



Nachhaltige Adventszeit



Nachhaltig konsumieren und schenken

„Und was hast du zu Weihnachten bekommen?“

„Puh, ist schon wieder so lange her, weiß nicht mehr. Der Berg an Geschenkpapier war jedenfalls so hoch wie der Baum...“



GREEN OFFICE



Das Konsumfest

Klar, Schenken und beschenkt werden macht Spaß und die schönen Lichter und Farben, der leckere Lebkuchengeruch und Glühweingeschmack bringen uns durch den tristen Winter. Den Ressourcenverbrauch unserer Schenk- und Schmückrituale sollten wir uns dabei jedoch bewusst machen.



GREEN OFFICE



Nachhaltiger Konsum

Wir konsumieren häufig nicht nur auf Kosten unseres eigenen Geldbeutels, sondern auch auf Kosten:

- Des **Klimas und der Umwelt** durch den Verbrauch zahlreicher Ressourcen, den Ausstoß von Emissionen und die Produktion von Müll,
- **Unserer Mitmenschen**, z. B. in Billiglohnländern mit niedrigen Sozial- und Arbeitsstandards,
- **Unserer Gesundheit** durch die Nutzung schadstoffbelasteter Produkte.

Nachhaltig konsumieren

heißt Produkte und Dienstleistungen zu kaufen, die nach sozialen, ökologischen und fairen Kriterien hergestellt werden und die einen möglichst kleinen ökologischen Fußabdruck haben.

Wer fragt: „Wann, wie, was, wo und vor allem warum konsumiere ich?“ kann den eigenen Konsum ganz neu entdecken, weil damit plötzlich neue und andere Produkte ins Blickfeld rücken. Probiere es aus!



Die Umfrage aus dem vergangenen Jahr zeigt: am häufigsten unterm Baum zu finden sind Gutscheine und Geld sowie Lebensmittel.

Für jedes konventionelle Produkt gibt es mittlerweile eine **Nachhaltige Option!**

Meist sind diese erkennbar an speziellen Produktsiegeln. Heute helfen wir Euch, den Durchblick im Siegel-Dschungel zu behalten.
(Quelle und weitere hilfreiche Informationen: <https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/siegel/>)

Außerdem gibt's Tipps für nachhaltigere Alternativen zu den üblichen Geschenkideen.

Was kommt unter den Baum?



GREEN OFFICE



Kleidung

Wie die Materialien, aus denen unsere Kleidung hergestellt wird, unsere Umwelt und unsere Gesundheit belasten, wo die Textilien herkommen und wer sie unter welchen sozialen Bedingungen genäht hat - das lässt sich auf den ersten Blick meist leider nicht erkennen.

Achten Sie beim Einkauf deshalb auf:

- Rohstoffe wie Bio-Baumwolle, Bio-Hanf, Bio-Leinen und Recyclingfasern und pflanzliche Färbemittel
- Fair Trade
- hochwertige und langlebige Verarbeitung
- zeitloses Design

Diese Labels helfen,
eine gute Wahl zu
treffen!



GREEN OFFICE



Spielzeug

Gerade bei Kindern ist die Vorfreude auf Weihnachten riesig und ihre Augen werden beim Anblick der Geschenkeberge unter dem Weihnachtsbaum besonders groß. Kein Wunder, denn in den ersten sechs Jahren unseres Lebens sind wir mit rund 10.000 Stunden mit Spielen beschäftigt.

Um Kindern (und Erwachsenen) hierbei eine besonders schöne Zeit zu bescheren,

... nehmen Sie sich Zeit und informieren Sie sich vor dem Kauf von Spielzeug umfassend!

... achten Sie auf die Herkunft der Spielsachen!

... meiden Sie Billigprodukte und kaufen lieber weniger, dafür qualitativ hochwertiges Spielzeug!

... wählen Sie Holzspielzeug und verzichten auf Spielsachen aus PVC!

...ist weniger oft mehr! Schenken Sie Zubehör nicht auf einmal, sondern nach und nach!



GREEN OFFICE

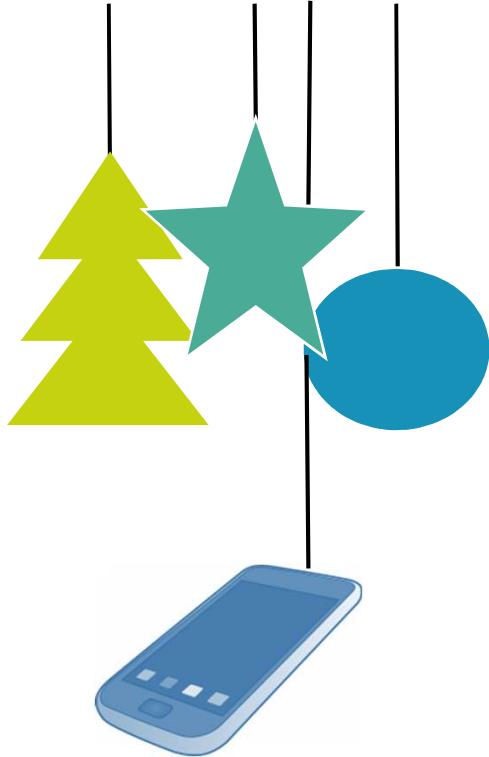


Kosmetik

- Mit keinen anderen Produkten wollen wir uns und unserem Körper so viel Gutes tun, wie mit Kosmetik- und Pflegeprodukten. Leider riskieren wir damit zu häufig genau das Gegenteil! Denn viele Produkte können der Gesundheit und der Umwelt schaden.
- Verwenden Sie mehr Naturkosmetik und natürliche Pflegeprodukte. Diese verzichten soweit wie möglich auf Chemie. Damit tun Sie sich selbst und zugleich auch der Umwelt einen Gefallen.
- Bei Kosmetik...
 - ... ist weniger oft mehr!
 - ... sind Bio-Produkte palmölfrei und ohne Mineralöl und hormonell wirksame Stoffe.
 - ... verwenden Sie Produkte ohne Mikroplastik und Tierversuche!



