

Bewusst einkaufen

ALLES BIO - IMMER FAIR?

Bio-Lebensmittel, Naturkosmetik und Fair Fashion findet unsere Autorin wichtig und macht den Test: Wie nachhaltig lässt es sich in Hannover einkaufen - und welche Kriterien sind dafür eigentlich wichtig?
Text und Fotos von Sarah Franke

Milch oder Tomaten, Hose oder Shirt, Shampoo oder Gesichtscrème: Lebensmittel, Kleidung und Kosmetik gehören zum täglichen Bedarf – und sind zum Teil für sehr wenig Geld zu bekommen. Doch beim Wocheneinkauf gilt das gleiche Prinzip wie an der Börse: Macht der eine Gewinn, macht ein anderer Verlust. Wenn tierische Produkte wie Eier oder Milch nur sprichwörtlich „ein Appel und ein Ei“ kosten, tollten die Hühner und Kühe vermutlich nicht unter freiem Himmel über die Weide. Damit Gemüse und Obst kontinuierlich in großen Mengen produziert werden können, werden Pestizide eingesetzt. Die Arbeitsbedingungen und der Lohn von Menschen im Ausland, die günstige Kleidung nä-

hen, sind wahrscheinlich alles andere als fair. Tierversuche, Konservierungsstoffe und Mikroplastik: Auch Kosmetik steht immer wieder in der Kritik. Deshalb lautet mein Motto: Weniger ist mehr. Ich will nicht, dass ein Mensch oder Tier unter schlechten Bedingungen oder die Umwelt leidet, weil ich billig und uninformiert einkaufe. Doch wenn ich im Bioladen meinen Wocheneinkauf erledige, verliere ich bei den zahlreichen Siegeln wie Demeter oder Bioland stets den Überblick. Welche sind empfehlenswert? Worauf sollte ich noch beim Einkaufen achten? Und wo in der City finde ich Lebensmittel, Kosmetika und Klamotten, die fair produziert und bio sind?

In der Ernst-August-Galerie mache ich mich zunächst auf die Suche nach Naturkosmetik. Das ist gar nicht so einfach, denn der Begriff ist nicht genau definiert. Der Aufdruck „mit natürlichen Inhaltsstoffen“ ist dementsprechend nicht sonderlich aussagekräftig. Hier gilt es, auf Siegel wie den BDIH Standard für kontrollierte Naturkosmetik zu achten. Egal, ob Drogerie oder Parfümerie: Öfter sehe ich das Natrue-Label. Nur Produkte, in denen keine künstlich durch den Menschen erschaffenen Stoffe enthalten sind, werden damit ausgezeichnet. Manche tragen noch zusätzlich das Label der englischen Vegan Society, eine grüne Blume mit dem Schriftzug vegan, oder ein Bio-Siegel. Apro-

pos Bio: In Super- und Drogeriemärkten sehe ich eine große Auswahl an Lebensmitteln in Bioqualität. Alle tragen das hellgrüne EU-Bio-Siegel, auf dem aus Sternen ein Blatt geformt ist. Auf den meisten prangt zusätzlich das sechseckige deutsche Biosiegel. Beide gelten als vertrauenswürdig. Wer sich Bio ernähren will, hat es heute nicht mehr besonders schwer: Selbst Discounter bieten entsprechende Produkte an, die EU-zertifiziert sind. Reformhäuser und Bioläden gibt es vielerorts in Hannover.

Doch ist Bioware wirklich das einzig Wahre? Um eine Antwort auf diese Frage zu finden, radele ich in die Südstadt. Dort betreibt Michael Albert seit zwei Jahren den verpackungsfreien Loseladen, kurz Lola. Kunden bringen eigene Gefäße mit und zapfen Reis, Nudeln und Shampoo aus großen Glasspendern, die Albert selbst entwickelt hat. „Nein“,

antwortet er mir, „nur auf Bioqualität zu achten, ist zu wenig“. Wichtiger findet Albert, Verpackungsmüll zu vermeiden und regionale Produkte zu kaufen. Denn das spart Emissionen. Ob ein Erzeuger der Lebensmittel in seinem Laden ein Bio-Zertifikat hat, ist für Albert nicht so relevant, wenn er sich vor Ort von guten Produktionsbedingungen überzeugt hat. Regional, saisonal, bio: Mir schwirrt der Kopf. Sich ethisch vollkommen korrekt zu ernähren und alles richtig zu machen, das scheint gar nicht möglich zu sein. „Man muss für sich selbst Prioritäten setzen“, meint Albert. Unser Gespräch gerade, das führe er beinahe täglich mit seinen Kunden. „Einige sind froh über meine Vorauswahl. Dann müssen sie die Entscheidung nicht mehr treffen.“

