

FACTSHEETS

Nachhaltigkeitsmythen entlarven

Nachhaltigkeitsbotschaften begegnen dir jeden Tag – auf Produktverpackungen, in der Werbung, in sozialen Medien und in öffentlichen Debatten.

Doch wie verlässlich sind diese Aussagen wirklich? Und welche Informationen fehlen möglicherweise?

Die ECOGAGE Factsheets nehmen gängige Nachhaltigkeitsaussagen, Annahmen und Missverständnisse aus dem Alltag genauer unter die Lupe. Sie helfen dir, die Hintergründe von Nachhaltigkeitsbotschaften besser zu verstehen, Zielkonflikte zu erkennen und Informationen kritisch zu hinterfragen – auch dann, wenn sie auf den ersten Blick eindeutig erscheinen.

Jedes Factsheet enthält anklickbare Quellen 

So kannst du die zugrunde liegenden Informationen selbst nachvollziehen. Zusätzlich bietet dir die ECOGAGE Quellenbibliothek Zugang zu einer sorgfältig ausgewählten Sammlung vertrauenswürdiger und geprüfter Quellen, auf denen unsere Factsheets basieren.

Unser Ziel ist nicht, dir vorzuschreiben, was du denken sollst – sondern dich dabei zu unterstützen, fundierte Entscheidungen auf Basis eines umfassenderen Verständnisses der Fakten zu treffen.

Denn kritisches Denken gehört zu den wichtigsten Kompetenzen für nachhaltiges Handeln.



Scanne den QR-Code, um die ECOGAGE Quellenbibliothek zu öffnen und die wissenschaftlichen Grundlagen hinter den Factsheets zu entdecken.

Weitere Informationen zu ECOGAGE:
www.ecogage.eu

Projektpartner

Folge uns  



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Kritisches Denken für nachhaltiges Leben

Nachhaltigkeitsmythen entlarven

Lebensmittel & täglicher Konsum



Vom Hof auf den Tisch = Bio? Oder nur ein schöner Schein?

Veganes Menü, 100 % pflanzlich, Fleischersatz auf Sojabasis



Plastikhandschuhe im Supermarkt – sinnvoll oder überflüssig?

Gesund!? Nährstoffreich!? Voller Vitamine!?



Kleidung & Lifestyle

Wenn ich nachhaltige Kleidung kaufe, darf ich dann mehr konsumieren?



„Natürlich“, „weich“, „hautfreundlich“ – aber was berührt eigentlich deine Haut?



Kleidung, die in der EU verkauft wird, muss doch sicher sein ... oder?



Mobilität



Ist Pendeln wirklich verlorene Zeit? Oder könnte dein Arbeitsweg der sinnvollste Teil deines Tages sein?



Elektroautos – die grüne Lösung oder nur ein neues Problem?



Grün fliegen? Oder ist Kurzstreckenfliegen nur auf dem Papier nachhaltiger?

Energie & Haushalt

Neu = besser? Oder tauschst du dein Gerät zu früh aus?



Plastikfrei = besser? Oder ist Glas nicht immer die nachhaltigere Wahl?



100 % Ökostrom? Oder ist dein Strom gar nicht so grün, wie du denkst?



Du machst alles richtig ... aber sind es wirklich die Dinge, die den größten Unterschied machen?

Siegel & Nachhaltigkeitsaussagen



Der Siegel-Dschungel – worauf kannst du wirklich vertrauen?



„Grün“, „öko“, „natürlich“ – was steckt wirklich dahinter?

Irgendetwas fehlt ... aber was eigentlich?



Vom Hof auf den Tisch = Bio? Oder nur ein schöner Schein?

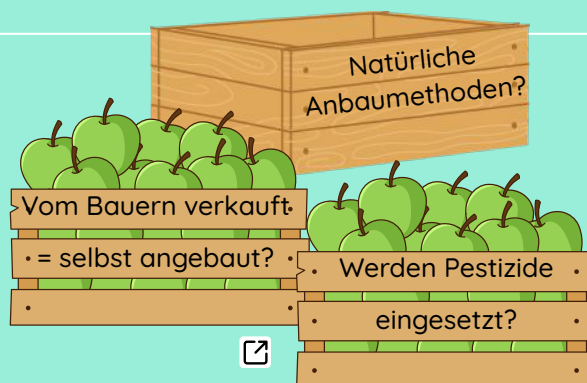


Du kaufst Gemüse bei einem netten Bauernpaar auf dem Wochenmarkt und pflückst saisonales Obst direkt auf dem Feld. Was könnte gesünder und nachhaltiger sein?

“Vom Bauern verkauft = besser“

Woher weißt du, dass du wirklich die beste Wahl triffst?

- **Stammt** das gesamte Obst und Gemüse tatsächlich von diesem **Betrieb**?
- Wie **schützt** der Betrieb seine Pflanzen vor **Schädlingen**?
- Welche **Pflanzenschutzmittel** werden auf den benachbarten Feldern eingesetzt?
- Ist dir bewusst, dass auch beim Selbstpflücken **Pestizide** oder andere Mittel eingesetzt worden sein können – zum Beispiel zum Schutz der Ernte oder zur Beschleunigung der Reifung?



Warum wir so denken

Wir neigen dazu, unser Vertrauen von einer positiven Eigenschaft auf alles andere zu übertragen. Vielleicht kennst du den Landwirt persönlich oder der Hof bietet einen schönen Picknickplatz an. Das **bedeutet jedoch nicht automatisch**, dass **Obst und Gemüse** dort **besonders umweltfreundlich produziert** werden.



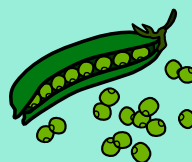
Das Wichtigste

Gemüse nachhaltig anzubauen ist komplex. Achte besonders darauf:

- möglichst keine synthetischen Pestizide oder Kunstdünger,
- Fruchtwechsel für gesunde Böden,
- einen möglichst geringen Einsatz chemischer Pflanzenschutzmittel.

Handle dort, wo es wirklich zählt

Wenn du ganz sicher gehen möchtest, schließe dich einer Einkaufsgemeinschaft oder **Solidarischen Landwirtschaft** an, die regelmäßig Obst und Gemüse von **geprüften Betrieben** bezieht. Aber auch dort gilt: Frag nach: Wie werden die Betriebe überprüft? Wird intensive Landwirtschaft betrieben? Welche **Anbaumethoden** kommen zum Einsatz?



Klicke auf das Symbol, um die Originalquelle zu öffnen.

