



Umsichtig  
einkaufen!

Eine Challenge  
über 12 Monate



Tierheim

**UHLENKROG**

## Projekt: Umsichtiger einkaufen

Wir alle sind ständig mit neuen Ernährungskonzepten konfrontiert, ob vegetarisch, vegan oder low carb und zuckerfrei. Neben dem körperlichen Wohlbefinden und der Gesundheit spielen dabei auch oft Nachhaltigkeits- und Umweltaspekte eine Rolle. Es hat den Anschein, als machten sich immer mehr Menschen ernsthafte Gedanken über ihr Konsumverhalten.

**Was grundsätzlich eine sehr erfreuliche Entwicklung ist, hat einen Haken:** Je mehr man sich mit der Frage, was man eigentlich essen, wie man insgesamt konsumieren möchte, beschäftigt, umso länger wird aber auch die Liste der Aspekte, die zu beachten sind, um „wirklich umsichtig“ zu konsumieren.

Wer statt eines Joghurts neuerdings „Sojajoghurt“ in den Einkaufswagen legt, wird feststellen, dass es diesen nicht im Glas gibt und er von nun an mehr Plastikmüll produzieren wird. Wer beschließt, sich vegetarisch zu ernähren, muss sich nicht selten den überspitzt formulierten Vorwurf entgegenhalten lassen, sein Konsumverhalten brächte männliche Küken und Kälbchen als Abfallprodukt hervor.

Dieser Umstand führt nicht selten zu Unsicherheit, Frustration und vor allem Demotivation.



**Wer hat schon Lust, etwas zu ändern, wenn er dabei vermeintlich so unglaublich viel falsch machen kann?** Hinzu kommt, dass eine Lebensumstellung ein nicht unerhebliches Maß an Aufwand mit sich bringt: Alternative Produkte müssen herausgesucht, ihre Bezugsquellen recherchiert und gezielt angesteuert werden. Nicht selten sind damit auch höhere Haushaltsausgaben verbunden.

**Was also sollte man jetzt ändern, um mit gutem Gewissen zu essen bzw. zu konsumieren?** Eine abschließende Antwort auf diese Frage gibt es nicht. Was wir für moralisch richtig halten und welche Aspekte – sei es nun die artgerechte Haltung von Nutztieren oder die Reinhaltung der Weltmeere – uns besonders am Herzen liegen, ist individuell unterschiedlich. Es gibt jedoch eine ganze Reihe von Dingen, die jeder von uns relativ leicht ändern kann.

### **Probieren Sie es doch einfach mal aus!**

Und damit die Umgewöhnung leichter fällt, nehmen Sie sich jeden Monat einen Aspekt des umsichtigen Konsums vor. Beginnt dann der neue Monat, beginnt auch ein neues Projekt. Vielleicht ist der Einkauf des einen oder anderen im Vormonat neu entdeckten Produkts für Sie bereits zur Gewohnheit geworden, sodass Sie diesem Aspekt gar nicht mehr so viel Aufmerksamkeit schenken müssen.

Unsere **12-Monate-umsichtig-einkaufen-Challenge** startet auf der nächsten Seite...

## Reduzieren Sie Ihren Müll

Es muss nicht gleich Zero Waste sein. Aber sparen Sie Verpackungs-Müll – insbesondere Plastik – wo Sie nur können. Auf dem Wochenmarkt bekommen Sie Obst und Gemüse ganz ohne Plastikverpackung. Und auch im Supermarkt können Sie ohne den obligatorischen Plastikbeutel einkaufen – Leinenbeutel und Tupperdosen sei Dank!

Fast alles, was es an Dosengemüse oder -Obst gibt, bekommt man auch im Glas, ebenso Milch und Joghurt. Außerdem lohnt sich ein Besuch in einem Unverpackt-Laden (in Kiel befindet sich übrigens der erste seiner Art deutschlandweit). Hier bekommt man wirklich alles, nicht nur Lebensmittel – plastikfrei und in der Menge, die man wirklich braucht.

