitnessprogramm inbegriffen! Ausserdem steigt so die Wahrscheinlichkeit, dass Sie nur das einkaufen, was Sie wirklich brauchen (siehe Punkt 1).
3. Machen Sie sich vor einem Einkauf einen Einkaufszettel. Dies reduziert die Anfälligkeit auf unmotivierter Spontaneinkäufe.
4. Achten Sie allgemein auf Produkte mit möglichst wenig Verpackung.
5. Verwenden Sie Ihre Einkaufstaschen mehrfach.
6. Achten Sie auch beim Kauf von Kleider auf Nachhaltigkeit. Kaufen Sie Textilien aus Bio-Baumwolle. Diese sind umwelt- und auch sozialverträglicher. Zu kaufen gibt es diese bei Coop, Switcher, Helvetas, Hessnatur und Anderen.
7. Gehen Sie auch einmal ins Brockenhaus oder auf den Flohmarkt. Dort lassen sich oft schöne Einzelstücke finden, die erst noch günstiger sind.
8. Lassen Sie Ihre Schuhe reparieren (wenn möglich), statt neue zu kaufen.
9. Werfen Sie einen Blick in den nachhaltigen Warenkorb:  
[www.nachhaltigkeitsrat.de/projekte/eigene-projekte/nachhaltiger-warenkorb](http://www.nachhaltigkeitsrat.de/projekte/eigene-projekte/nachhaltiger-warenkorb)
10. Wenn Sie nicht wissen, wo Ihr nächstgelegener Bio-Fashion Shop ist, können Sie es herausfinden unter: [www.bio-fair.ch](http://www.bio-fair.ch)