

Nachhaltig leben mit Kindern



Bewusster
Umgang mit
Ressourcen

Von der Windel
bis zum ersten
Handy

Erfahrungs-
berichte und
Anekdoten

Verein für Konsumenteninformation (Hrsg.)
Susanne Wolf

Nachhaltig leben mit Kindern

Impressum

Herausgeber

Verein für Konsumenteninformation (VKI)
Mariahilfer Straße 81, A-1060 Wien
ZVR-Zahl 389759993
Tel. 01 588 77-0, Fax 01 588 77-73, E-Mail: konsument@vki.at
www.konsument.at

Geschäftsführer

Dr. Josef Kubitschek
Mag. Dr. Rainer Spenger

Foto Umschlag

Seamartini Graphics/Shutterstock.com
Luckyimages/Shutterstock.com

Autorin

Susanne Wolf

Druck

Holzhausen Druck GmbH,
2120 Wolkersdorf

Lektorat

Mag. Peter Blazek
Doris Vajasdi

Bestellungen

KONSUMENT Kundenservice
Mariahilfer Straße 81, A-1060 Wien
Tel. 01 588 774, Fax 01 588 77-72
E-Mail: kundenservice@konsument.at

Grafik/Produktion

Günter Hoy
Ing. Ursula Payer

© 2016 Verein für Konsumenteninformation, Wien
Printed in Austria

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Bearbeitung, der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlages (auch bei nur auszugsweiser Verwertung) vorbehalten. Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch sind auch ohne besondere Kennzeichnung im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung nicht als frei zu betrachten. Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Wir sind bemüht, so weit wie möglich geschlechtsneutrale Formulierungen zu verwenden. Wo uns dies nicht gelingt, gelten die entsprechenden Begriffe im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Verein für
Konsumenteninformation
ISBN 978-3-99013-056-8

€ 19,90

<u>Für den Start ins Leben</u>	9
Nur das Beste	10
Kinderwagen im Test	16
Schadstofffreies Kinderzimmer	17
Was Sie tun können	19
Aus eigener Erfahrung	20
<u>Zeigt her eure Kleider, zeigt her eure Schuh'!</u>	23
Miserable Arbeitsbedingungen	24
Bewusstsein erwacht	25
Welches Gütesiegel ist vertrauenswürdig?	26
Made in Austria?	27
Gigantische Umweltauswirkungen	28
Was Sie tun können	29
Schuhe: das Unheil der Chrom-Gerbung	31
Aus eigener Erfahrung	34
<u>Essen und Trinken</u>	37
Nichts ist nachhaltiger als Muttermilch	38
Biologische Ernährung	40
Nebenwirkungen des Fleischkonsums	42
Kinderlebensmittel	45
Obst und Gemüse aus der Region	46
Alternativen zum Lebensmitteleinkauf	46
Fairer Handel am Beispiel von Schokolade	47
Was Sie tun können	52
Aus eigener Erfahrung	52
<u>Fürs Leben lernen</u>	55
Ökologische Schulartikel	56
Essen in der Schule	57
Was Sie tun können	60
Schulen mit Umweltzeichen	61
Faire Schulen	63
Wettbewerbe und Projekte	64
Nachhaltigkeit lernen	66
Aus eigener Erfahrung	68
<u>Unterwegs mit Kindern</u>	71
Das Eltern-Taxi	72
Umweltsünder Auto	72
Alternativen zum Auto	75
Was Sie im Alltag tun können	77
Urlaubsreisen	78

82	Aus eigener Erfahrung
84	Radfahren mit Kindern
86	Skifahren – Schnee von gestern?
91	<u>Spiele und kommunizieren</u>
92	Spiel dich frei
96	Was Sie bei Spielzeug beachten sollten
97	Die Macht der elektronischen Geräte
105	Umweltfreundliche Produktion
106	Was Sie bei elektronischen Geräten beachten sollten
107	Aus eigener Erfahrung
111	<u>Schöne neue Einkaufswelt?</u>
112	Die Kaufkraft von Kindern und Jugendlichen
116	Gehirnwäsche in TV und Internet
117	Werbung an Schulen
120	Wie Sie mit Werbung umgehen können
120	Einkaufen im Internet
123	Nachhaltiger Online-Einkauf
125	Onlinehändler in der Kritik
126	Aus eigener Erfahrung
127	Wie Sie Online-Gefahren begegnen können
131	<u>Gemeinsam Ressourcen nutzen</u>
132	Sharing Economy
134	Ressourcenverschwendung
135	Tauschen und teilen
136	Gemeinsam gärtnern
137	Hilfe unter Nachbarn
139	Ein Auto teilen
140	Lebensmittel ver(sch)wenden
141	Ausleihen statt kaufen
142	Gebraucht kaufen oder reparieren
143	Die Schattenseiten der Sharing Economy
144	Was Sie tun können
145	Aus eigener Erfahrung
149	<u>Service</u>
151	Literatur/Filme
155	Adressen/Links
159	Stichwortverzeichnis



