



**Dein Bio-Buddy-Team
vom Ökomarkt e.V.**

Liebe/r ...,

12 Wochen lang hast Du nun unsere Themen zum Nachhaltigen Konsum verfolgt und wir hoffen, dass Du nützliche Informationen und Tipps daraus gewinnen konntest!

Wir freuen uns, wenn wir Dich auch über diese drei Monate hinaus für das Thema nachhaltige Ernährung begeistern können und wenn Du unseren Newsflash bei Deiner Familie, Freunden und Bekannten weiter empfiehlst.

Vielen Dank für Deine Unterstützung!

Check it out

Vielleicht bist du jetzt der Meinung, dass es **ziemlich viele Baustellen** gibt und dass das Wirrwarr von Produkten, deren Herkunft und Herstellungsbedingungen oftmals kompliziert zu durchschauen ist. Schnell kommt da der Gedanke, was kann ich denn überhaupt noch kaufen?

Aber verzweifle nicht, sondern bedenke: **Jeder Schritt ist ein Anfang.** Und in so manchen Situationen gibt es das rundum „perfekte“ Produkt nicht. Niemand erwartet eine absolute Umstellung von jetzt auf gleich. Du kannst damit anfangen, nach und nach die kleinen Entscheidungen des Alltags zu überdenken. Du wirst merken, dass es viele neue und spannende Dinge zu entdecken gibt und wenn man erst anfängt, an lang

angepassten Gewohnheiten zu rütteln, macht die Umstellung auch richtig Spaß.

Educate yourself

<http://www.nachhaltiger-konsum.info>

www.change-it.org

www.repaircafe.de

www.reparatur-initiativen.de

Broschüre Der Nachhaltige Warenkorb

www.oekolandbau.de

www.bio-hamburg.de

www.oekomarkt-hamburg.de

Do it yourself

Hier noch eine kleine Liste, mit Fragen die man sich selber beim Einkaufen von Lebensmitteln immer mal wieder stellen kann:

- Brauche ich das Produkt wirklich?
- Ist das Produkt aus der Region?
- Hat das Obst/Gemüse gerade Saison?
- Wurde es ökologisch angebaut (z.B. Biosiegel)?
- Kann ich das auch selber kochen/backen?
- Lässt sich aus den Resten Zuhause nicht noch etwas Leckeres machen?
- Welche sozialen Standards wurden wohl bei der Produktion eingehalten (z.B. Fairtrade-Siegel)?
- Welche Ressourcen wurden für die Produktion gebraucht und unter welchen Bedingungen wurden diese gewonnen?
- Wie wurde das Produkt verpackt? Wie wird entsorgt? Listenpunkt
 - o Einweg/Mehrweg?
 - o Recyclbar?
 - o Unnötige Verpackung?

Im Non-Food-Bereich lautet das Motto „**Reparieren statt wegwerfen**“. Oftmals lassen sich technische Geräte bei kleinen Defekten auch reparieren. So kann man Geld und Ressourcen sparen. Hilfreich sind hier Repair-Cafés, die bereits in vielen Städten vertreten

sind.

Vielleicht suchst Du eine persönliche Beratung? Dann kannst Du Dich auch gerne an unsere [Bio-Buddies](#) wenden.

Impressum

ÖKOMARKT Verbraucher und Agrarberatung e.V.

Osterstraße 58

20259 Hamburg

Tel.: 040/ 6565042

Fax: 040/ 65720020

www.oekomarkt-hamburg.de

www.bio-hamburg.de

Du bekommst diese kostenlose E-Mail, weil Du dich mit deiner E-Mail-Adresse bei unserem BIOlicious Newsflash angemeldet hast. Somit erhältst Du von uns über einen Zeitraum von 3 Monaten wöchentlich eine E-Mail. Nach Ablauf dieses Zeitraums endet der Versand automatisch. Solltest Du keine E-Mails mehr erhalten wollen, kannst Du dich unter unten stehendem Link abmelden.