Projektpartner

Folge uns



www.ecogage.eu



**ECO
GAGE**
Critical Thinking for
Sustainable Living



**Fachhochschule
des Mittelstands**



formazione e consulenza



Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e
Conservação da Natureza



Eko
Innowacje



Co-funded by
the European Union



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Veganes Menü, 100 % pflanzlich, Fleischersatz auf Sojabasis

Wusstest du schon?
Die Produktion tierischer Lebensmittel
verursacht rund 57 % der
Treibhausgasemissionen des globalen
Ernährungssystems – pflanzliche
Lebensmittel dagegen etwa 29 %. 



Du entscheidest dich für ein veganes Restaurant, weil du nachhaltiger leben möchtest.
Aber ist das automatisch die bessere Wahl? Sind pflanzliche  Gerichte immer umweltfreundlicher? Und sind tierische Produkte grundsätzlich die schlechtere Option?

Pflanzlich essen – und ganz nebenbei das Klima schützen?

„Ich bin die
bessere
Wahl!“



„Wirklich?“

Woher weißt du, dass du wirklich die beste Wahl triffst?

- Ist jedes pflanzliche Gericht automatisch nachhaltig?
- Ist Soja immer die bessere Wahl?
- Bedeutet „ohne Gentechnik“ automatisch nachhaltiger?
- Sind gentechnisch veränderte Lebensmittel grundsätzlich schädlich? 

Darauf solltest du achten

- **Herkunft der Zutaten:** Soja aus Regionen mit Entwaldung hat eine deutlich andere Umweltbilanz als regional angebautes Soja.
- **Transportwege:** Importierte Zutaten können den ökologischen Fußabdruck deutlich erhöhen.
- **Verarbeitungsgrad:** Stark verarbeitete Fleischalternativen benötigen oft mehr Energie und Ressourcen.
- **Anbaumethoden:** Wasserverbrauch, Flächennutzung und landwirtschaftliche Praktiken sind oft wichtiger als Werbeaussagen.



Das Wichtigste
Ein veganes Menü kann
klimafreundlicher sein – Nachhaltigkeit
hängt jedoch von weit mehr ab als nur
vom Verzicht auf tierische Produkte.

Denk einen
Schritt weiter



 **Klicke auf das Symbol,
um die Originalquelle zu
öffnen.**

Projektpartner

Folge uns



www.ecogage.eu



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Plastikhandschuhe im Supermarkt – sinnvoll oder überflüssig? Das ist hier die Frage!



Du benutzt Plastikhandschuhe oder dünne Plastikbeutel, um Obst, Gemüse oder Backwaren anzufassen. Das wirkt hygienischer und rücksichtsvoll gegenüber anderen. Gleichzeitig fragst du dich: Lohnt sich dafür der zusätzliche Plastikmüll?

Was ist eigentlich schädlicher?

- Obst mit bloßen Händen anfassen – oder zusätzlichen Einwegplastikmüll verursachen?
- Die Hände beim Greifen von Kartoffeln oder Karotten schützen – oder unnötig Plastik verbrauchen?
- Kurz Obst berühren – oder die Umwelt dauerhaft mit Einwegplastik belasten?
- Und wie sieht es eigentlich bei Backwaren aus?



Obst & Gemüse:

Fakten

- **Krankheitserreger** gelangen meist schon beim **Anbau, Transport oder der Lagerung** auf Lebensmittel – nicht durch die letzte Person, die sie berührt.
- Mögliche Verunreinigungen durch Hände lassen sich in der Regel durch **gründliches Waschen zu Hause** entfernen.
- Plastikhandschuhe oder -beutel verringern das Risiko kaum – außer sie würden nach jedem Griff gewechselt. Genau das passiert im Alltag aber so gut wie nie.

Backwaren:

- Kreuzkontamination ist möglich – deshalb gibt es **Zangen und Papier**.
- Handschuhe helfen wenig, wenn trotzdem mehrere Backwaren berührt werden.



Das Wichtigste

Studien zeigen immer wieder dieselbe Reihenfolge:

- Hände waschen oder desinfizieren
→ hohe Wirkung
- Nicht ins Gesicht fassen
→ hohe Wirkung
- Zangen oder Papier verwenden
→ hohe Wirkung
- Plastikhandschuhe
→ geringer Nutzen, aber hohe Umweltbelastung

Was solltest du beim Einkauf tun?



Obst & Gemüse:

Greife mit sauberen Händen zu und **wasche Obst und Gemüse zu Hause** gründlich.



Fleischprodukte:

Das **größte Risiko** geht von austretenden **Fleischsäften** aus, die Keime wie Salmonellen enthalten können. Handschuhe können den direkten Kontakt reduzieren – aber nur, wenn sie danach sofort entsorgt werden.



Backwaren:

Nutze immer **Zangen oder Papier**. Direkter Handkontakt sollte vermieden werden. Handschuhe bieten hier keinen zusätzlichen Vorteil.



Klicke auf das Symbol, um die Originalquelle zu öffnen.

Projektpartner

Folge uns



www.ecogage.eu



**ECO
GAGE**
Critical Thinking for
Sustainable Living



**Fachhochschule
des Mittelstands**



Sintaxia
formazione e consulenza



**STEP
Institute**



EcoAtivo
Associação de Protecção e
Conservação da Natureza



**Eko
Innowacje**



Co-funded by
the European Union



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Gesund!?

Nährstoffreich!?

Voller Vitamine!?



Du presst dir morgens ein Glas frischen Orangensaft. Was könnte gesünder und nachhaltiger sein?

„Trink Saft – der ist gut für dich!“

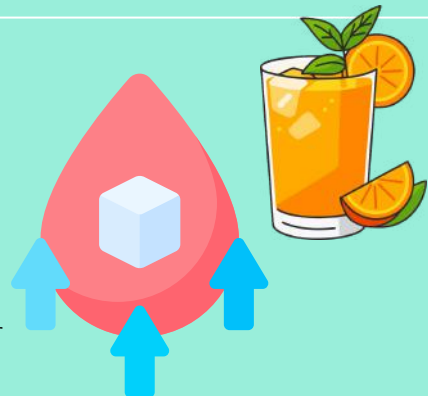


Fakten oder weit verbreitete Annahmen?

- Aus Saft nimmt man mehr Vitamine auf als aus frischem Obst.
- Fruchtsaft ist gesund, da kein Zucker/Konservierungsstoffe zugesetzt werden.
- Smoothies sind gesünder als Fruchtsaft.
- Ein Glas Saft ist der perfekte Start in den Tag.
- 100 % Fruchtsaft bedeutet: kein Zuckerzusatz.
- Fruchtnektar ist dasselbe wie Saft aus Fruchtsaftkonzentrat.