Für den Start ins Leben

Gwyszko-Photo/Shutterstock.com

Windeln, Babypflege, Kinderwägen: Bei den Aller kleinsten ist es besonders wichtig, auf ökologisch vertretbare Produkte zu achten.

Nur das Beste

Das Baby ist da und die Freude groß! Die Eltern wollen natürlich nur das Beste für ihr Kind: Außer auf die Gesundheitsverträglichkeit von Produkten wird zunehmend auch auf Nachhaltigkeit Wert gelegt. Das beginnt beim ersten Strampelanzug und reicht von der Babytrage übers Fläschchen bis zur ökologisch vertretbaren Windel.

Nachhaltige Babymode wird bereits von zahlreichen Herstellern angeboten (► Links am Kapitelende). Bei Schnullern und Saugern für Fläschchen werden solche aus Naturkautschuk (Latex) empfohlen. Latex ist ein bräunliches Naturmaterial und angenehm weich sowie beiß- und reißfest. Der Sauger wird aber schnell unansehnlich, da er Fette aus Kautschukmilch enthält – er muss gewechselt werden, sobald er klebrig wird.

Problematisch für Kinder sind vor allem die Kunststoffe Polyvinylchlorid (PVC) und Polycarbonat (PC). Weiches PVC enthält einen hohen Anteil schädlicher Weichmacher und andere bedenkliche Zusatzstoffe. Polycarbonat-Kunststoffe werden mithilfe von Bisphenol A (BPA) hergestellt. Diese Chemikalie kann sich aus dem Kunststoff lösen. Vor allem Kinder können größere Mengen der Stoffe aus Spielzeugen und Produkten aufnehmen – in Babyfläschchen ist BPA bereits EU-weit verboten, in Österreich auch für Schnuller und Beißringe. Fläschchen aus Glas sind umweltfreundlicher und können mit einer speziellen Hülle vor Bruch geschützt werden.

Vorsicht bei
Kunststoffen, die
Weichmacher
enthalten

Richtig gewickelt

Wegwerfwindeln bestehen vorwiegend aus Zell- und Kunststoff, fast alle Produkte enthalten chemische Quellkörper, die die Feuchtigkeit binden. Österreichs Babys verbrauchen pro Tag eine Million Wegwerfwindeln, ein Baby benötigt pro Tag fünf bis sieben Windeln. Über einen Zeitraum von zwei bis drei Jahren gerechnet bedeutet das: 1.000 Kilo, also eine Tonne Müll pro Baby. Der Anteil von Wegwerfwindeln beträgt bis zu 10 Prozent des gesamten Restmülls.

Einmal-Windeln scheinen praktisch zu sein, weil sie nicht gewaschen werden müssen und auf den ersten Blick preiswert sind. Wer jedoch

Wussten Sie, dass ...

bei der Wahl der „Mogelpackung des Jahres“ die Konsumenten Pampers-Windeln von Procter & Gamble mit großem Abstand zum Sieger kürten? Begründung: Fünf Mal in den letzten acht Jahren wurde die Anzahl der Windeln pro Packung ohne entsprechende Preissenkung reduziert, von ursprünglich 47 auf aktuell 31 Stück.



bluebeat76/Shutterstock.com

genau nachrechnet, merkt schnell, dass diese Wegwerfprodukte nicht nur die Umwelt belasten, sondern auch die Geldbörse. Bei der Verwendung von Wegwerfwindeln fallen über die Jahre bis zu 1.500 Euro an. Bei waschbaren Mehrwegwindeln kostet zwar die Grundausstattung etwas mehr (ca. 250 Euro), für Energie, Wasser und Waschmittel fallen jedoch nur ca. 300 bis 400 Euro an, was Gesamtkosten in der Höhe von maximal 650 Euro ausmacht. Außerdem gibt es Förderungen, die je nach Bundesland zwischen 50 und 100 Euro betragen. Da die Wickelsysteme weiter benutzt werden können, erspart man sich ab dem zweiten Kind die Anschaffungskosten.