Am nächsten Tag radele ich die Limmerstraße entlang. Schließlich hafet dem Stadtbe-





Lola, der Lose-
laden - Michael
Albert betreibt
seit zwei Jahren
sein verpa-
ckungsfreies
Geschäft in
der Südstadt

zirk Linden-Limmer das Image an, besonders alternativ zu sein. Ich mache Halt bei Nature's Food. In dem Geschäft werden nur vegane Lebensmittel verkauft, also solche, in denen keine tierischen Erzeugnisse verarbeitet sind. „Der Begriff vegan ist nicht gesetzlich geschützt“, sagt Geschäftsleiter Neil Hollstein-Schult. Er empfiehlt dem Siegel der Vegan Society England zu vertrauen. Auch gibt er zu: „Sich 100 Prozent ethisch korrekt zu verhalten, das ist kaum möglich. Dann müsste man bestenfalls alles selbst anbauen.“ Ein paar hundert Meter weiter steht der Allerweltsladen. In den Regalen stapeln sich Tee, Reis, Kaffee und Pesto. Auch Schmuck, Kosmetik und Kunsthandwerk zählen zum Angebot. Ehrenamtliche verkaufen hier die Produkte, die zum Beispiel aus Afrika, Asien und Südamerika stammen. Eine davon ist Monika. „Durch den Ver-

kauf der Produkte wollen wir die Menschen in den Ländern unterstützen, damit sie vor Ort gut leben können“, sagt sie. Klar, wenn man wie Loseladen-Chef Michael Albert auf Regionalität achtet, stellt sich die Frage kaum. Schließlich wird in Deutschland immerhin ein Mindestlohn gezahlt. Bei Produkten aus dem Ausland gibt zum Beispiel wie im Allerweltsladen ein FairTrade-Logo Auskunft darüber, ob die Arbeitsbedingungen und der Handel fair sind. An einer Kleiderstange im Allerweltsladen hängen Shirts, Röcke und Hosen. Schlichte Farben, weite Schnitte: Die Klamotten sehen nicht schlecht aus, aber eben auch nicht so modisch wie solche, die in den Filialen großer Modeketten hängen. Auf der Suche nach Fair Fashion, also fair produzierter und ökologischer Mode, die mir als 24-Jährige gefällt, folge ich der Empfehlung

einer Kollegin und fahre zum Lindener Marktplatz. Suche ich auf meiner Shoppingtour in der Ernst-August-Galerie vergeblich nach Läden, die mit fairer oder Bio-Mode warben, so haben sich rund um den Lindener Marktplatz einige Geschäfte darauf spezialisiert. Dazu gehört auch der Klamottenladen Salon. Und tatsächlich: Die Kleidung, die hier an den Stangen hängt, könnte von der Optik her genauso gut in einer der Modekettenfilialen in der Innenstadt hängen. Modische Fair Fashion und Schuhe entdeckte ich auch im Designkombinat in der Nordstadt und bei Greenality in Mitte. Für 5 Euro bekommt man in diesen Läden kein T-Shirt, für 35 Euro aber schon. „Die Wegwerfmentalität verändert sich. Seit einigen Jahren sind die Menschen bereit, mehr Geld für faire Mode auszugeben“, sagt Salon-Inhaberin Miriam Bremer. In ihrem Geschäft