Was wir sicher wissen

- Beim **Entsaften** gehen die **Ballaststoffe** der Frucht **weitgehend verloren**. Dadurch **steigt** der **Blutzuckerspiegel** deutlich **schneller** an als beim Verzehr der ganzen Frucht.
- Du bist unsicher, wie viel Zucker in einem Glas Saft steckt? Für **ein Glas Orangensaft** werden meist **mehrere Orangen** benötigt – **deutlich mehr**, als die meisten Menschen auf **einmal essen würden**. Deshalb lohnt es sich, den Zuckergehalt einmal genauer anzuschauen.



Das Wichtigste

Die beste Wahl ist meist die ganze Frucht.
Wenn möglich, greife zu Bio-Obst.
Andernfalls kannst du Obst vor dem Verzehr gründlich waschen oder einige Minuten in Wasser mit Natron oder Essig einlegen.
Wenn du fertigen Saft kaufst, achte möglichst auf das EU-Bio-Siegel.

 **Klicke auf das Symbol, um die Originalquelle zu öffnen.**

Projektpartner

Folge uns



www.ecogage.eu



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Wenn ich nachhaltige Kleidung kaufe – darf ich dann mehr davon kaufen?

„Ich habe mich für das T-Shirt aus Bio-Baumwolle entschieden. Das ist doch die verantwortungsvollere Wahl.“



Was die Labels dir nicht verraten?

KLEIDUNG WIRD HEUTE SCHNELLER GEKAUFT ALS JE ZUVOR.



Seit 2000 hat sich die **Kleidungsproduktion verdoppelt**. Kleidung wird heute deutlich **kürzer getragen**.

BESSERE MATERIALIEN $\neq$ KEINE UMWELTAUSWIRKUNGEN



Bio-Baumwolle reduziert zwar den Einsatz synthetischer Pestizide – **benötigt aber trotzdem Wasser** Fläche und Energie.

DER GRÖSSTE EINFLUSS IST OFT DIE KAUFHÄUFIGKEIT



Wer Kleidung häufig **ersetzt**, vergrößert seinen **ökologischen Fußabdruck** – unabhängig vom Material.



Das Wichtigste

Auch nachhaltige Kleidung belastet die Umwelt. Die nachhaltigste Kleidung ist oft die, die bereits in deinem Kleiderschrank hängt.

Was kannst du tun?

Frag dich vor jedem Kauf:

- **Brauche** ich dieses Kleidungsstück **wirklich**?
- Werde ich es oft und **lange tragen**?
- **Ersetze ich etwas** – oder kaufe ich einfach nur mehr?



Setze den Fokus auf das, was wirklich zählt:

- **Weniger kaufen.**
- Kleidung **länger tragen**.
- **Secondhand** in Betracht ziehen.
- Auf **langlebige Qualität** statt auf schnelle Trends setzen.

Klicke auf das Symbol, um die Originalquelle zu öffnen.

Projektpartner

Folge uns



www.ecogage.eu



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

„Natürlich“, „weich“, „hautfreundlich“ – aber was berührt eigentlich deine Haut?

„Naturfasern“

„Pflegeformel“

„Hautfreundlich“

„100% Baumwolle“

„Dermatologisch getestet“

„Ich kaufe Baumwollkleidung und benutze Weichspüler, weil sich die Kleidung dadurch weicher und angenehmer anfühlt.“

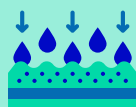


Was beeinflusst Hautgefühl und Hautreizungen wirklich?

MATERIAL UND VERARBEITUNG SPIELEN EINE ROLLE

BAUMWOLLE

- meist atmungsaktiv
- nimmt Feuchtigkeit gut auf



SYNTHETISCHE STOFFE

- können Wärme stärker speichern
- verhalten sich je nach Gewebe unterschiedlich
- können beim Waschen Mikroplastik freisetzen



AUCH RÜCKSTÄNDE SIND ENTSCHEIDEND

Sowohl Natur- als auch Kunstfasern können Rückstände enthalten, zum Beispiel durch:



FARBSTOFFE



VEREDELUNGEN



DUFTSTOFFE



WASCHMITTEL-RÜCKSTÄNDE



Hautreizungen entstehen häufig nicht durch das Material selbst, sondern durch diese Rückstände.



Atmungsaktivität und Wärmespeicherung hängen von Faser und Gewebe ab.



Nicht jede Baumwolle ist unbehandelt oder hautfreundlich!



Das Wichtigste

Weich, natürlich und atmungsaktiv bedeutet nicht automatisch unbehandelt. Deine Haut reagiert auf weit mehr als nur auf das Material.

Was kannst du tun?

Pflegehinweise beachten – sie geben oft Hinweise auf Veredelungen.

Neue Kleidung vor dem ersten Tragen waschen.



Möglichst milde oder parfümfreie Waschmittel verwenden.

Wähle Kleidung, die sich für dich angenehm anfühlt – jede Haut reagiert anders.

Weniger Weichspüler verwenden – Rückstände können die Haut reizen.



Klicke auf das Symbol, um die Originalquelle zu öffnen.

Projektpartner

Folge uns



www.ecogage.eu



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Kleidung, die in der EU verkauft wird, muss doch sicher sein ... oder?

“Wenn Kleidung in der EU verkauft wird, gehe ich davon aus, dass sie alle Sicherheitsstandards erfüllt.“

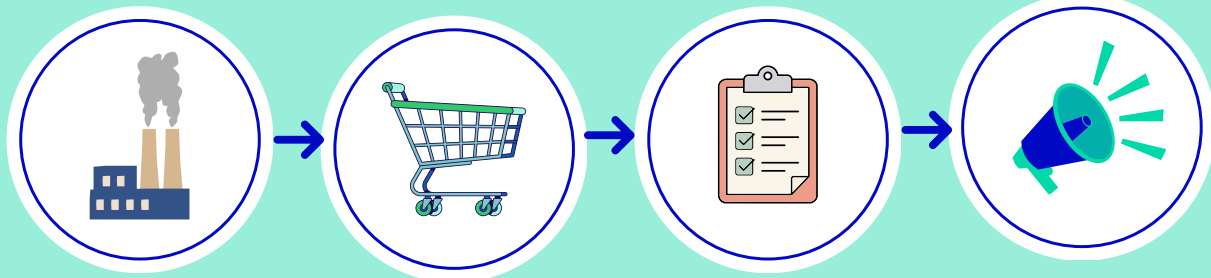
“EU-KONFORM”

“QUALITÄTSSTANDARD”

“SICHER”



So funktioniert das System wirklich



HERSTELLER

Stellt das Produkt her und erklärt, dass es den Vorschriften entspricht.