**Tipp:** Das gesamte Sortiment des Kieler Unverpackt-Ladens kann auf der Homepage als PDF-Dokument heruntergeladen werden: [unverpackt-kiel.de](http://unverpackt-kiel.de)



Auch eine gute Alternative: Die Tierheim-Unterstützer-Tasche für nur **3 Euro**



## Kaufen Sie Bioprodukte

Es gibt eine ganze Reihe unterschiedlicher Bio-Siegel, die eine Herkunft aus ökologischer Erzeugung garantieren. Vielleicht haben Sie Lust, sich vor Beginn Ihres Monats-Projekts mit den einzelnen Siegeln zu beschäftigen und sich zu überlegen, welche Anforderungen Ihnen besonders zusagen.

Vielleicht entscheiden Sie sich auch für eine bestimmte Produktgruppe (z.B. Fleisch, Gemüse), die Sie nur im Bioqualität kaufen möchten oder Sie achten einfach einen Monat lang auf das staatliche deutsche Bio-Siegel – die Ausgestaltung bleibt Ihnen überlassen. Setzen Sie sich aber ein klar definiertes Ziel. Wir Menschen sind sehr gut darin, uns selbst auszutricksen!

**Tipp:** Für dieses Projekt ist es nicht unbedingt nötig, nur noch Bioläden anzusteuern. Viele Supermärkte haben Bioprodukte in Ihrem Sortiment. Mehr und mehr entdeckt man auch Bio-Käse an den Frischetheken.



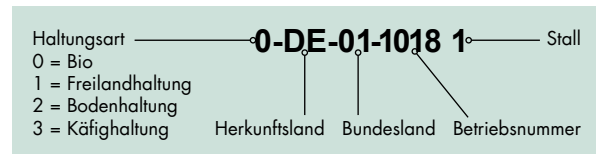


## Achten Sie auf die Herkunft von Eiern

Passend zur Osterzeit lohnt es sich, darauf zu achten, Eier aus möglichst artgerechter Tierhaltung zu kaufen. Seit der Einführung der Kennzeichnungspflicht in der EU 2004 ist dies relativ leicht. Zu bevorzugen sind Eier aus ökologischer Erzeugung (erste Ziffer des Codes ist eine Null) oder Freilandhaltung (erste Ziffer des Codes ist eine Eins).

In vielen Supermärkten finden Sie Paletten mit Eiern zum selbst abpacken, die aus der näheren Umgebung kommen. Unter Umweltgesichtspunkten sind diese den weiter gereisten Eiern vorzuziehen.

Achten Sie auch auf Eier als „versteckte“ Zutaten in Kuchen, Nudeln oder Fertiggerichten. Hierbei handelt es sich in der Regel um Eier aus Bodenhaltung, also einem Haltungssystem, das in aller Regel nicht artgerecht durchgeführt werden kann. Vermeiden Sie den Kauf dieser Produkte!



## Dem kleinsten Haustier der Welt Beachtung schenken

Auch wenn wir sie nicht immer auf der Rechnung haben: Bienen sind Nutztiere! Die 750.000 Bienenvölker in Deutschland fliegen rund 80 Prozent der heimischen Nutzpflanzen an und leisten so einen immensen Beitrag für deren Bestäubung, natürlich auch für die der Wildpflanzen. In den letzten Jahren jedoch hatten immer mehr Imker Verluste in ihren Völkern zu beklagen. Gründe dafür gibt es viele: die Verwendung von Insektiziden, Monokulturen in der Landwirtschaft und Überzüchtung, um nur ein paar zu nennen. Achten Sie beim Kauf von Honig und Produkten, die Honig enthalten, darauf, dass die Bienen, von denen er stammt, möglichst wesensgemäß gehalten werden. Das bedarf mitunter einiger Recherche. Sie haben aber auch die Möglichkeit, auf dem Wochenmarkt oder in einem Hofladen einfach nach den Haltungsbedingungen zu fragen.

Eine weitere Möglichkeit, den Bienen zu helfen, ist es, sie zu füttern. „Bienen füttern“ heißt deshalb auch die Initiative des BMEL, das BürgerInnen dazu auffordert, sogenannte Bienenweiden anzulegen. Infos gibt es unter: [www.bmel.de/DE/Tier/Nutztierhaltung/Bienen/bienen\\_node.html](http://www.bmel.de/DE/Tier/Nutztierhaltung/Bienen/bienen_node.html) oder in der passenden „Bienen-App“ des BMEL, die sehr schön gestaltet ist und ein umfangreiches Lexikon mit geeigneten Pflanzen enthält. Geeignete Saatmischungen erhalten Sie aber auch in jedem größeren Gartenmarkt!