Wickelsysteme aus Baumwolle gibt es von verschiedenen Herstellern. Sie bestehen aus mitwachsenden (Bio-)Baumwollhöschen mit waschbaren Einlagen zur Erhöhung der Saugfähigkeit, einem Wegwerfvlies und einem wasserundurchlässigen Überhöschen. Die Höschen verfügen über einen Klettverschluss, sind also ähnlich einfach zu handhaben wie Wegwerfwindeln. Es genügt vollkommen, sie mit 60 Grad zu waschen.

**Mehrwegwindeln
sind günstiger
und umwelt-
freundlicher**



Parpalea Catalin/Shutterstock.com

Gesünder mit Mehrwegwindeln

Die waschbaren Windeln haben übrigens auch Vorteile für das Baby: Es wird breit gewickelt, was die gesunde Hüftentwicklung fördert. Die Haut kann außerdem in Stoffwindeln besser atmen. Durch die gute Luftdurchlässigkeit der Windel wird Pilzkrankungen der Haut vorgebeugt. Und Stoffwindeln helfen dem Kind, den Zusammenhang zwischen einnässen und nass sein zu erkennen. Daher werden mit Stoffwindeln gewickelte Kinder erfahrungsgemäß früher sauber.

Eine Alternative für unterwegs sind Einwegwindeln, die etwas umweltverträglicher sind: Sie bestehen meist zu einem großen Teil aus biologisch abbaubaren Materialien wie Bio-Kunststoff und chlorfrei gebleichtem, FSC-zertifiziertem Zellstoff.

Öko-Windeln
für unterwegs

Wisch und weg

In der Babypflege sehr beliebt sind Feuchttücher. Sie sind praktisch und handlich für unterwegs. Doch leider haben sie einen großen Nachteil: Sie erzeugen massenhaft Müll und enthalten darüber hinaus oft bedenkliche Duftstoffe, Konservierungsmittel und Emulgatoren. Duftstoffe haben in Feuchttüchern generell nichts verloren, da sie den empfindlichen Windelbereich reizen können; Konservierungsstoffe können Allergien auslösen.

Feuchttücher, die als „sensitiv“ oder „besonders sanft“ deklariert werden, enthalten ebenfalls Konservierungsstoffe oder Tenside.



Je weniger Feuchttücher verwendet werden, desto besser für die empfindliche Babyhaut – und für die Geldbörse. Außerdem spart es eine Menge Müll, denn Feuchttücher bestehen aus einem Polyester-Viskose-Gemisch und müssen mit dem Restmüll entsorgt werden, wie Elmar Schwarzmüller von der Umweltberatung erklärt: „Die zunehmende Beliebtheit der Feuchttücher und die Tatsache, dass diese häufig über die Toilette entsorgt werden, führt zu einem deutlichen Mehraufwand und zu Problemen in Kläranlagen und im Kanalsystem. Die Feuchttücher lösen sich, wenn überhaupt, nur sehr langsam auf.“

Zu Hause tun es auch feuchte Waschlappen, eventuell mit ein paar Tropfen Babyöl. Unterwegs können trockene Kosmetiktücher oder Vliestücher, die mit Wasser benetzt werden, Feuchttücher ersetzen. Eine Creme für den Po ist nicht unbedingt notwendig, sondern erst bei beginnender Rötung. Produkte aus rein pflanzlichen Ölen sind hier gefragt. Das Baby sollte auch möglichst oft ohne Windel den Po „auslüften“ können. Bei einem wunden Po helfen Sitzbäder aus Eichenrinden-Sud.