MARKT

Das Produkt kommt in den Verkauf.

MARKTÜBERWACHUNG

Behörden führen Stichproben, Tests und Kontrollen durch.

RÜCKRUF

Wird ein Risiko festgestellt, kann das Produkt vom Markt genommen oder zurückgerufen werden.



Wichtig zu wissen

Produkte werden in der Regel NICHT vor dem Verkauf einzeln geprüft oder zugelassen.

Stattdessen gilt

- Hersteller bestätigen die Konformität ihrer Produkte.
- Behörden kontrollieren stichprobenartig.



Safety Gate

veröffentlicht regelmäßig Warnungen zu unsicheren Produkten – darunter auch Kleidung.



Das Wichtigste

„In der EU verkauft“ bedeutet nicht, dass jedes Produkt einzeln geprüft wurde. Sicherheitskontrollen greifen häufig erst, nachdem Produkte auf dem Markt sind.



Was kannst du tun?

- Sei bei **ungewöhnlich günstigen** oder unbekannten Marken besonders **aufmerksam**.
- Prüfe **Produktinformationen**, wenn sie verfügbar sind.
- Denke daran: **Produktrückrufe** kommen regelmäßig vor.



Klicke auf das Symbol, um die Originalquelle zu öffnen.

Projektpartner



Fachhochschule
des Mittelstands



Sintaxia
formazione e consulenza

Folge uns



www.ecogage.eu



ECO
GAGE
Critical Thinking for
Sustainable Living



STEP
Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e
Conservação da Natureza



Eko
Innowacje



Co-funded by
the European Union



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Ist Pendeln wirklich verlorene Zeit? Oder könnte dein Arbeitsweg die beste Zeit des Tages sein?

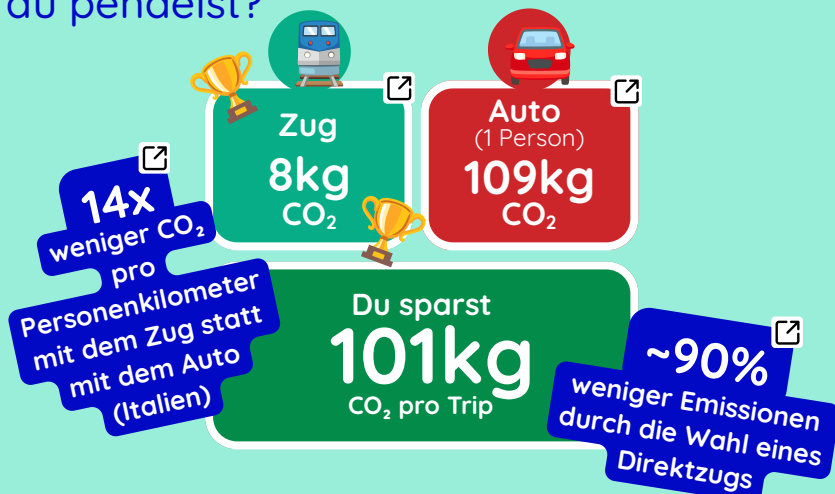
Es fühlt sich an, als wäre diese Zeit verloren

Du verbringst jeden Morgen 40 Minuten im Bus oder Zug. Es fühlt sich an wie verlorene Zeit – Zeit, die dir für Schlaf, Familie oder Hobbys fehlt. Und wenn jemand sagt, Bahnfahren sei nachhaltiger, fragst du dich: Macht das wirklich einen Unterschied?



Verlorene Zeit → Auto oder Bahn? → Auch Züge verursachen Emissionen
Kaum ein Unterschied?

Was wäre, wenn nicht das Pendeln das Problem wäre – sondern die Art, wie du pendelst?



Dein Arbeitsweg ist keine verlorene Zeit. Er ist Zeit für dich.

Beim Autofahren bist du ständig auf den Verkehr konzentriert – diese Zeit ist weg. Im **Bus oder Zug** gehören dir diese 40 **Minuten**: lesen, lernen, Musik hören oder einfach entspannen.

Und es geht nicht nur um Zeit. Es geht um deinen Einfluss.

Die Zahlen erzählen eine andere Geschichte. Züge verursachen bis zu **14x weniger CO₂ pro Personenkilometer** als Autos.

Treffe die klügere Wahl



Der Zug ist oft die bessere Wahl, wenn ...

- du **allein oder zu zweit** unterwegs bist,
- die Strecke **über 100 km** lang ist,
- dein Ziel **gut** mit öffentlichen Verkehrsmitteln **erreichbar** ist.



Das Auto kann sinnvoll sein, wenn ...

- ihr **zu viert** unterwegs seid und euch die Emissionen teilt,
- dein Ziel **nicht mit Bus oder Bahn erreichbar** ist.

Das Wichtigste
Öffentliche Verkehrsmittel nehmen dir keine Zeit – sie schenken sie dir. Du gewinnst doppelt: mehr Zeit für dich und einen kleineren ökologischen Fußabdruck.

Klicke auf das Symbol, um die Originalquelle zu öffnen.

Projektpartner

Folge uns



www.ecogage.eu



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Elektroautos – die grüne Lösung oder nur ein neues Problem?

Klingt überzeugend ...

Du kaufst ein Elektroauto. Keine Abgase, kaum Motorengeräusche und keine Tankstopps mehr. Das klingt nach einem klaren Schritt in Richtung nachhaltiger Mobilität.

Null Emissionen → sauberere Luft → weniger Abhängigkeit von Öl



Diese Bedenken sind berechtigt – aber welches Problem sollten Elektroautos ursprünglich lösen?

Warum elektrisch – und warum jetzt?



- ✓ **Elektroautos wurden nicht entwickelt, weil sie gerade im Trend sind.**
Sie ist derzeit die einzige verfügbare **Technologie**, mit der sich der Straßenverkehr im großen Maßstab **dekarbonisieren** lässt. Gleichzeitig **verbessert** sie die **Luftqualität** in Städten und nutzt Energie deutlich effizienter.
- ✓ **Anders als ein Verbrenner wird ein Elektroauto mit der Zeit klimafreundlicher.**
Je **mehr erneuerbare Energien** ins Stromnetz eingespeist werden, desto **klimafreundlicher** wird jedes Elektroauto automatisch.

Gestalte den Wandel

Der Umstieg auf **Elektromobilität** ist eine **Investition in ein neues Energiesystem**. So holst du das Beste daraus:

- 1 Mit Ökostrom laden**
Wähle **zertifizierten Ökostrom**, um deinen Beitrag zu maximieren.
- 3 Verantwortungsvolles Recycling unterstützen**
Kaufe bei Herstellern mit **transparenten Lieferketten** für das Batterierecycling.

