

**TOPP**

INA VOLKMER

# TRICK 17

**NACHHALTIG LEBEN**

**KEEP  
CALM  
AND  
HACK  
IT!**



**222 LIFEHACKS FÜR EINE  
BESSERE WELT**



14

## SAVE THE FISH

Rund 93 Millionen Tonnen Fisch werden jährlich weltweit gefangen. Das sind weitaus mehr Fische, als natürlich nachkommen können. 30 Prozent der kommerziell genutzten Fischbestände gelten bereits als überfischt, 60 Prozent als maximal genutzt, so Tierschützer. Das Problem liegt jedoch nicht nur in den vielen toten Fischen, sondern auch im dadurch veränderten Ökosystem. Viele Fischarten, die anderen Lebewesen als Nahrungsquelle dienen, werden komplett überfischt, wodurch diverse Nahrungsketten gestört werden. Außerdem bringt jeder Fischfang auch einen Beifang mit sich – Lebewesen, die versehentlich in den Netzen verenden, wie Haie, Schildkröten, Delfine und Wale. Das Ergebnis: Die Meere werden immer leerer. Beim Kauf solltest du darum unbedingt auf Bio- und Umweltsiegel achten. Sie garantieren nachhaltige Fischerei.

# 15

## GUTE WAHL



**Neben dem Wildfang gibt es auch gezüchteten Fisch aus Aquakulturen. Tierschützer empfehlen, grundsätzlich keinen Aal, Hai, Granatbarsch, Rochen, Schnapper und Rotbarsch zu essen. Okay sind jedoch Forelle, Garnele, Lachs und Karpfen aus EU-Bioaquakultur, Miesmuscheln aus Hängekulturen sowie Hering und Nordsee-Scholle.**

---

Alaska-Seelachs, Makrele und Kabeljau nur selten essen.

**Regional zu essen ist sinnvoll, denn damit unterstützt du Bauern und Händler vor Ort und vermeidest lange Anlieferungswege. Aber Vorsicht: Viele Produkte werben nur mit dem Aufdruck „aus der Region“ – ein cleverer Werbetrick, denn noch gibt es keine verlässliche Zertifizierung. Darum: Am besten auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Erzeuger einkaufen, wann immer es sich einrichten lässt.w**

---

Kein Wochenmarkt in der Nähe? Kein Problem. Viele Bauern liefern mittlerweile Kisten mit regionalem, saisonalem Obst und Gemüse an Städter aus. Sprich dich mit deiner Hausgemeinschaft ab, dann spart ihr Fahrt- und Lieferkosten.



16

**WERBETRICK**

**Kaffee ist eines der wichtigsten Agrargüter im globalen Export, wird jedoch oft unter extrem unfairen Bedingungen gehandelt. Mit dem Kauf von Fairtrade-Kaffee leistest du einen Beitrag zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen von Kaffeebauern und förderst gleichzeitig den Umweltschutz. Diverse Zertifizierungen wie Fairtrade oder Bio helfen dir bei der Wahl eines klima- und menschenfreundlichen Kaffees, mit dem du schon morgens etwas Gutes tun kannst.**

Viele Cafés bieten ebenfalls Fairtrade-Kaffee an. Einfach nachfragen, ob ein Alternativprodukt angeboten wird. Auch beim Kauf von Kakao und Schokolade aufs Fairtrade-Siegel achten.

17

**COFFEE  
TIME**



**Vermeide alle Produkte mit Palmöl, denn dafür werden jeden Tag unendlich große Waldflächen gerodet, vor allem in Südostasien. Es befindet sich in vielen Lebensmitteln, Waschmittel, Duschgel und Kosmetika, aber auch in einigen Bio-Produkten. Ein Blick auf die Zutatenliste hilft, denn Palmöl muss dort explizit aufgeführt werden. Oft werden auch ähnliche Namen verwendet, wie Palmate, Palmitate oder Natrium Palm Kernelate, manchmal versteckt es sich auch hinter „Pflanzenfett“, was die Identifikation schwieriger macht.**

---

Viele Organisationen unterstützen Aufforstungsprojekte. Sie freuen sich über Spenden.

18

# PALMÖL – NEIN DANKE!