## Nehmen Sie Angebote der Region wahr

Das gilt zum einen für Lebensmittel, die nach Möglichkeit regional und saisonal gekauft werden sollten.

**Tipp:** Im Internet finden Sie Saisonkalender für Obst und Gemüse – einfach mal in die Suchmaschine eingeben!

Zum anderen macht es aber auch Spaß, sich darüber hinaus mit dem Angebot der eigenen Region zu beschäftigen. Besuchen Sie zum Beispiel den Tierpark „Arche Warden“, Europas größtes Zentrum für Nutztierassen. Hier haben Sie die Möglichkeit, auch alte Haustierrassen, die zur Versorgung der Bevölkerung mit tierischen Produkten nicht mehr eingesetzt werden, kennenzulernen.

Ein weiteres Angebot ist der alle zwei Jahre bundesweit stattfindende „Tag des offenen Hofes“. An diesem Wochenende gewähren viele Bauernhöfe Einblicke in ihren Betrieb. Das kann spannend und lehrreich sein... Vielleicht ein guter Grund, mal wieder eine Fahrradtour zu machen? Weitere Infos, auch zu den teilnehmenden Höfen, finden Sie unter [www.offener-hof.de](http://www.offener-hof.de), [www.bauernverband.de](http://www.bauernverband.de) oder [www.offener-hof-sh.de](http://www.offener-hof-sh.de).



## Waschen Sie mit Seife

Die meisten von uns haben eine großzügige Auswahl an Shampoos, Duschgels, Flüssigseifen und Tinkturen zuhause. Alle riechen verführerisch nach Limette, Kokos und Vanille. Leider sind diese Pflegeprodukte in der Regel aufwändig in Wegwerf-Plastikflaschen verpackt und enthalten nicht selten sogenanntes Mikroplastik. Die flüssige Konsistenz fördert zudem einen sehr großzügigen Gebrauch, lange halten diese Produkte nicht.

Dabei tut's zur täglichen Körperpflege auch ein Stück Seife. Sauber wird man damit allemal, zudem kommt Seife meist in einem kleinen Pappkarton daher. Auch auf guten Duft und Pflegestoffe muss keiner verzichten: Gerade die Naturkosmetik bietet hier eine große Auswahl, sodass auf individuelle Bedürfnisse der Haut Rücksicht genommen werden kann. Und wer möchte, achtet auch noch darauf, dass seine Seife kein Palmöl enthält und legt sich einen Block Aleppo-seife (Olivenöl) oder einen Seifenblock von Speck (Rindertalg) zu.

Übrigens: Es gibt sogar Seifen, speziell um die Haare zu waschen. Experimentierfreudige wagen das Experiment „Haare waschen mit Roggenmehl“...





August | 12-Monate-umsichtig-einkaufen-Challenge



## Kaufen Sie tierfreundliche Kosmetik

Obwohl ein Großteil der Tierversuche im Dienste der Kosmetikbranche in der EU zwischen 2004 und 2013 verboten wurde, können auch hierzulande noch immer Kosmetika erworben werden, deren Produktion mit Tierversuchen in Verbindung steht. Dies gilt insbesondere für die „alten“ Produkte, d.h. die Produkte, die bereits vor den besagten Verboten auf dem Markt waren.

Außerdem dürfen Kosmetikerhersteller weiterhin Substanzen verwenden, die auch in anderen Produktgruppen, z.B. Medikamenten, verwendet und in diesem Zusammenhang an Tieren getestet werden – eine riesige Gesetzeslücke! Darüber hinaus ist zu bedenken, dass es Unternehmen gibt, die ihre Produkte in Staaten exportieren, in denen diese vor dem Verkauf an Tieren getestet werden.

Gänzlich tierversuchsfreie Kosmetik erkennen Sie an dem Markenzeichen „Kaninchen unter der schützenden Hand“. Ferner führt der Deutsche Tierschutzbund e.V. eine Kosmetik-Positivliste mit Herstellern, die nachweislich auf Tierversuche verzichten. Für Internet-Nutzer: Einen praktischen Einkaufsratgeber können Sie im [App-Store](#) unter „Kosmetik ohne Tierversuche“ herunterladen.

## Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum

Die wenigsten von uns werden von heute auf morgen Vegetarier oder Veganer. Ob dies erstrebenswert wäre, darüber lässt sich trefflich streiten. Fakt ist, dass eine fleischarme Ernährung sowohl unserem Körper als auch der Umwelt guttut:

Die Produktion eines Kilogramms Rindfleisch setzt 13,3 kg CO<sub>2</sub> frei und verbraucht über 15.000 Liter Wasser. Im Schnitt essen wir Deutschen 165 g Fleisch pro Tag. Geschlachtet werden dafür jährlich etwa 3,7 Mio. Rinder, 59 Mio. Schweine und rund 630 Mio. Hühner und Puten.

Kaufen oder leihen Sie sich für den Monat Juli ein vegetarisches Kochbuch (z.B. Tierschutz genießen vom Deutschen Tierschutzbund e.V.) oder durchstöbern Sie im Internet einen entsprechenden Blog (besonders ansprechend ist der Vegan-Blog [www.eat-this.org](http://www.eat-this.org) – die vegane Linsenbolognese ist der Wahnsinn!). Probieren Sie einfach mal Rezept aus.



Juli | 12-Monate-umsichtig-einkaufen-Challenge





## Verzichten Sie auf Palmöl

Palmöl gilt heute als wichtigstes Pflanzenöl weltweit. Es scheint mitunter schwierig, überhaupt Produkte ohne Palmöl zu finden. Chips, Seife, Zahnpasta, Kekse, Margarine, Kerzen, Nuss-Nougat-creme, Treibstoff... die Liste kann ewig fortgesetzt werden.

Der Anbau von Ölpalmen hinterlässt jedoch nicht nur in den Anbaugebieten deutliche Spuren für Menschen und Natur. Der steigende Verbrauch führt dazu, dass die Ölpalmen auf immer größeren Flächen angebaut werden. Für die Plantagen werden – vor allem in Südostasien – Regenwälder abgeholzt und abgebrannt. Auf diese Weise werden über Jahrhunderte gewachsene Wälder und Landschaften und mit ihnen Lebensräume zerstört, der Klimawandel weiter vorangetrieben, Böden ausgelaugt sowie Tier- und Pflanzenarten vertrieben.

Wer nun bewusst auf Palmöl verzichten möchte, wird vor eine echte Aufgabe gestellt: Längst ist nicht immer auf den ersten Blick ersichtlich, dass ein Produkt überhaupt Palmöl enthält, da die Bezeichnungen sehr unterschiedlich sind. Besorgen Sie sich gern im Internet eine Liste der verschiedenen Palmöl-Deklarationen und machen Sie sich auf die Suche nach palmölfreien Produkten.

Die Seite [www.utopia.de](http://www.utopia.de) zeigt zum Beispiel palmölfreie Alternativen zu beliebten Produkten auf. Wer nicht fündig wird, sollte zumindest darauf achten, Produkte zu kaufen, die Bio-Palmöl enthalten.

**September** | 12-Monate-umsichtig-einkaufen-Challenge

**Oktober** | 12-Monate-umsichtig-einkaufen-Challenge



## Fisch aus nachhaltiger Fischerei und Aquakultur

Fisch ist gesund und stellt für die Weltbevölkerung einen wichtigen Protein-Lieferanten dar. Leider ist ein Großteil der Fischbestände gnadenlos überfischt (laut Greenpeace wurden sie in wenigen Jahrzehnten um bis zu 80% dezimiert). Welche Fische Sie dennoch bedenkenlos genießen können, können Sie den Fischatgeber des WWF und von Greenpeace entnehmen. Beide sind in Papierform, als PDF und als App erhältlich. Sie werden staunen, wie viele der angebotenen Fischarten man eigentlich nicht mehr kaufen sollte. Sofern Sie aber Ihre Ernährung künftig nicht komplett auf Afrikanischen Wels und Karpfen umstellen wollen, achten Sie beim Fischkauf auf entsprechende Nachhaltigkeits-Zertifizierungen.

Die Siegel des ASC (Aquaculture Stewardship Council) und MSC (Marine Stewardship Council) hat fast jeder schon einmal bewusst wahrgenommen. Sie stehen für nachhaltigere Fischzucht bzw. Fischerei. Noch besser ist natürlich der Kauf von Bio-Produkten! Wer nachverfolgen möchte, wie und wo sein Fisch gefangen bzw. erzeugt wurde, kann zu stets nachhaltig produzierten Produkten von followfish greifen: Jede Verpackung enthält einen Code, der auf der Homepage [www.followfish.de](http://www.followfish.de) eingegeben werden kann und die entsprechenden Informationen liefert. Nicht selten handelt es sich bei den Produkten um Bio- oder Fairtrade-Waren.