2 Nicht nur auf den Kaufpreis schauen

Elektroautos verursachen **geringere Betriebs- und Wartungskosten**. Berücksichtige die Gesamtkosten über die Nutzungsdauer (TCO). ☑



Das Wichtigste
Die entscheidende Frage ist nicht, ob wir elektrisch fahren sollten – sondern wie schnell wir das gesamte System nachhaltig gestalten können.

☑ **Klicke auf das Symbol, um die Originalquelle zu öffnen.**

Projektpartner

Folge uns



www.ecogage.eu



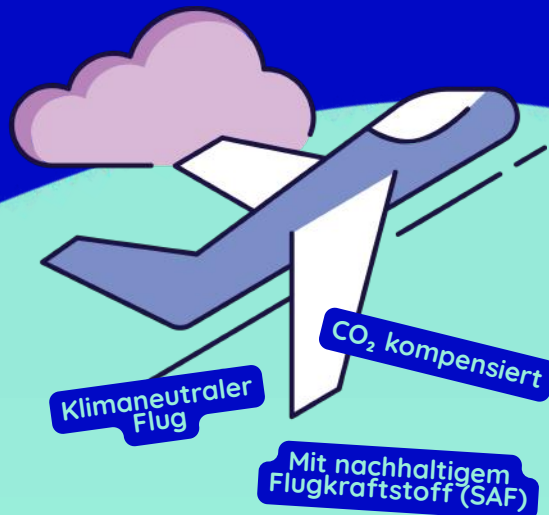
Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Grün fliegen? Oder ist Kurzstreckenfliegen nur auf dem Papier nachhaltiger?

Klingt so, als wäre alles geregelt ...

Du musst beruflich von Mailand nach Barcelona fliegen.
Die Fluggesellschaft verspricht einen klimafreundlicheren Flug.
Auf der Buchungsseite findest du viele beruhigende Aussagen:

**Bedeutet CO₂-Kompensation wirklich, dass Emissionen verschwinden?
Sind nachhaltige Flugkraftstoffe bereits weit verbreitet?**



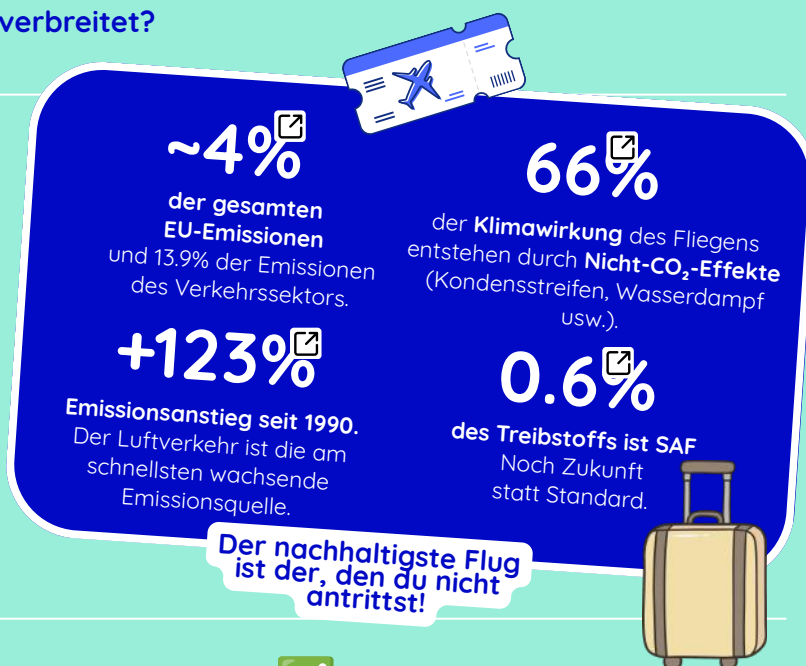
Was die Labels nicht verraten

! Der Klimaeffekt des Fliegens geht weit über CO₂ hinaus.

Kondensstreifen, Wasserdampf in großer Höhe und weitere **Nicht-CO₂-Effekte** können bis zu **2/3** der gesamten **Klimawirkung** des Flugverkehrs ausmachen.

! Und was ist mit den „grünen“ Lösungen? Sie halten mit der Realität nicht Schritt.

Nachhaltige Flugkraftstoffe (SAF) gelten als vielversprechend – machen derzeit aber nur einen sehr **kleinen Teil** des tatsächlich verwendeten **Treibstoffs** aus.



Du musst **nicht ganz** aufs **Fliegen verzichten**.
Aber du kannst **bewusster** entscheiden:



Wenn möglich, den Zug nutzen

Er verursacht 5 bis 10x **weniger Emissionen**.



Nur fliegen, wenn es nötig ist

Wenn der **Zug** oder eine **Videokonferenz** den Flug ersetzen kann, **verzichte darauf**.



Economy Class wählen

Die **Business Class** verursacht pro Sitzplatz deutlich **höhere Emissionen**.

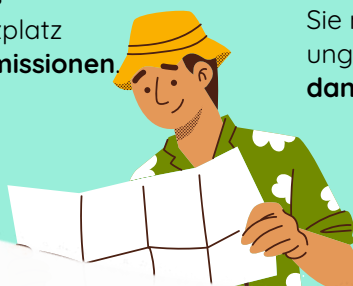


Kompensation ist ein Beitrag – keine Lösung

Sie macht die Emissionen nicht ungeschehen. Erst **vermeiden**, dann **kompensieren**.



Das Wichtigste
„Klimaneutral“ bedeutet nicht emissionsfrei.
Oft werden Emissionen lediglich kompensiert – die tatsächlichen Auswirkungen bleiben bestehen.



Klicke auf das Symbol, um die Originalquelle zu öffnen.

Projektpartner

Folge uns



www.ecogage.eu



ECO GAGE
Critical Thinking for Sustainable Living



Fachhochschule des Mittelstands



Sintaxia
formazione e consulenza



STEP
Institute



EcoAtivo
Associação de Protecção e Conservação da Natureza



Eko Innowacje



Co-funded by the European Union



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Neu = besser? Oder ersetzt du dein Haushaltsgerät zu früh?