GREEN OFFICE



Elektronik

Sooo klein...
... und sooo ein großer
ökologischer Fußabdruck!
Unzählige chemische Elemente und
Metalle stecken in unseren Elektroge-
räten. Gerade Smartphones sind echte „Welt-
bürger“, wenn es um die Herstellungsorte der
Bestandteile geht. Leider werden diese oft unter
ausbeuterischen Bedingungen abgebaut, teilweise
von Kindern. Der Erlös des Metallabbaus
finanziert nicht selten Bürgerkriege.
Es gibt einige Elektronik- und
IT-Unternehmen, die sich
um Nachhaltigkeit bemühen.
Dennoch...

... ist es gerade bei Elektronik- und IT-Produkten wichtig:

- sich zu fragen, ob man das Gerät wirklich braucht!
- auf die richtige Entsorgung zu achten!

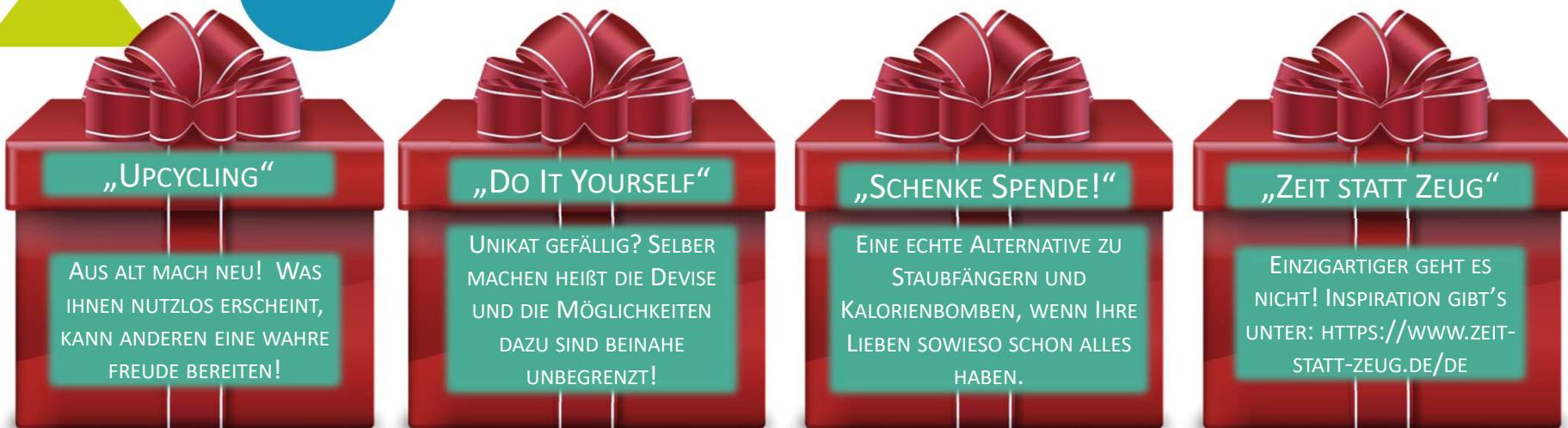


GREEN OFFICE



Mal anders schenken

Neben den Geschenken, die traditionell im Einzel- oder Onlinehandel erworben werden, gibt es noch viele andere kreative Geschenkideen:



Ebenso zahlreich sind die Möglichkeiten, wo und wie man Geschenke finden kann:

- Schauen Sie doch mal wieder beim Second-Hand-Laden um die Ecke oder auf dem Flohmarkt vorbei! Und die neuen Tupperparties sind sowieso Kleidertauschbörsen!
- Kaputt ist kein Grund zum Wegwerfen: In Repair Cafés gibt es nicht nur geschickte helfende Hände, sondern auch noch Kaffee und Kuchen zum Entspannen in der leider allzu oft stressigen Adventszeit.
- Heute top, morgen Flop: Spielzeug verliert schnell an Aufmerksamkeit. Der Clou: Spielzeugvermieter und Spielzeugbibliotheken halten bereits das nächste (temporäre) Lieblingsteil bereit - einfach tauschen und leihen!



GREEN OFFICE



Ein kleiner Kosumkompass



| Schritt 1: Entscheidungsphase | Schritt 2: Nutzenphase | Schritt 3: Ende der Nutzungsphase |
|--|---|---|
| WAS BRAUCHE UND WILL ICH ÜBERHAUPT? | WIE NUTZE ICH DIE DINGE? | UND DANN? |
| <input type="radio"/> Weniger <input type="radio"/> Sozial-ökologische Balance <input type="radio"/> Ökonomische, Lebens- und berufliche Situation berücksichtigen | <input type="radio"/> Intensiver <input type="radio"/> Bewusster <input type="radio"/> Länger | <input type="radio"/> Wiederverwerten <input type="radio"/> Aufwerten <input type="radio"/> Weitergeben |



GREEN OFFICE



Wir hoffen Ihr konntet einige nützliche Tipps
für die Adventszeit mitnehmen!
Das Team des Green Office wünscht Euch...



Frohe Weihnachten
und einen guten
Rutsch ins Neue Jahr!



GREEN OFFICE