Empfindliche Babyhaut

Babyhaut ist bis zu fünfmal dünner und empfindlicher als die Haut von Erwachsenen. Da die Talgdrüsen ihre Funktion noch nicht voll entwickelt haben und die natürliche Hautregulation sich erst einstellen muss, sollten die speziellen Bedürfnisse der zarten Babyhaut beachtet werden. Flüssige Reinigungssubstanzen (Seifen, Badezusätze, Shampoos) enthalten oft Emulgatoren und Konservierungsstoffe, da sie anfälliger für Keime sind. Feste oder pulverförmige Pflegeprodukte wie etwa Seifenstücke sind grundsätzlich gesundheitsverträglicher als flüssige. In speziellen Babyseifen finden sich vergleichsweise weniger Inhaltsstoffe und mehr rückfettende Substanzen als in gewöhnlichen Seifen. Zur täglichen Reinigung genügen jedoch meist warmes Wasser und zwei Waschlappen – einer für den Körper und einer für den Po.

Bei Babys mit normaler Haut ist ein Nachfetten nach dem Baden nicht notwendig. Die Haut des Babys gewöhnt sich sonst an die Fettzufuhr von außen und die natürliche Hautregulation kann sich nicht einstellen. Für Babys mit trockener Haut eignet sich reines Pflanzenöl; Öle enthalten

Feuchttücher
belasten die
Umwelt



üblicherweise weniger unterschiedliche Inhaltsstoffe als Cremes. Verzichten Sie auf Produkte mit hohem Paraffinanteil – sie verstopfen die Poren und behindern die Hautatmung.



Kontrollierte Naturkosmetik

Eine Alternative ist auch Naturkosmetik: Achten Sie auf Gütesiegel wie Austria Bio Garantie, Lacon, Demeter, BDIH, Ecocert oder NaTrue. Seit März 2010 steht ANC (Austria Naturkosmetik) für geprüfte Naturkosmetik. Bezeichnungen wie „natürlich“ oder der Hinweis auf pflanzliche Inhaltsstoffe reichen nicht für garantiert kontrollierte Naturkosmetik. Besser aufgestellt sind hier beispielsweise die Marken Weleda, Alverde und Lavera. Kontrollierte Naturkosmetik bedeutet:



- naturreine, ökologisch hochwertige Rohstoffe
- Umweltverträglichkeit der Wirkstoffe
- natürliche und naturidentische Konservierungsstoffe
- keine synthetischen Duftstoffe, synthetischen Farbstoffe oder Silikone
- keine radioaktive Bestrahlung von Rohstoffen und Endprodukten
- gentechnikfreie Verarbeitung
- keine Tierversuche (strenger als das in der EU geltende Verbot)

Folgende **Labels** garantieren weitgehend tierversuchsfreie Kosmetik:

- HCS/Humane Cosmetics Standard (der „springende Hase“)
- IHTK/Deutscher Tierschutzbund
- Veganblume
- BDIH Naturkosmetik

Abwaschbare Kosmetikprodukte können auch mit dem Österreichischen Umweltzeichen ausgezeichnet sein. Zu diesen Produkten zählen z.B. Seifen, Duschgels, Haarshampoos und Rasierprodukte. Schwerpunkt der Kriterien sind die Umwelteigenschaften der Inhaltsstoffe und die

Goldkäfer – ein Beispiel

Für die zweifache Mutter Helena Böcksteiner war die erste Schwangerschaft der Auslöser für eine berufliche Veränderung. Bei der Anschaffung der Baby-Erstausrüstung wurde sie stutzig. „Wenn ein Tragetuch hundert Euro kostet, das Material dafür um die halbe Erde transportiert wird und in einem Dritte-Welt-Land zu Billigstlöhnen erzeugt wurde, kommt man schon ins Nachdenken“, erzählt die 33-Jährige. Böcksteiner ist für das Marketing in der Naturfabrik Ahorn und der Webfabrik Haslach im oberen Mühlviertel zuständig, dem Familienbetrieb ihrer Eltern. Das Unternehmen ist auf naturnahe und regionale Erzeugung von Stoffwaren und Matratzen spezialisiert.

Nachdem sie mit der angebotenen Ware für Babys nicht glücklich war, entwickelte Böcksteiner ihre eigene Produktlinie. Den Namen dafür lieferte ihre Oma. „Sie hat alle Kinder ‚Goldkäfer‘ genannt“, erzählt Böcksteiner. Schlafsäcke, Tragehilfen oder Kindermatratzen sind ökologisch und trotzdem erschwinglich. Achtzig Prozent davon kommen aus Österreich, die meisten aus der eigenen Näherei. Hier arbeiten zu 90 Prozent Frauen in verschiedenen Teilzeitmodellen.