“Neu = Besser”

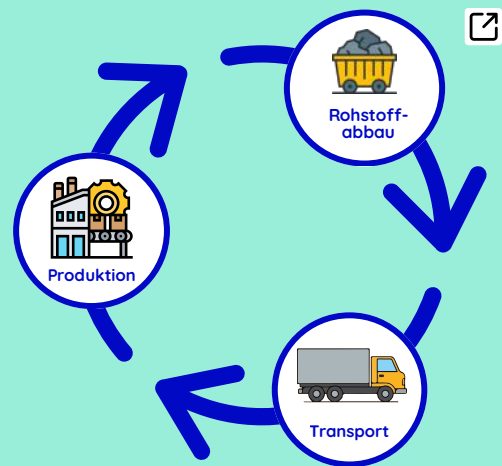
Du entscheidest dich endlich, deine alte Waschmaschine oder deinen Kühlschrank zu ersetzen.

Das neue Gerät ist energieeffizienter, verbraucht weniger Strom und verspricht eine bessere Leistung.

Klingt nach einer nachhaltigen Entscheidung. Aber ist sie das wirklich?

Das ist nur die halbe Wahrheit

- Ist ein **Austausch** immer die **nachhaltigere Entscheidung**?
- Reduziert ein effizienteres Gerät deinen ökologischen Fußabdruck wirklich – auch wenn das alte noch funktioniert?
- Was wir oft nicht bedenken, ist, **wann** sich ein **Austausch** **tatsächlich lohnt**.



Was du nicht siehst

Energieeffizienz ist nur ein Teil der Geschichte.

Bevor ein neues Gerät überhaupt genutzt wird, hat es bereits einen **ökologischen Fußabdruck**:

- **Rohstoffe** müssen **abgebaut** werden.
- Die **Herstellung benötigt Energie**.
- Produkte werden über weite Strecken **transportiert**.



Das bedeutet:

Ein zu früher Austausch kann die Energieeinsparungen eines effizienteren Geräts wieder zunichtemachen.

In vielen Fällen ist die Umweltbelastung durch die Herstellung eines neuen Geräts in den ersten Nutzungsjahren höher als die dadurch erzielten Energieeinsparungen.



Das Wichtigste

Das nachhaltigste Haushaltsgerät ist oft das, das du noch nicht ersetzt.

Handle dort, wo es wirklich zählt

Nutze deine Haushaltsgeräte, solange sie gut funktionieren.

Ersetze sie erst, wenn:

- sie kaputt sind oder bald ausfallen,
- sie deutlich ineffizient sind,
- der Effizienzgewinn die Umweltbelastung der Herstellung klar überwiegt.

Klicke auf das Symbol, um die Originalquelle zu öffnen.

Projektpartner

Folge uns

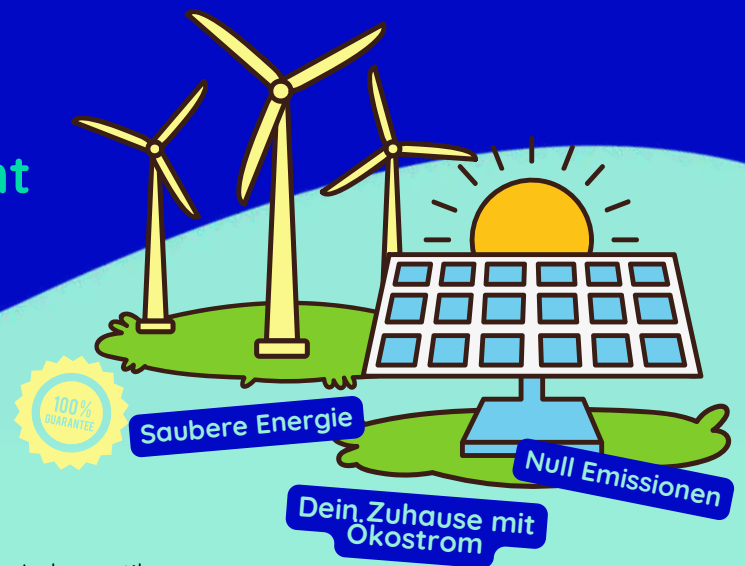


www.ecogage.eu



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

100 % erneuerbar? Oder ist dein Strom gar nicht so grün, wie du denkst?

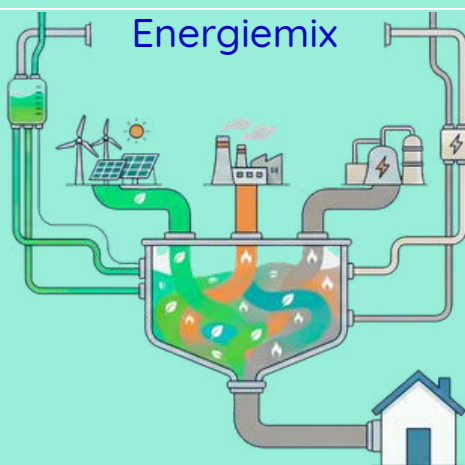


Klingt überzeugend ...

Du wechselst zu einem Ökostromtarif.

Der Anbieter verspricht „100 % erneuerbaren Strom“.

Das fühlt sich wie ein klarer Schritt zu einem nachhaltigeren Lebensstil an. Aber was bedeutet das eigentlich?



Was passiert wirklich im Hintergrund?

Bedeutet „100 % erneuerbar“, dass dein Zuhause nur mit grünem Strom versorgt wird? Nicht ganz.

Strom **fließt nicht direkt** von einer Windkraft- oder Solaranlage zu dir. Er gelangt über ein **gemeinsames Stromnetz**, in dem sich **erneuerbare Energien**, **fossile Brennstoffe** und **andere Energiequellen** vermischen.

Das bedeutet: Der Strom, den du nutzt, ist immer Teil dieses gemeinsamen Stromnetzes.

Was das Label wirklich bedeutet

„100 % erneuerbar“ bezieht sich häufig auf Herkunftsnachweise (**Guarantees of Origin**). Diese **Zertifikate bestätigen**, dass **irgendwo erneuerbarer Strom** erzeugt wurde – nicht jedoch, dass dieser Strom direkt dein Zuhause versorgt.

In der Praxis: Das System gleicht erneuerbare Energien rechnerisch aus – nicht über eine direkte physische Verbindung.



Wo deine Entscheidung wirklich zählt

Schau über das Label hinaus. Wähle Anbieter, die:

- in **neue Projekte für erneuerbare Energien** investieren,
- **eigene Anlagen** für erneuerbare Energien betreiben,
- transparent erklären, wie dein Tarif die **Energiewende unterstützt**.

Diese Anbieter tragen aktiv zum Ausbau erneuerbarer Energien bei – nicht nur auf dem Papier.



Das Wichtigste

„100 % erneuerbar“ bedeutet nicht, dass dein Strom physisch grün ist. Entscheidend ist, ob deine Wahl echte Veränderungen im Energiesystem unterstützt.