fährt sie eine Mischkalkulation. Einige Kleidungsstücke tragen ein Siegel, andere nicht. „Die Labels sind oft so klein, dass sie sich die Zertifizierung nicht leisten können“, erklärt Bremer. Bei der Auswahl achtet sie darauf, dass die Labels ihr bezüglich der guten Produktionsbedingungen authentisch erscheinen. Ein ähnliches Konzept hat das Designkombinat in der Nordstadt. „Biorohstoffe, die vegan sind und faire Produktionsbedingungen – alles drei in einem Produkt zu erreichen, ist schwierig“, sagt Mitarbeiterin Svenja Cornelius. Man müsse selbst Prioritäten setzen. Bei Greenality tragen viele Kleidungsstücke Siegel, auch das internationale GOTS-Siegel entdeckte ich. „Wir bieten ganz normalen Street Style an“, sagt Store-Leiterin Karla Tzschachmann. „Ökologische Klamotten müssen sich optisch nicht von der aktuellen Mode unterscheiden.“

EU-BIO-LOGO

Alle verpackten, ökologischen und biologischen Lebensmittel in der Europäischen Union müssen seit 2010 das EU-Bio-Logo tragen. Die Produkte erfüllen mindestens die Anforderungen der EG-Öko-Verordnung – nur dann dürfen Lebensmittel hierzu überhaupt als bio oder öko deklariert werden. Bei verarbeiteten Produkten müssen 95 Prozent der Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs sein. Gentechnik ist verboten, viele Zusatzstoffe ebenso. Bauern sollen möglichst ohne chemische Pflanzenschutzmittel auskommen. Tiere bekommen Freilauf. Ist ein Tier krank, wird Antibiotika nur dann eingesetzt, wenn es unbedingt erforderlich ist. Kontrollstellen prüfen Betriebe mindestens einmal im Jahr. Es ist auch möglich, nur einen Teil des Betriebes auf Bioproduktion umzustellen. Diesen bewirtschaften die Bauern getrennt vom konventionellen Teil.

DEUTSCHES BIO-SIEGEL

Dieses staatliche Siegel gibt es schon neun Jahre länger als das EU-Bio-Siegel, deshalb ist es beim Verbraucher bekannt. Wie das EU-Bio-Logo bezieht es sich auch auf die EG-Öko-Verordnung.

DEMETER / BIOLAND

Wenn neben dem EU-Bio-Logo noch weitere Zertifizierungen auf den Produkten zu sehen sind, ist das ein gutes Zeichen. Denn die Anforderungen von Bio-Verbänden wie Demeter oder Bioland gehen über die der EG-Öko-Verordnung hinaus. So erlauben zum Beispiel beide Verbände weitaus weniger Zusatzstoffe als die Verordnung und geben vor, dass der gesamte Betrieb biologisch produzieren muss.

BDIH STANDARD

Der Bundesverband der Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel und kosmetischer Mittel (BDIH) hat das BDIH-Siegel für kontrollierte Naturkosmetik erdacht. Pflanzliche Bestandteile von Kosmetika müssen überwiegend ökologisch produziert worden sein. Tierische Inhaltsstoffe wie Honig und Milch sind erlaubt. Tierversuche und Rohstoffe aus toten Wirbeltieren sind verboten. Auch der Einsatz von beispielsweise Silikon und synthetischen Duftstoffen ist nicht erlaubt.

NATRUE

Natrue-Labels gibt es eingeteilt in drei Stufen: Naturkosmetik, Naturkosmetik mit mindestens 70 Prozent Bio-Anteil und Bio-Kosmetik. Natrue erlaubt neben natürlichen und naturnahen Inhaltsstoffen auch im Labor reproduzierte, naturidentische Inhaltsstoffe, die aber auch so in der Natur vorkommen. Mindestens 75 Prozent einer Produktlinie müs-

sen zertifiziert sein, damit diese Produkte das Natrue-Logo tragen dürfen. Tierische Inhaltsstoffe können in den Produkten vorhanden sein, Tierversuche lehnt Natrue ab.

VEGAN SOCIETY



Im Jahr 1944 erfand die englische Vegan Society den Begriff vegan. Waren, die die sogenannte Vegan-Blume tragen, enthalten keine Tierprodukte und wurden nicht an Tieren getestet.

