



# TIPPS für eine **NACHHALTIGE** LEBENSWEISE

ratgeber

W W W . N A T U R T R E U . D E



»DIE IDEE  
DES MEERES IST  
IN EINEM  
WASSERTROPFEN  
VEREINT.«

~ Baruch de Spinoza

1

---

Nachhaltig leben –  
der ökologische  
Fußabdruck S. 3

Was ist der  
ökologische  
Fußabdruck? S. 3

2

---

Wie kann ich sehen,  
was mein ökologischer  
Fußabdruck ist? S. 4

Wie kann ich sehen, wie  
groß mein ökologischer  
Fußabdruck ist? S. 4

Testen Sie hier  
Ihren ökologischen  
Fußabdruck S. 4

3

---

Welchen Einfluss Ihre  
Kaufentscheidungen  
haben S. 5

7 Tipps für eine  
nachhaltige  
Lebensweise S. 5

TIPP 1: Achten Sie auf  
Ihren Energieverbrauch  
beim Wohnen S. 5/6

4

---

TIPP 2: Nutzen Sie  
mehr nachhaltige  
Verkehrsmittel S. 7

TIPP 3: Gehen Sie  
nachhaltiger mit Ihren  
Lebensmitteln um S. 7

TIPP 4: Tupper statt  
Plastikfolie S. 8

5

---

TIPP 5: Wieder-  
verwenden statt  
wegwerfen S. 9

TIPP 6: Ändern Sie  
Ihre Konsumgewohn-  
heiten und konsum-  
ieren Sie weniger S. 9

6

---

TIPP 7: Nachhaltig  
Urlaub machen S. 10

Fazit S. 10

7

---

Haftungs-  
ausschluss S. 11



## NACHHALTIG LEBEN – DER ÖKOLOGISCHE FUSSABDRUCK

Nachhaltigkeit, diesen Begriff hört man täglich, denn in sämtlichen Medien ist er heutzutage überall und ständig präsent. Dass dies so ist, kann man eigentlich nur als eine große Errungenschaft unserer Gesellschaft ansehen.

ES IST NÄMLICH AN DER ZEIT,  
DASS WIR ALLE MEHR  
VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

So dass auch die Generationen, die nach uns kommen, auf einer Erde leben können, die es wert ist, bewohnt zu werden.

### WAS IST DER ÖKOLOGISCHE FUSSABDRUCK?

Zu diesem Zwecke hat in den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts William Rees, ein kanadischer Ökologe, den Begriff des ökologischen Fußabdrucks erfunden. Er gilt als ein Indikator für Nachhaltigkeit.

**Der ökologische Fußabdruck bezeichnet die Fläche, die auf der Erde notwendig ist, um den Lebensstandard und den Lebensstil eines Menschen, also zum Beispiel Sie selbst, unter den aktuell existierenden Produktionsbedingungen möglich zu machen.**

Als Einheit für diesen Fußabdruck hat man den Begriff „gha“, den globalen Hektar eingeführt. Das Wunderbare an dieser Einheit ist, dass sie den ökologischen Fußabdruck sehr anschaulich mess- und vergleichbar macht. **Doch was hat es mit diesem globalen Hektar auf sich?** Ganz einfach: Er bezeichnet den Ertrag eines durchschnittlichen Hektars Erdoberfläche. Jetzt werden Sie bestimmt einwenden, dass ja nicht auf jedem Flecken Erde Landwirtschaft betrieben wird und selbst wenn, dann mit verschiedenen guten Ergebnissen. Das ist absolut richtig. Deswegen nimmt man auch einen Durchschnittswert. Dieser entstand dadurch, dass weltweit der Ertrag von land-, forst- und wasserwirtschaftlichen Flächen erfasst und ein Mittel errechnet wurde. Da es sich beim ökologischen Fußabdruck ja grundsätzlich um einen theoretischen Wert handelt, ist dieses Vorgehen trotzdem sehr gut geeignet, um den eigenen Lebensstil gut einschätzen zu können.