„Unsere Mitarbeiterinnen sind selbst Mütter oder Omas und von ihnen kommen oft Ideen für neue Produkte. Wir nennen das den Naturfabrik-Mama-Bonus“, so Böcksteiner. So kam eine Mitarbeiterin mit der Bindetechnik des Goldkäfer-Tragetuches nicht zurecht und entwickelte praktische Trageschlaufen, mit denen man sich das Binden erspart. Was nicht selbst hergestellt werden kann, etwa Kinderwagen, kommt von drei ausgewählten österreichischen Partnerbetrieben und einem portugiesischen Produzenten. Laufflernpatscherl werden in der Steiermark von einem Orthopädie-Schuhmacher in Handarbeit gemacht. Die Frottierwaren werden aus portugiesischer Baumwolle hergestellt – eine Rarität, da in Europa nur mehr wenig Baumwolle angebaut wird. Die Goldkäfer-Produkte sind vielfach naturfarben: Weniger Farbe bedeutet weniger Chemie. Auch Sonderanfertigungen sind in der Naturfabrik möglich, etwa eine neue Matratze für eine vererbte Wiege.



Karin Hofbauer

Verpackung. Aber es werden auch gesundheitliche Auswirkungen der Inhaltsstoffe geregelt – es dürfen z.B. keine besonders allergieauslösenden Duftstoffe enthalten sein.

Aktuell ist leider noch kein im Einzelhandel erhältliches Kosmetikprodukt mit dem Österreichischen Umweltzeichen ausgezeichnet.

Kinderwagen im Test

Viele
Kinderwägen
sind schadstoff-
belastet

Früher musste man einen Liegewagen und später – frühestens ab dem siebenten Monat – einen sogenannten Sportwagen anschaffen. Heute sind Kombis die Regel. Sie eignen sich vom Säuglings- bis zum Kleinkindalter von etwa dreieinhalb Jahren. Die Ausstattung besteht aus einer Tragetasche und einem Sitz, der zum Einsatz kommt, wenn das Kind größer ist; konkret, wenn es sich selbst aufsetzen kann. Kinderwagen erfüllen allerdings selten alle in sie gesetzten Erwartungen. Ein in der Zeitschrift KONSUMENT (Ausgabe 3/2015) veröffentlichter Test zeigte ein ernüchterndes Ergebnis. Von 14 getesteten Kinderwagen schnitt nur ein

einzigler gut ab. Ausgerechnet das teuerste Produkt, der Trailz von Stokke um 1.350 Euro, landete an der letzten Stelle. Viele Modelle engen Babys ein oder sind mit Schadstoffen belastet.

Im Schiebergriff der ehemaligen norwegischen Nobelmarke, die inzwischen fest in südkoreanischer Hand ist, fanden die Prüfer kurzkettige Chlorparaffine. Sie machen Kunststoffe weich, stehen aber im Verdacht, Krebs zu erzeugen. Mütter nehmen den Schadstoff über die Haut auf und geben ihn etwa mit der Muttermilch an ihr Baby weiter. Stokke hat den Kinderwagen inzwischen zurückgerufen; allerdings nicht wegen der Schadstoffe, sondern wegen eines mechanischen Mangels – ein Verbindungsstück könnte brechen.

Auch andere Modelle sind mit Schadstoffen belastet, etwa Joolz. Hier enthält der Bezug polyzykli-



sche aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), einer davon ist Naphthalin. Diese Substanz gelangt über die Haut in den Körper und kann vermutlich Krebs erzeugen. Geringe Mengen Chlorparaffin wurden auch in den Griffen des Bugaboo und des Maxi-Cosi gefunden.

Dass es auch anders geht, beweist die Marke Naturkind. Schurwolle statt Polyesterwatte polstert die Tragetasche, eine Echtholzplatte stützt den Rücken. Die Griffe bestehen aus Kork statt aus Kunststoff. Der Wagen von Naturkind war der einzige im Test, bei dem keinerlei Schadstoffe gefunden wurden. Allerdings erwies sich die Tragetasche als zu schmal; ein Mangel, der leider häufig anzutreffen ist: Die Tragetasche ist schon nach vier bis fünf Monaten zu klein. In dem Alter sind die meisten Kinder aber noch nicht reif für den Wechsel zu einer Sitzeinheit. Das beste Testergebnis erzielte der Kinderwagen von Britax.

