



# NACH- HALTIG- KEIT *leben*

**Leichter als gedacht ...  
mit der richtigen  
Unterstützung!**

HAND AUFS HERZ: NACH-  
HALTIG EINKAUFEN UND DEN  
HAUSHALT MÖGLICHSST UM-  
WELTFREUNDLICH FÜHREN  
WOLLEN WIR DOCH ALLE!  
ABER WIE SO OFT BEI GUTEN  
VORSÄTZEN HAPERT ES AN  
DER PRAKTISCHEN UMSET-  
ZUNG. DIE GUTE NACHRICHT:  
FACHLICHE UNTERSTÜT-  
ZUNG UND AUFBEREITETE  
EINKAUFSMÖGLICHKEITEN  
MACHEN DEN EINSTIEG LEICH-  
TER ALS GEDACHT. NEW MOM  
HAT SICH DAZU ZWEI UNAB-  
HÄNGIGE QUELLEN GENAUER  
ANGESEHEN.

Autorin: Elisabeth Sorantin

Mikrofasertücher bringen  
Putzerfolg ohne Putzmittel.



Die Spülmaschine  
immer gut beladen.

Nur so viel Waschmittel  
wie nötig und Zusätze  
wie Bleiche nur  
bei Bedarf.



**G**uter Rat ist unabhängig: Das versteht sich von selbst. Die Umweltberatung der Stadt Wien wird von der Magistratsabteilung 22 finanziert. Sie stellt Tipps, Tricks und Hintergrundwissen bereit und bietet auf ihrer Website eine Suchmöglichkeit für nachhaltiges Einkaufen und ebensolche Dienstleistungen. Der Clou ist die persönliche Beratung: bei Anruf Hilfe!

Der Ethik.Guide, herausgegeben von der Non-Profit-Organisation animal.fair, ist vor allem als Einkaufsführer konzipiert. Es gibt aber auch eine „Infothek“ mit Hintergrundwissen und Tipps. Dort ist – nicht umsonst heißt die Organisation „animal.fair“ – schonungslos beschrieben, welche Tierquälereien mit der Produktion welcher Güter verbunden sind.

Aus diesen zwei unabhängigen Quellen haben wir die wichtigsten Informationen gefiltert, um den Einstieg in einen nachhaltigen Lebensstil zu erleichtern!

## PUTZEN UND WISCHEN

Ein Hoch den Mikrofasertüchern! Ja, sie bestehen aus Kunststofffasern, dafür benötigt man aber in den allermeisten Fällen kein zusätzliches Reinigungsprodukt. Die Tücher regelmäßig bei 60 Grad und natürlich ohne Weichspüler waschen. In Sachen Bodenpflege rät die Umweltberatung zur Anschaffung von Putzeimern mit Presse: Das erleichtert die Arbeit, und mit wenig feuchten Tüchern lassen sich auch Holzböden wischen.

## SPÜLMASCHINE

Der Ethik.Guide bietet ein Rezept zum Selbermischen von Spülmaschinenpulver: 250 g Natriumcitrat (alternativ Zitronensäure), 125 g Natron und 125 g Waschsoda mischen und vor Feuchtigkeit geschützt in einem wasserdichten Aufbewahrungsbehälter lagern. Zwei Teelöffel des Gemischs in die Pulverkammer der Spülmaschine geben und wie gewohnt spülen.

## WÄSCHE WASCHEN

Konventionelle Waschmittel verwenden Tenside auf Erdölbasis. Die Basis ökologischer Waschmittel sind dagegen pflanzliche Tenside, die aus nachwachsenden Rohstoffen wie Kokos-, Soja-, Sonnenblumen- oder Rapsöl gewonnen werden. Weitere Zusätze wie Sauerstoffbleiche nur nach Bedarf einsetzen – bei ökologischen Waschmittelsystemen ist das möglich.

## UMWELTSCHONENDE MITTEL

Für „umwelt- und gesundheitsschonende Waschmittel, Reinigungsmittel und Rinse-off Kosmetikprodukte“ empfiehlt die Umweltberatung einen Blick in die Datenbank „Öko-Rein“. Dort sind Produkte gelistet, die folgende Kriterien erfüllen: Sie enthalten kein Mikroplastik, sind biologisch abbaubar, haben geringe Ökotoxizität, wenig umweltschädliche und gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe, kommen aus umwelt- und ressourcenschonender Produktion und weisen eine umweltschonende Verpackung auf. Apropos: Wie wär's mit dem Kauf von Ökoreinigungsmitteln in Kanistern?