## WIE KANN ICH SEHEN, WIE GROSS MEIN ÖKOLOGISCHER FUSSABDRUCK IST?

Wenn man vom ökologischen Fußabdruck spricht, betrachtet man verschiedene Lebensbereiche, die alle mit dem Verbrauch von Ressourcen unseres Planeten im Zusammenhang stehen. Wenn es darum geht, die Ressourcen zu beurteilen, die Ihr Leben verbraucht, spielt sowohl Ihre Ernährung eine Rolle, als auch Ihre sonstigen Konsumgewohnheiten. Dazu gehören Neuanschaffungen für den Haushalt genauso, wie Ausgaben für Elektro- und Elektronikgeräte oder auch die Wohnungseinrichtung und Ihr Fuhrpark. Auch andere Bereiche des Lebens spiegeln sich im ökologischen Fußabdruck wider. Das kann die Wohnsituation genauso sein, wie die Mobilität und der Energieverbrauch. Um zu sehen, wie groß Ihr persönlicher ökologischer Fußabdruck ist, finden Sie im Internet verschiedenste Seiten, um Ihren Fußabdruck zu berechnen. **Wenn Sie sich die Zeit nehmen wollen, empfehlen wir Ihnen den ökologischen Fußabdrucktest von „Brot für die Welt“.** Den Test finden Sie unter der folgenden Adresse: <https://www.fussabdruck.de/>. Mit dessen Hilfe können Sie Ihren ganz persönlichen ökologischen Fußabdruck ermitteln. Aussagekraft hat dieser Test in erster Linie, wenn Sie Ihre persönlichen Werte mit den Durchschnittswerten Ihres Landes vergleichen. Bedenken Sie: jeder Schritt in die richtige Richtung zählt! Sicher, fast immer ist noch ein bisschen Luft nach oben. Doch jedes Bisschen mehr, kann unserer Umwelt zu Gute kommen und die Situation verbessern. Gehen Sie ruhig mit gutem Vorbild voran und versuchen Sie, einen ressourcenschonenden Lebensstil zu optimieren. So können Sie jeden Tag ein wenig dazu beitragen, dass auch unsere Kinder und Kindeskinde sich auf unserer Erde wohlfühlen und an ihrer Fülle teilhaben können. Denn der Planet ist groß genug für alle – oder, um es mit den Worten des Friedensbringers Mahatma Gandhi zu sagen: **„The world has enough for everyone’s needs, but not everyone’s greed“** („Die Welt hält genug bereit für die Bedürfnisse aller, aber nicht für die Gier aller.“)

Hier noch ein paar Vergleichswerte, die die Bundeszentrale für politische Bildung veröffentlicht hat. Zur Ermittlung dieser Zahlen wurden die Daten des **„Global Footprint Network“** herangezogen. Sie zeigen, welche Staaten, ökologisch betrachtet, auf besonders großem ökologischen Fuße stehen.

Staat	ökologischer Fußabdruck pro Einwohner in gha
Luxemburg	15,82
Australien	9,3
USA	8,2
Kanada	8,2
Singapur	7,97
Trinidad und Tobago	7,92
Oman	7,52
Belgien	7,44
Schweden	7,25
<b>an 25. Stelle: Deutschland</b>	<b>5,3</b>

## WELCHEN EINFLUSS HABEN IHRE KAUFENTSCHEIDUNGEN AUF DEN ÖKOLOGISCHEN FUßABDRUCK?

Wie Sie im vorangegangenen Test gesehen haben, hat Ihr Konsumverhalten einen großen Einfluss auf den ökologischen Fußabdruck. Denn gerade beim Konsum entscheiden wir als Kunden ganz entscheidend mit, welche Produkte auf dem Markt Bestand haben. Denn wenn wir uns dafür entscheiden, nur noch ökologisch vertretbare Produkte zu kaufen, werden Anbieter auf Dauer gezwungen sein, auch vermehrt oder bestenfalls ausschließlich nachhaltige Produkte anzubieten. Denn der Markt richtet sich ja bekanntlich nach dem Bedarf.