Viele Eltern tragen ihre Kleinkinder auch gerne nahe am Körper, in Tragetüchern oder Babytragen. Experten sind sich einig, dass der intensive, regelmäßige Körperkontakt beim Tragen die Entwicklung eines Kindes und die Eltern-Kind-Beziehung positiv beeinflusst. Viele Eltern berichten zudem, dass ihre Babys dadurch ruhiger und ausgeglichener sind. Tragetücher aus fairem Handel gibt es z.B. bei EZA.

Eine Alternative zu neu gekauften Produkten, die oft in Billiglohnländern hergestellt werden und darüber hinaus mit Schadstoffen belastet sind, ist der Kauf oder Tausch von gebrauchten Waren, etwa in Secondhand-Läden oder über Tauschbörsen. Mehr dazu im Kapitel Teilen und Tauschen (► Seite 142).

Babytragen
stärken die
Eltern-Kind-
Beziehung

Schadstofffreies Kinderzimmer

In Kinderzimmern sollte besonderes Augenmerk darauf gelegt werden, dass Boden, Möbelstücke und Textilien keine gefährlichen Substanzen enthalten. Die Umweltberatung empfiehlt:

- Als Wandfarben kommen Naturharzdispersion, Kalkanstriche, Leim-, Silikat- und Kaseinfarben infrage; bei Kunstharzdispersionen und Lacken sollte man auf deren chemische Bestandteile achten.

Service

Literatur/Filme

Adressen/Links

Stichwortverzeichnis

A

Abfallvermeidung 66
Akku 104
Amazon 125, 127
Antibiotika 40, 44
Apple 100f, 105
Arbeitsbedingungen 24, 27,
30ff, 134
atmosfair 79f
Ausleihen 141
Auto 71ff, 82ff, 86, 88

B

Baby 10, 13, 16
Babynahrung 37, 40
Babypflege 9, 12
Babyseifen 13
Babytrage 10, 17
Bahn 72, 75, 77ff, 82f, 87f
Baumwolle 26, 30
Beikost 40
Bekleidungsbranche 25
Bio 26, 30, 37, 40ff, 44, 47ff,
59, 62, 65, 67f, 127
Biokistl 47, 128
Biologisch 26, 40f, 60f
Biomagnifikation 29
Bodenbeläge 18
BPA 10
Büchereien 132, 141, 145,
148

C

Camping 81f
Carsharing 76f, 133, 138ff, 143,
145, 148
Chemikalien 23, 28f, 31, 127
China 92f, 100, 103
Chrom 31f
Clean Clothes Kampagne 24f,
29, 31
CO₂ 40, 43, 74, 78ff, 128
Coltan 101
Computer 101, 104, 106
Couchsurfing 143, 147

E

Eier 41
Elektrogeräte 106
Elektromüll 102f
Energien, erneuerbare 64, 80
Erdöl 74f
Ernährung 37f, 42, 52, 57,
59, 61
Erstausstattung 15
EU-Energielabel 124, 129

F

Fahrgemeinschaften 77
Fahrrad 77
Fahrradanhänger 84, 86
Fahrradverleih 86
Fairphone 102f
Fairtrade 26, 48f, 63
Färbemittel 28
Farbstoffe 45
Feinstaub 75
Feuchttücher 12f, 19
Fläschchen 10
Fleisch 41ff, 47, 65, 68
Fliegen 78f
Foodcoop 41, 46, 138
FSC 12

G

Gemeinschaftsgärten 134,
137, 147
Geräteverleih 141
Gerbung 31f
Global Organic Textile Standard
26
Greenpeace 26, 28
Gütesiegel 14, 19, 26, 41, 48,
80f, 94

H

Handel, fairer 47
Handy 97f, 100f, 103ff
Haushaltsgeräte 141
Holzprodukte 18
Hotel 80f, 86, 88, 90
Hybrid 77

I

Intensivtierhaltung 43
Internet 117, 120f, 124, 126
IVN Best 26

K

Kakao 47, 49
Kinderarbeit 47f
Kindergärten 113, 118, 120
Kinderkleidung 23, 29f, 127
Kinderlebensmittel 45
Kindermatratzen 15
Kinderwagen 16f, 19, 20
Kinderzimmer 17
Klima 40, 43, 78, 86
Klimawandel 86, 112
Kommunikation 97f, 108
Konservierungsstoffe 12f
Konsole 91
Konsum 111ff, 115, 117ff, 122f,
126f, 129
Küken 41
Kunststoffe 10, 16, 18, 93