 **Klicke auf das Symbol, um die Originalquelle zu öffnen.**

Projektpartner

Folge uns



www.ecogage.eu



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Plastikfrei = besser? Oder ist Glas nicht immer die nachhaltigere Wahl?



Es scheint eindeutig – aber ist das wirklich die ganze Geschichte?

Du entscheidest dich für eine **Glasflasche statt für Plastik**. Das fühlt sich wie die offensichtliche nachhaltige Entscheidung an. Weniger Plastik. Natürlicher. Besser für die Umwelt.

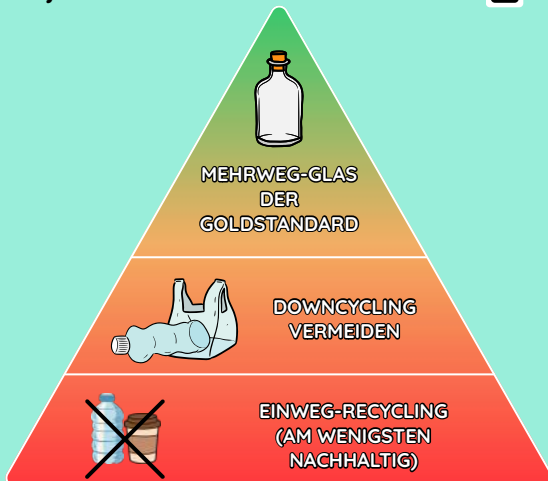
Aber ist es wirklich so einfach?

Es hängt von mehr ab als nur vom Material

Ist der Verzicht auf Plastik automatisch die nachhaltigere Wahl?

Nicht unbedingt.

Materialien wie **Glas, Kunststoff** und **Metall** haben jeweils **unterschiedliche Auswirkungen** – und **keines** davon ist in **jeder Situation** die **bessere Wahl**.



Das Wichtigste

Die entscheidende Frage lautet nicht: Plastik oder Glas – sondern Einweg oder Mehrweg.

AUSWIRKUNGEN

PLASTIK	PAPIER	GLAS	METALL
Sehr leicht und wasserfest	Leicht, benötigt aber viel Fläche	Sehr schwer beim Transport	Leicht und langlebig
Schwer zu recyceln, meist Downcycling	Nachwachsender Rohstoff (Holz)	Unendlich recycelbar	Gut recycelbar (aber energieintensiv)
Basis: fossile Rohstoffe	Hoher Energie- und Chemikalieneinsatz	Energieintensiv beim Schmelzen	Rohstoffabbau & Kunststoffbeschichtung

Was die meisten übersehen

Entscheidend ist:

- wie oft ein Produkt wiederverwendet wird
- wie weit es transportiert wird

Eine Glasflasche wird erst dann zur besseren Wahl,

👉 wenn sie **viele Male wiederverwendet** und nur über kurze Strecken transportiert wird. **Ohne Wiederverwendung** oder bei **langen Transportwegen** kann ihre **Umweltbilanz** sogar **schlechter** sein als die von Plastik.

Triff die bessere Entscheidung

Konzentriere dich auf **Wiederverwendung**, nicht nur auf das Material. Wähle:

- **Mehrwegverpackungen** statt Einweg
- **regionale Systeme** mit kurzen Transportwegen
- Produkte, die für **viele Nutzungszyklen** ausgelegt sind

👉 **Vermeide Einwegverpackungen, wann immer es möglich ist – egal ob aus Plastik, Glas oder Metall.**

Klicke auf das Symbol, um die Originalquelle zu öffnen.

Projektpartner

Folge uns



www.ecogage.eu



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Alles richtig gemacht aber ist es auch das, was wirklich zählt?



Du hast das Gefühl, deinen Beitrag zu leisten ...

Du schaltest das Licht aus, versuchst Energie zu sparen und spülst sogar von Hand, um „das Richtige“ zu tun.

Es fühlt sich an, als würdest du jeden Tag nachhaltige Entscheidungen treffen. Aber bewirken diese **Maßnahmen wirklich** einen **entscheidenden Unterschied**?

👉 Es klingt logisch:

- ↓ Mehr tun
- ↓ Mehr sparen
- ➡ Umweltbelastung verringern

Nicht alle Maßnahmen haben die gleiche Wirkung

Der Energieverbrauch im Haushalt ist sehr ungleich verteilt.

Der größte Anteil entfällt auf:

- Heizung
- Warmwasser
- große Haushaltsgeräte



👉 **Beleuchtung** spielt im Vergleich meist nur eine deutlich **kleinere Rolle**.

Das gilt auch für den Alltag: Manche Maßnahmen fühlen sich nachhaltig an – haben aber nur geringe Wirkung. Andere wirken weniger offensichtlich – machen aber einen echten Unterschied.

👉 Wo deine Maßnahmen wirklich zählen

● Hohe Wirkung: Heizung & Warmwasser

- **Raumtemperatur** senken
- **Kürzer duschen**
- **Gekippte Fenster** im Winter vermeiden



● Mittlere Wirkung: Haushaltsgeräte

- **Eco-Programm** bei Geschirrspüler/Waschmaschine nutzen
- Wäsche an der **Luft** statt im Trockner **trocknen**
- **Zweiten** Kühlschrank/Gefrierschrank **vermeiden**
- **Gefrierschrank** regelmäßig **abtauen**

● Geringere Wirkung: Kleine Gewohnheiten

- **Licht ausschalten**
- Geräte **vollständig ausschalten** statt im Stand-by lassen
- **Bildschirmhelligkeit reduzieren**



👉 **AHA!**

Das Wichtigste
Es geht nicht darum, mehr zu tun – sondern sich auf das zu konzentrieren, was die größte Wirkung hat.

Handle dort, wo es wirklich zählt

Beginne mit den Maßnahmen, die den größten Unterschied machen:

- **Raumtemperatur** senken (–1 °C)
- **Weniger Warmwasser** nutzen (kürzer duschen)
- Haushaltsgeräte effizient nutzen (**voll beladen + Eco-Programm**)

👉 Kurzer Realitätscheck:

- Geschirrspüler ✓ besser als Handspülen
- Licht ausschalten ✓ gute Gewohnheit, aber geringe Wirkung
- Wäsche an der Luft trocknen ✓ besser als der Trockner

🔗 **Klicke auf das Symbol, um die Originalquelle zu öffnen.**

Projektpartner

Folge uns



www.ecogage.eu



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

„Grün“, „öko“, „natürlich“ – Was bedeuten diese Begriffe wirklich?