### 7 TIPPS FÜR EINE NACHHALTIGE LEBENSWEISE

Oft hört man von Bekannten oder Freunden, dass sie nachhaltiger leben möchten, **doch was bedeutet überhaupt ein nachhaltiges Leben zu führen?** Nachhaltigkeit ist ein „Prinzip, nach dem nicht mehr verbraucht werden darf, als jeweils nachwachsen, sich regenerieren, oder künftig wieder bereitgestellt werden kann“. Es reicht für eine nachhaltige Lebensweise also nicht nur den Konsum herunterzusetzen oder den traditionellen Braten gegen eine Gemüselasagne auszutauschen. Nachhaltig zu leben ist eine Herausforderung, die sich nicht nur positiv auf unser Gewissen auswirkt, sondern auch auf die Entwicklung unserer Erde und die daraus resultierende Lebensqualität zukünftiger Generationen. Nachhaltiger zu leben lohnt sich also und fängt mit kleinen einfachen Veränderungen und Tätigkeiten im Alltag an.

**Im Folgenden finden sie 7 Tipps für Ihren Schritt in eine nachhaltige Lebensweise.**

#### **Tipp 1: Achten Sie auf Ihren Energieverbrauch**

**Anfangen mit dem Heizen.** Die Heizung ist ein wichtiges und geschätztes Gut in unseren Wohnungen. Im Winter die Heizung voll aufzudrehen und es gemütlich warm in der Wohnung zu haben ist Ihnen wahrscheinlich auch sehr wichtig. Das darf es Ihnen auch, doch beim Heizen sollte auf einige Dinge stark geachtet werden. Grundsätzlich sollten Sie die Heizung nur dann verwenden, wenn diese auch wirklich notwendig ist. Wenn Sie beispielsweise eine Wochenendstour planen, sollte die Heizung vollständig heruntergedreht werden. **Gleiches gilt während Ihrer Arbeitszeit, bei der Sie sich nicht zu Hause aufhalten, denn wer profitiert von der Wärme und dem daraus resultierenden hohen Energieverbrauch während der Abwesenheit?** Es muss auch nicht die ganze Wohnung geheizt werden, es reicht oft schon den Raum warm zu halten, in dem man sich aufhält und die Türe zu schließen, damit die Wärme auch erhalten bleibt. Wenn man einmal zu viel von der Heizungsluft hat und lüften möchte, ist ein kurzes Stoßlüften eine bessere Alternative zu einem über einen längeren Zeitraum gekippten Fenster.

Doch Heizungen sind nicht alles, wenn man seinen Energieverbrauch senken möchte. **Elektrische Geräte** die einen ebenfalls hohen Energieverbrauch aufweisen, haben sich zwar in unserem Alltag eingebettet, sind aber oft auch nicht in Betrieb und das hauptsächlich nachts.



**Wenn Sie also die Steckerleisten am Abend herausziehen**, kein Standby beim Fernseher anlassen, sondern diesen komplett ausschalten und/oder den Stecker hier ebenfalls ziehen und den Internet-Router ausstecken, haben Sie dem unnötigen Energieverbrauch sehr stark entgegengewirkt und können einen entspannten Schlaf genießen. **Wenn Sie im Urlaub sind**, können Sie auch keine Lebensmittel zu Hause gebrauchen. Deshalb ist es sinnvoll während der Abwesenheit den Kühlschrank ebenfalls abzuschalten. Und wenn Sie nicht im Urlaub sind, sollten Sie bei der Einstellung von Ihrem Kühlschrank auf die Herstellerangaben achten. Eine Kühlschranktemperatur von 6°C ist ausreichend und wird im Winter auf einer viel niedrigeren Stufe erreicht als im Sommer. Auch eine niedrigere Grundtemperatur im Haus sorgt dafür, dass Ihr Kühlschrank weniger Energie verbraucht. Eine Kühltruhe ist bis -18°C sehr zuverlässig, kälter ist definitiv nicht notwendig.

Ein weiterer Punkt wäre hier, **neue Lebensmittel nur vorgekühlt in den Kühlschrank zu stellen**, wie auch Essensreste von beispielsweise einer Gemüselasagne sollten nicht noch angewärmt in den Kühlschrank gestellt werden. Lassen Sie Ihr Essen auskühlen und stellen Sie dieses erst dann in den Kühlschrank. Auch ein regelmäßiges Abtauen des Kühlschranks hilft beim Energiesparen. Wenn Sie sich jedoch noch unsicher sind, wie Sie am besten Strom sparen, können Sie sich eine professionelle Beratung bei einem Stromverbrauchs-Check einholen. Dort bekommen Sie wertvolle Tipps zu diesem Thema.