L

Lacke 17ff
Landwirtschaft, regionale 46
Latex 10, 19
Lebensmittel 114f, 122, 128,
138, 140
–, regionale 61
Leder 31, 33

M

Made in Austria 27
Mietwagen 140
Mitfahrzentralen 77
Mobilität 72f
Muttermilch 38ff

N

Nachbarschaftshilfe 131, 135,
139
Naturkosmetik 14, 19
Naturland 19

O

Online-Einkauf 123, 128
Online-Handel 120, 122ff
Ozon 75

P

Papier 56, 61
PC 100f
Pestizide 28, 42
Phthalate 93
PVC 10, 18, 32, 93, 105

R

Radfahren 73, 84, 86
Rainforest Alliance 48
REACH-Verordnung 32
Recycling 18, 56, 66, 100, 103,
107, 122, 128
Reisen 78, 80, 90
Repair Cafés 142
Reparatur 96, 103, 106, 135,
141f, 147
Ressourcen 112, 127, 131, 133f
ReUse 66
Rohstoffe 56, 66

S

Samsung 101, 102, 105
Sauger 10, 19
Schnuller 10, 19
Schokolade 47ff

Schuhe 24, 29, 31ff
Schulbücher 57, 61f
Schulbuffet 59f
Schule 55, 57, 59, 61ff, 67f, 72f,
76, 84, 113f, 117f, 120, 122, 127
Schuljause 60
Schulsachen 57, 60f
Schultasche 56f
Second Hand 17, 19f, 127
Sharing Economy 131ff, 142f, 145
Skifahren 86f
Smartphone 91, 97f, 100, 102,
105ff
Soja 43f
Spielkonsolen 95
Spielzeug 91ff, 96f, 113f
Stillen 37ff
Straßenverkehr 73, 84
Supermärkte 112, 114
Süßigkeiten 113f, 120

T

Tablet 98, 100f, 105f
Tauschbörsen 132ff
Tauschkreis 135f, 144, 146
Textilfabriken 28
Tierhaltung 44
Tierversuche 14
Tourismus 78, 80ff, 86, 89
Tragetasche 16f
Tragetuch 15, 17
Treibhausgase 40, 43

U

Umweltschutzorganisation 41
Umweltzeichen 18f, 32, 56f,
60ff, 68, 81, 106
Upcycling 30
Urban Gardening 131, 137
Urlaub 71, 78, 80f, 86, 88
UTZ 48

V

Verein für Konsumenten-
information (VKI) 62ff, 115,
117f, 120
Verkehr 75ff
–, öffentlicher 72f, 88

W

Wandfarben 17, 19
Waschsalons 132, 141
Wasser 61
Weltläden 48
Werbung 45, 111, 113ff,
126f, 129
WhatsApp 98
willhaben 20
Windel 9f, 19f

Z

Zalando 125f
Zotter 48f
Zweinutzungshühner 41



Susanne Wolf

Geboren in Wien, freie Journalistin und Autorin mit den Schwerpunkten Nachhaltigkeit, Ethik und Gesellschaft (Blog: <http://susanne-wolf.com>). Seit 2011 Mitarbeiterin beim Testmagazin KONSUMENT.

Nachhaltig leben mit Kindern

Von der Windel über richtige Ernährung bis zum ersten Handy: Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, mit Kindern einen ökologischen und achtsamen Lebensstil zu pflegen. Das beginnt bei alternativen Konsummodellen wie Tauschbörsen und reicht bis zur Wahl der passenden Schule. Wie Eltern ihren Kindern einen verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen und unserer Umwelt ohne erhobenem Zeigefinger nahebringen, wird in diesem Buch ebenso behandelt wie der richtige Umgang mit dem Einfluss der Werbung. Erfahrungsberichte von Müttern und Vätern sowie Anekdoten aus dem Erfahrungsschatz der Autorin, selbst zweifache Mutter (und Verfasserin des KONSUMENT-Bestsellers „Nachhaltig leben“), machen „Nachhaltig leben mit Kindern“ zu einem ebenso informativen wie unterhaltsamen Leseerlebnis.

Verein für Konsumenteninformation, Wien
www.konsument.at

ISBN 978-3-99013-056-8



€ 19,90