## KOSMETIK MIT GUTEM GEWISSEN

Immer mehr Firmen bieten Duschgel, Haarshampoo, Körperpeeling, Körpermilch, Gesichtsreiniger und andere Körperpflegeprodukte in fester Form an. Gut so!

## HEALTHY MOM

Es muss nicht immer Plastik – oder Alufolie sein: Die Jause lässt sich auch in Pergamentpapier transportieren.

Zertifizierte Biokosmetik hat noch weitere Anforderungen zu erfüllen: So müssen z. B. 95 Prozent der landwirtschaftlichen Rohstoffe aus Bioanbau stammen.



### ALU- UND KLARSICHTFOLIE, NEIN DANKE!

Nachhaltige Sandwichbeutel oder -wraps bestehen aus Baumwolle mit einer Beschichtung aus Polyäthylen. Die Beschichtung wird heißschmelzend und ohne chemische Lösungsmittel aufgebracht. Sie können immer wieder verwendet werden! In die Mikrowelle dürfen sie nicht, in die Spülmaschine aber schon. Das gute alte Butterbrotpapier gibt es auch noch – ebenso wie seine Verwandten, die Pergaminbeutel.

**animal.fair:**  
<https://animalfair.at/>

**Datenbank Öko-Rein:**  
[www.umweltberatung.at/oekorein-datenbank](http://www.umweltberatung.at/oekorein-datenbank)

**Die Umweltberatung:**  
[www.umweltberatung.at/](http://www.umweltberatung.at/), Tel. 01/803 32 32

**Ethik.Guide:**  
<https://ethikguide.org/>

**Reparaturnetzwerk Wien:**  
[www.reparaturnetzwerk.at](http://www.reparaturnetzwerk.at)

*Links*



### UMDENKEN BEI MODEFRAGEN

Wolle, Leder, Daunen, Seide oder Pelz? Nein, wegen des damit verbundenen Tierleids, sagt der Ethik.Guide und empfiehlt stattdessen Biobaumwolle, Hanf, Tuncel (Zellulosefaser aus Buchenholz), Leinen oder Ramie (aus Brennnesselgewächs), Ananasleder oder Kork. Für warme Kleidung wird zu Biobaumwolle, Hanf, der Pflanzendaune Kapok und recycelten Mikrofasern geraten.

### RECYCLING UND REPARIEREN

Beides legt uns die Umweltberatung sehr ans Herz. Besser keine Billigprodukte kaufen, die nicht reparierbar sind. In Wien gibt es ein eigenes Reparaturnetzwerk. Man kann Reparaturprofis zu Rate ziehen oder versuchen, selbst einer zu werden – ob bei sogenannten Reparaturrevents oder in einer „Offenen Werkstatt“ unter fachlicher Anleitung. Geht doch!

### EINKAUFSFÜHRER

Plastikfrei leben, gesund einkaufen, vegetarisch oder vegan essen gehen: Schön und gut, aber wo finde ich was? Hier hat der Ethik.Guide unzählige Empfehlungen parat. Zurzeit sind über 2.700 Lokale, Geschäfte, Marken und Onlineshops registriert, und es werden laufend mehr. Die Aufnahmekriterien: fair, tierleidfrei, ökologisch.

Und so geht's: Auf der Website den Tab „Einkaufsführer“, dann die gewünschte Kategorie anklicken, z. B. Lokale, und die Subkategorie, z. B. Eissalons. Schließlich noch die Anzeige wählen (alphabetisch oder nach Postleitzahl) ... fertig.

Noch ein Wort zu den Onlineshops: Was es da alles gibt! Wer hätte etwa gedacht, dass Taschen und Brillenetuis aus recyceltem Plastik auf dem Markt sind, die man sofort haben möchte? 🍀

**MAG. ELISABETH SORANTIN** studierte Sprachwissenschaften und hat sich im Rahmen ihrer Autorentätigkeit vor allem auf die Vermittlung wissenschaftlicher Erkenntnisse in verständlicher Sprache spezialisiert. Ihre thematischen Schwerpunkte liegen auf den Bereichen Medizin und Pharmakologie, in denen sie auf zahlreiche Veröffentlichungen verweisen kann.