**Auch beim Kochen gibt es Möglichkeiten Energie zu sparen.** Angefangen bei der richtigen Größe des Topfes oder der Pfanne. Passen Sie also die Größe entsprechend Ihrem Rezept an, bei einer kleinen Portion Sauce reicht ein kleiner Topf zum Erwärmen. Was im Bereich Energiesparen beim Kochen auch sehr wichtig ist – der Deckel. Zugedeckt erhitzt und kocht das Essen deutlich schneller und vor allen Dingen sparsamer. Optimaler Weise benutzt man einen Glasdeckel, um immer den Durchblick zu haben. Somit muss man den Deckel seltener abheben und die Wärme bleibt im Topf. Wenn Sie bei einem Elektroherd einen Deckel beim Kochen nutzen, ist es gut möglich, dass Sie ein Energieersparnis von bis zu 30 Prozent erreichen. **Energieeffizientes Kochen** ist also auch zeitsparend, wenn Sie beim Kochen generell ungeduldig sind, können Sie sich auch einen Schnellkochtopf zulegen. Bei diesem halbiert sich bei einem Elektroherd der Stromverbrauch wegen der verkürzten Garzeit. Außerdem sind Küchenhelfer wie zum Beispiel der Wasserkocher ebenfalls eine gute Lösung zum Energiesparen beim Kochen. Bei der Erhitzung von der gleichen Menge Wasser, verbraucht der Wasserkocher weniger Energie als durch das Erhitzen im Topf.

Nach dem Kochen kommt das schmutzige Geschirr dann meist in die **Spülmaschine**. Moderne Maschinen haben in der Regel eine Spartaste. Diese sollten Sie verwenden, wenn Sie nur leicht verschmutztes Geschirr spülen wollen. Generell sollten Sie die Spülmaschine als auch die Waschmaschine möglichst nur im gut gefüllten Zustand anschalten. Allerdings ist hierbei wichtig die Maschinen nicht zu überfüllen, da sonst das Geschirr oft nicht richtig sauber wird und das „nachwaschen“ unnötige Energie und Zeit kostet.





### **Tipps 2: Nutzen Sie öfter nachhaltige Verkehrsmittel**

Nachhaltig mobil sein, hört sich das nicht schön an? **Jeder einzelne kann mit seiner persönlichen Verkehrsmittelwahl etwas für den Klimaschutz tun!** Der Verkehrssektor ist einer der Hauptverursacher für den CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Nahezu 95 Prozent der CO<sub>2</sub>-Emissionen des Mobilitätssektors werden auf den Straßen erzeugt. Das wundert Sie wahrscheinlich auch nicht sonderlich, denn das Auto ist bekanntlich das beliebteste Verkehrsmittel Deutschlands. Circa 61 Prozent der Wege in Deutschland werden mit dem Pkw zurückgelegt, obwohl die Hälfte der Fahrtstrecken kürzer als 6 Kilometer sind. Das heißt also, fahren Sie nur dann Auto, wenn dies auch wirklich notwendig ist. Sie können auch einen Umstieg auf klimafreundliche Verkehrsmittel wagen, wie das Fahrrad oder auch dem E Scooter. Außerdem ist Fahrradfahren nicht nur nachhaltige Mobilität, sondern fördert auch Ihre Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit. Des Weiteren ist das Nutzen von öffentlichen Verkehrsmitteln ebenfalls eine gute Alternative zum Pkw fahren. Ganz gleich ob mit dem Zug, der Straßenbahn oder dem Bus, die Nutzung dieser Alternativen ist zwar oft zeitintensiver, lohnt sich aber im Bereich der Nachhaltigkeit sehr. Wenn Sie jedoch auf die Autonutzung nicht verzichten können, haben Sie auch noch die Möglichkeit Fahrgemeinschaften zu bilden, um einen unnötigen CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu vermeiden.

**Bei Flugreisen müssen Sie besonders vorsichtig sein, die Umweltverschmutzung ist beim Flugzeug fliegen enorm.** Wenn es möglich ist, reisen Sie mit Alternativen oder überlegen Sie sich keine Fernreise zu buchen, sondern an die Ostsee oder nach Italien an den Strand mit dem Zug oder auch mit dem Auto zu fahren.