FAIRTRADE

Fairtrade setzt sich für fairen Handel, bessere Arbeitsbedingungen und Umweltschutz in Entwicklungs- und Schwellenländern ein. Rund 70 Prozent der Fairtrade-Produkte in Deutschland sind auch bio.

GOTS

Der Global Organic Textile Standard (GOTS) ist weltweit als Standard für nachhaltige Textilien aus mindestens 70 Prozent biologischen Naturfasern bekannt. Nicht nur das Endprodukt, sondern die gesamte Produktionskette sowie die Arbeitsbedingungen der am Produktionsprozess beteiligten Menschen werden beleuchtet. Chemische Zusätze müssen Grundanforderungen der biologischen Abbaubarkeit erfüllen, Verpackungen dürfen kein PVC enthalten.

Fünf Tipps für nachhaltigeres Einkaufen

1. **Überblick verschaffen:** Wer beginnt, sich tiefer gehend mit seinem Konsumverhalten zu beschäftigen, muss erst einmal einen Berg an Informationen durcharbeiten. Informiere dich über Produktionsbedingungen und welchen Gütezeichen du vertrauen kannst.

2. **Prioritäten setzen:** Niemand schafft es, alle Ratschläge für nachhaltiges Einkaufen gleichzeitig umzusetzen. Bio, fair produziert, vegan, saisonal oder aus der Region: Überlege dir, was dir persönlich wirklich wichtig ist.

3. **Nach Alternativen suchen:** Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Deshalb landen im Supermarkt meist die gleichen Produkte im Einkaufskorb. Wer

mehr Nachhaltigkeit in sein Leben bringen möchte, sollte an neuen Gewohnheiten arbeiten. Such dir ökologischere und fairere Alternativen zu deinen Lieblingsprodukten. Kaufe Lebensmittel auf dem Wochenmarkt oder züchte auf dem Balkon deine eigenen Tomaten. Günstige und nachhaltige Klamotten gibt es auf dem Flohmarkt oder im Second-Hand-Laden.

4. **Müll vermeiden:** Auch Bio-Lebensmittel sind oft von Plastik umhüllt – unnötig. Versuche, wann immer es geht, Müll zu vermeiden. Greife bei Lebensmitteln zu den unverpackten Alternativen, verwende zum Einkaufen einen Stoffbeutel und sag an der Kasse Bescheid, dass du den Bon nicht benötigst. Kaufe



Kleine Läden mit bewusster Produktauswahl - Salon-Inhaberin Miriam Bremer hat Kleidung mit und ohne Siegel im Sortiment, Neil Hollstein-Schult von Nature's Food verkauft nur vegane Lebensmittel



Getränke am besten in Glas-, mindestens aber in Mehrwegflaschen.

5. Gut planen: Du hast schon überlegt, was du willst – nun überlege auch, was du wirklich brauchst. Niemand benötigt fünf schwarze T-Shirts oder vier verschiedene Gesichtscremes. Und es ist nicht nur schade, sondern auch schlecht für die Umwelt, wenn Lebensmittel verderben, weil du doch lieber mit Freunden ins Restaurant gegangen bist. Zu viel gekaufte Lebensmittel, die noch in Ordnung sind, kannst du zum Beispiel über die Plattform Foodsharing weitergeben. Altbacken, aber effizient: Eine Einkaufsliste hilft dabei, nichts einzupacken, das du eigentlich gar nicht brauchst.



GREENALITY FAIRER LOOK

In Zeiten von billiger Massenproduktion ziehen Natur und auch die Menschen bei der Herstellung von Kleidung oftmals den Kürzeren. Wer ein Bewusstsein für Nachhaltigkeit und fairen Handel entwickelt, dem fällt es dann auch noch schwer, sein Konsumverhalten dementsprechend anzupassen. Es fehlen sowohl das Angebot,

mensgruppe gewandelt, mit Filialen in ganz Deutschland. Als Botschafter für den fairen Handel verpflichtet sich Contigo unter anderem zu einer angemessenen Preiszahlung an die Erzeuger und zur Transparenz der Handelswege und Preisbildung. Darüber hinaus werden ausschließlich langfristige Handelsbeziehungen gepflegt. Die jeweiligen Partner garantieren im Gegenzug angemessene Lohnzahlungen und gesunde