## Kaufen Sie eine halbe Kuh

Das ist nicht ganz ernst gemeint. Aber sagt Ihnen der Begriff Crowdbutching etwas? Das bedeutet, dass ein Tier erst dann geschlachtet (engl. to butcher) wird, wenn genügend Abnehmer gefunden wurden, um es komplett zu verwerten. Grundgedanke dieses Konzepts ist es, jedes Stück Fleisch gleichermaßen wertzuschätzen. Eine Kuh besteht nun einmal nicht nur aus ihrem Filet!

Im Internet finden sich mittlerweile einige Crowdbutching-Anbieter, zum Beispiel unter [www.kaufeinschwein.de](http://www.kaufeinschwein.de) oder [www.kaufnekuh.de](http://www.kaufnekuh.de), bei denen kleine und große gemischte Fleischpakete – auch in Bio-Qualität – erworben werden können.

Wer auf den Postversand verzichten möchte und Wert auf Regionalität legt, kann auch einmal in seiner Umgebung auf die Suche gehen. Fragen Sie doch mal auf dem Wochenmarkt. Auch Hofläden bieten mitunter solche Fleischpakete an. Oder schließen Sie sich der „Solidarischen Landwirtschaft“ an. Infos finden Sie unter: [www.solidarische-landwirtschaft.org](http://www.solidarische-landwirtschaft.org)



## Kaufen Sie Fairtrade-Produkte

Wie kann etwas Genuss bereiten, das an einem anderen Ort der Welt unter ungerechten Bedingungen produziert worden ist? Diese Frage müssen wir uns stellen, wenn wir Kaffee, Tee, Wein, Blumen, exotische Früchte, Reis, Rohrzucker oder Schokolade kaufen. Dies natürlich nicht nur zur Weihnachtszeit, aber vielleicht ist sie ein guter Zeitpunkt, um sich mit diesem Thema zu beschäftigen.

Das Fairtrade-Siegel kennzeichnet fair gehandelte Produkte, deren Verkauf auch Kleinbauern und Plantagenarbeitern ein existenzsicherndes Einkommen ermöglicht.

Mehr Informationen finden Sie auf [www.fairtrade-deutschland.de](http://www.fairtrade-deutschland.de)

*Dieses Siegel steht für  
Fairen Handel*







## Werden Sie Mitglied im Tierschutzverein für Kiel und Umgebung Korp.

Unterstützen Sie unsere vielfältige Arbeit im Tierschutzverein für Kiel und Umgebung. Der Mindest-Beitrag beträgt jährlich für Privatpersonen 30,- Euro und für Firmen 75,- Euro. Ihre Beitrittserklärung bekommen Sie im Tierheim Uhlenkrog – oder online unter [www.tierheim-kiel.de/helfen.html](http://www.tierheim-kiel.de/helfen.html)

### **Spendenkonten:**

- Förde Sparkasse  
IBAN DE 24 2105 0170 0000 1116 66  
BIC NOLADE21KIE

### **Tierschutzverein für Kiel und Umgebung Korp.**

Tierheim Uhlenkrog, Uhlenkrog 190 · 24109 Kiel  
Telefon (0431) 52 54 64 · Fax (0431) 52 10 31  
Notruftelefon (0178) 5 25 46 40 (von 7 bis 21 Uhr)  
info@tierheim-kiel.de · www.tierheim-kiel.de

### **Öffnungszeiten:**

Montag: 10 – 12.30 Uhr

Dienstag, Donnerstag, Freitag, Samstag: 15 – 17.30 Uhr  
und nach Vereinbarung für Tierinteressenten

Jeden 1. Sonntag im Monat von 10 bis 16 Uhr (keine Vermittlung)

Um unnötigen Stress für unsere Tierheimhunde zu vermeiden, bleibt das Hundehaus zu den Öffnungszeiten für Besucher geschlossen. Fragen Sie uns bitte gern nach einer individuellen Beratung.

Stand 09/2020