Vertraute Begriffe – unklare Bedeutung ...

Du siehst diese **Begriffe** überall. Doch Ausdrücke wie „umweltfreundlich“, „grün“ oder „natürlich“ sind oft nicht eindeutig definiert. Sie vermitteln Nachhaltigkeit, **ohne zu erklären**, was tatsächlich besser ist, wie dies gemessen wird oder womit es verglichen wird.

Keine klare Definition → keine messbaren Kriterien → offen für Interpretationen

Greenwashing-Aussagen:

Unternehmen machen häufig **Aussagen ohne klare Erklärung**. Deshalb solltest du die **richtigen Fragen** stellen und kritisch hinterfragen, was wirklich dahintersteckt.

„Umweltfreundliche Verpackung“ → Was macht sie umweltfreundlich?

„Grünes Produkt“ → Nach welchen Kriterien?

„Umweltbewusste Wahl“ → Im Vergleich wozu?

„Mit Sorgfalt hergestellt“ → Was bedeutet „Sorgfalt“?

„Direkt vom Landwirt“ → Ist das eine Garantie für Qualität?



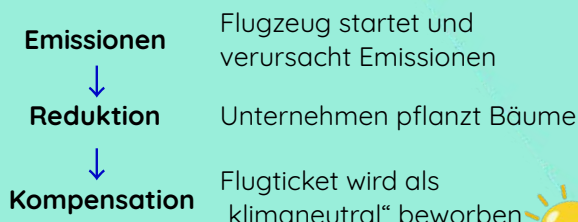
Wie sieht eine transparente Aussage aus?

- „Öko“ / „Grün“ / „Natürlich“
- „Weniger Plastik“
- „30 % weniger Wasserverbrauch als das Modell von 2020, nachgewiesen durch ...“

Was ändert sich:

EU Directive 2024/825 und deutsche Umsetzung : Greenwashing durch überprüfbare Kommunikation beenden

- **Verbot allgemeiner Aussagen:** Begriffe wie „umweltfreundlich“, „grün“ oder „natürlich“ sind verboten, **sofern sie nicht eindeutig belegt werden**.
- **Die „klimaneutral“-Falle:** Unternehmen **dürfen nicht** mit „klimaneutral“ oder „CO₂-kompensiert“ **werben**, wenn sie lediglich Ausgleichszahlungen leisten. Erforderlich sind tatsächliche, nachweisbare Emissionsminderungen.



Das Wichtigste

Unternehmen müssen genau erklären, was ihre Aussagen bedeuten – anhand messbarer Kriterien.

Klicke auf das Symbol, um die Originalquelle zu öffnen.

Projektpartner

Folge uns



www.ecogage.eu



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Der Siegel-Dschungel Wem kannst du vertrauen?



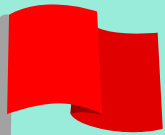
Nachhaltigkeitssiegel sind überall – besonders auf Verpackungen. Doch nicht alle Labels sind geprüft oder beruhen auf echten Standards. Manche werden von unabhängigen Stellen zertifiziert. Andere werden von Unternehmen so gestaltet, dass sie offiziell wirken.



Das Problem? Rund 40 % der Fälle betreffen irreführende oder gefälschte Siegel.

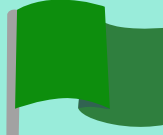
Warnsignale und gute Zeichen bei Siegeln

Worauf du achten solltest:



- **Keine Organisation** hinter dem Siegel.
- **Keine Kriterien** erklärt.
- **Kein Link** zur Überprüfung.
- Sieht **offiziell** aus – ist es aber **nicht**.

Woran du vertrauenswürdige Siegel erkennst:



- Anerkannte **Zertifizierungsstelle**.
- **Transparente Kriterien**.
- Überprüfbare **Standards**.



Eine vertrauenswürdige Quelle für Umweltsiegel in Europa:



Du bist dir nicht sicher, ob ein **Nachhaltigkeitslabel** **echt** ist? Diese offizielle **EU-Datenbank**  hilft Verbraucherinnen und Verbrauchern, Umweltsiegel zu überprüfen und Produkte zu finden, die unabhängige Umweltstandards erfüllen.

Nutze die Datenbank, um:

- zu **prüfen**, ob ein Label zu einem **anerkannten** Zertifizierungssystem gehört.
- **zertifizierte Produkte** nach **Kategorien** zu durchsuchen.
- **Umweltaussagen** zu **überprüfen**, statt dich nur auf Verpackung oder Werbung zu verlassen.



... und viele mehr!



Klicke auf das Symbol, um die Originalquelle zu öffnen.

Projektpartner

Folge uns



www.ecogage.eu



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Etwas fehlt aber was ist es?

Nachhaltigkeitsaussagen **heben oft nur einen positiven Aspekt** hervor und **lassen wichtige Informationen weg**. Dadurch entsteht ein vereinfachtes oder sogar **irreführendes Bild**. Viele Menschen sehen solche Aussagen regelmäßig, finden es aber **schwer**, sie **richtig einzuordnen**.



Was behauptet wird

„Veganes Produkt“

„Weniger Plastik“

„Recyclbare Verpackung“

„Bio-Baumwolle“

Was verschwiegen wird

Vor Ort
möglicherweise nicht
recyclbar

Höherer
Energieverbrauch bei
der Herstellung

„Energieeffizient“

Hoher Wasserverbrauch

Hohe Umweltbelastung

Die verborgene Realität

1 von 4 Aussagen lässt wichtige
Informationen weg



Warum das wichtig ist:
Unvollständige
Informationen führen
zu falschen
Schlussfolgerungen.

Was kannst du tun?

Nutze diese einfache **Checkliste mit sechs Fragen**, wenn du dir bei einer Nachhaltigkeitsaussage unsicher bist:



Das Wichtigste
Du brauchst kein perfektes Wissen –
sondern die richtigen Fragen.



Was genau wird
behauptet?



Ist der Vorteil **messbar**?



Gibt es einen
unabhängigen
Nachweis?



Beruht die Aussage auf **echten**
Verbesserungen statt auf
Kompensation?



Gilt die Aussage für
das **gesamte**
Produkt?



Ist das Produkt **langlebig** und
reparierbar?



Klicke auf das Symbol,
um die Originalquelle zu
öffnen.

Projektpartner

Folge uns



www.ecogage.eu



**ECO
GAGE**
Critical Thinking for
Sustainable Living



**Fachhochschule
des Mittelstands**



formazione e consulenza



**STEP
Institute**



EcoAtivo
Associação de Protecção e
Conservação da Natureza



**Eko
Innowacje**



Co-funded by
the European Union



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.