Zusatzstoffe wird komplett verzichtet. Es gibt die Möglichkeit zwischen wöchentlichen Abonnements oder einmaligen Lieferungen zu wählen. Neben den klassischen Kisten gibt es solche mit ausschließlich Rohkost, solche für stillende Mütter oder eine fürs Büro, ohne Zubereitung direkt zum Snacken. Alles garantiert frisch und mit fairen Preisen.

www.gemuese-kiste.com,
Hauptstr. 72, 30966 Hiddesdorf,
Tel. 05101 588360



als auch die finanziellen Möglichkeiten. Abhilfe schafft der Greenality Store in der Innenstadt. Hier gibt es alles, was man braucht, um sich anzuziehen und das ökologisch und fair produziert und gehandelt. Im Laden gibt es eine riesige Auswahl an veganen Jeans verschiedener Marken, zum Beispiel MOD und Nudie. Die Kleidung besteht aus Biobaumwolle, die nach dem Global Organic Textil Standard produziert wird. Demnach werden alle Schritte der Produktionskette kontrolliert, nicht nur der Anbau, und auf die Einhaltung hoher menschlicher und biologischer Standards geachtet. Anders als viele Ketten hat Greenality ein ausgeglichenes Verhältnis von Herren- und Damenmode im Angebot. Dazu gibt's 10 Prozent Studentenrabatt. Also auch preislich eine faire Sache.

Greenality, Osterstr. 1,
Tel. 13 22 36 00, www.greenality.de

CONTIGO IMMER TRANSPARENT

Als „Weltladen der Zukunft“ hat sich der Fairtrade Shop Contigo zu einer großen und erfolgreichen Unterneh-

Arbeitsbedingungen, sowie den Ausschluss von Kinder- und Zwangsarbeit. Die Grundlage dafür liefert das Contigo Fairtrade System, das eine gründliche Überprüfung der Handelspartner in Form von Dokumenten, Reiseberichten, Protokollen und Fotos vorsieht. Das Sortiment der Läden ist vielseitig. Es reicht von geschmackvollem Wohndesign und Dekoration über Mode und Schmuck bis hin zum eigenen Röstkaffee und Schokoladen. Contigo, Lister Meile 74,
Tel. 56 96 06 83, www.contigo.de

GEMÜSEKISTE FRISCH AUS DER KISTE

Frisches Gemüse ist für einen gesunden und bewussten Lebensstil essenziell. Nicht immer ist die Zeit da, sich über regionale und saisonale Gemüsesorten zu informieren und diese zu besorgen. Die Gemüse-kiste schafft Abhilfe. Seit 20 Jahren ist der Lieferservice für regionale Naturkost- und Bio-Produkte in Stadt und Region unterwegs und liefert direkt nach Hause in die Küche. Die Lebensmittel werden ohne Pestizide und Herbizide angezogen, auf Gentechnik und

SHELLEY'S CONCEPT STORE MIT GUTEM GEWISSEN

Wie sagte schon Coco Chanel: „Keep your heels, head and standards high“, schließlich ist Mode immer auch ein Statement. Um ein Statement für eine bessere Welt zu setzen findet man bei shelley's Concept Store Kollektionen, die fair gehandelt und ökologisch produziert sind. Fairer Handel ist wichtiger denn je, deshalb setzt man hier auf Produkte, die zu 100 Prozent unter sozial und ethisch korrekten Bedingungen hergestellt wurden. Wechselnde Kollektionen von Arredangels, MissGreen oder Organization sorgen im Bereich Fashion ebenso für Abwechslung wie Einzelstücke aufstrebender Newcomer. Außerdem gibt es tolle Accessoires sowie Naturkosmetik und Lifestyle-Artikel. Ob tolle Stücke von Upcycling-Designern oder ausgefallene Geschenkideen, bei denen soziale Aspekte im Vordergrund stehen - hier hat alles eine Seele.

shelley's Concept Store,
Pettenkoferstr. 2b, 30880 Laatzen,
www.shelleys-store.de,
Tel. 98 22 56 40