

# Einfach besser einkaufen

## Tipps für einen fairen und umweltfreundlichen Lebensstil

Der Erdölpreis ist wieder etwa gleich hoch wie im September des Rekordjahres 2008. Energie wird in den nächsten Jahren immer knapper und teurer. Wer jetzt schon auf einen niedrigen Energieverbrauch achtet, ist für die Zukunft gut gerüstet.

Energie steckt in jedem Produkt. Wie viel, ist von mehreren Faktoren abhängig. Wurde die Tomate im Freien oder im Gewächshaus gezüchtet? Wie weit ist ihr Transportweg? Wie lange lag sie im Kühlhaus? Ein energiesparender Lebensstil achtet auf die CO<sub>2</sub>-Emissionen und bezieht sie in die Kaufentscheidung ein. In einem Kilogramm Rindfleisch stecken beispielsweise etwa 16 Kilogramm CO<sub>2</sub>, in einem Kilogramm Butter 24 Kilogramm CO<sub>2</sub> und in einem Kilogramm Äpfel nur 0,6 Kilogramm CO<sub>2</sub>. Doch auch sonst lohnt sich ein Entscheid für umweltfreundliche und sozial verträgliche Produkte, weil bei ihrer Herstellung auf einen schonenden Umgang mit der Natur und auf faire Arbeitsbedingungen in armen Ländern geachtet wird.

### Lebensmittel: regional, bio, saisonal

Die beste Wahl beim Kauf sind Lebensmittel mit den drei Eigenschaften regional, bio und saisonal. Der Kauf biologisch angebaute Lebensmittel fördert die ökologische Landwirtschaft. Am besten schmecken Obst und Gemüse, wenn sie gerade Saison haben. Dann mussten sie auch nicht lange im Kühlhaus liegen und haben deshalb eine bessere Energiebilanz. Regionale Lebensmittel müssen nur kurze Strecken transportiert werden, so dass in ihnen weniger Energie steckt als in weit entfernt hergestellten Produkten. Es ist gar nicht so einfach, Lebensmittel mit allen drei Eigenschaften zu finden. Deshalb ist es schon gut, wenn nur einer der drei Aspekte erfüllt ist.

### Energiesparend waschen

Normal verschmutzte Wäsche wird schon bei 15 bis 40 Grad Celsius sauber. Wird die Waschtemperatur regelmässig um nur eine Stufe, zum Beispiel von 60 auf 40 Grad gesenkt, spart das nicht nur Geld, sondern in einem Zwei-Personen-Haushalt



pro Jahr auch bis zu 33 Kilogramm CO<sub>2</sub>. Einmal im Monat sollte jedoch mit 60 Grad gewaschen werden, um eine übermässige Keimbildung im Gerät zu verhindern.

### Energieeffiziente Geräte

Bei Kühlschrank, Waschmaschine und Elektroherd auf den Energieverbrauch zu achten, schont das Klima und das Portemonnaie. Ein neues Fernsehgerät kann bis zu zwei Drittel weniger Strom verbrauchen. Bei Investitionen lohnt es sich auch, die Grösse des Gerätes zu überdenken und beispielsweise auf einen kleineren Kühlschrank umzusteigen, wenn die Kinder nicht mehr daheim leben.

### Stromfressern auf der Spur

Die Liechtensteinischen Kraftwerke LKW verleihen in ihrem Geschäft bis zu drei Wochen lang kostenlos ein Strommessgerät, mit dem die grössten Stromfresser schnell entdeckt sind. Oft lässt sich schon Strom sparen, wenn einzelne Geräte ganz ausgeschaltet werden und nicht im Stand-by Modus laufen.

### Ökostrom «LiStrom NATUR Plus»

Strom aus Wasserkraft erhält als erneuerbare Energie das Label «naturmade basic» auch dann, wenn bei der Stromerzeugung den Gewässern und der Landschaft gar kein oder zu wenig Wasser gelassen wird. Erst bei Gewährleistung einer ökologischen Minimalfunktion bekommt Strom aus Wasserkraft das Label «naturemade star» und ist Ökostrom. Wer umweltfreundlich hergestellten Strom beziehen möchte, muss sich deshalb für das LKW-Produkt «LiStrom NATUR Plus» entscheiden. Diese und weitere Tipps stehen im Ratgeber „Der Nachhaltige Warenkorb“, zu dem wir auf [www.lgu.li](http://www.lgu.li) weiterleiten.

Spielzeug sollte keine giftigen Inhaltsstoffe enthalten, unter fairen Arbeitsbedingungen hergestellt worden sein sowie langlebig und wertvoll für die Entwicklung des Kindes sein.  
[www.fair-spielt.de](http://www.fair-spielt.de)  
[www.spielgut.de](http://www.spielgut.de)



LIEWO, September 2011



LIEWO, November 2011