### **Tipps 3: Gehen Sie nachhaltiger mit Ihren Lebensmitteln um**

Der Anbau von Lebensmitteln, als auch deren Transport und Lagerung erfordern eine Menge an Energie und Ressourcen. **Durch die bewusste Auswahl Ihrer Lebensmittel können Sie also einen erheblichen Beitrag dazu leisten, Ihren ökologischen Fußabdruck zu verringern.**

Ein Ansatzpunkt wäre hierbei Ihren Einkauf und die dadurch verbundenen Mahlzeiten im Vorhinein zu planen, damit weniger Abfall anfällt. Mit einem durchgeplanten Speiseplan für die kommende Woche können Sie nicht nur viel Geld sparen, Sie erreichen damit eben auch, dass Ressourcen geschont werden.

**AUßERDEM GIBT ES DIE MÖGLICHKEIT  
ANGEBOTE WIE DAS FOODSHARING ZU NUTZEN**

Generell ist es beim Einkaufen sinnvoll auf biologische Produkte zu achten und auf einen regionalen Anbau wert zu legen, um die Transportwege, die einen hohen CO<sub>2</sub>-Ausstoß aufweisen, nicht zu unterstützen. Den Konsum von Fleisch und tierischen Produkten sollten Sie ebenfalls versuchen zu reduzieren oder zu vermeiden.

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln und genaues Hinschauen beim Kauf schon ein großer Schritt in die richtige Richtung ist. Als zweiter Punkt ist die Resteverwertung wichtig und es ist auch besser manche Dinge selbst zu machen, statt sie zu kaufen. Dies ist zwar zeitaufwendiger, aber nachhaltiger und macht oft auch mehr Freude.



#### **Tipp 4: Tupper statt Plastikfolie**

Um Obst einzupacken kann man sich gerne mit einer **wiederverwertbaren Stofftasche** oder einem Netz behelfen, anstatt die Plastiktütchen zu benutzen. Genauso kann man auch das Obst ohne Verpackung kaufen, sofern das möglich ist. Generell findet man beim Einkaufen viele Waren, die in Plastik eingepackt sind. Hier können Sie darauf achten, auch wenn es eventuell etwas teurer ist, etwas zu kaufen, das in Papier bzw. Pappe statt Plastik eingepackt ist. Eingeschweißte Lebensmittel sollten Sie, wenn möglich, ebenfalls vermeiden zu kaufen. An der Käse- und Wursttheke können Sie auch Ihre eigenen Behältnisse mitnehmen.

Das nachhaltige Einkaufen fängt jedoch schon vor dem Losgehen an, es ist sehr sinnvoll eine eigene Einkaufstasche oder eine Kiste von zu Hause mitzunehmen, um unnötigen Abfall durch die meist nur einmal verwendete Tasche, die man im Supermarkt kauft, zu vermeiden. Wenn Sie jedoch einmal spontan einkaufen gehen, wäre die nachhaltige Methode eine Papiertüte oder einen Papierkarton zu kaufen, die Sie vielleicht sogar öfter verwenden können.

**GRUNDSÄTZLICH IST ES SEHR WICHTIG,  
DASS SIE IHREN MÜLL RICHTIG TRENNEN**

Hochwertige Verpackungen können Sie auch wiederverwenden wie bspw. Gläser, Twist-Off-Gläser, Kunststoffdosen oder Plastik/Brick-Kästchen.

**Dies führt uns schon zu unserem nächsten Tipp.**

### **Tipp 5: Wiederverwenden statt wegwerfen**

Natürlich kann man das Marmeladenglas spülen und als Trinkglas wiederverwenden, aber nicht nur in diesem Bereich ist das Wiederverwenden eine gute Idee. Nicht nur bei bspw. Altkleidern ist es grundsätzlich besser diese zu verkaufen, zu spenden oder zu verschenken, wenn sie nicht mehr benötigt werden. Versuchen Sie auch beschädigte Dinge wie Schuhe oder Kleidung zu flicken, anstatt diese direkt zu entsorgen. Außerdem ist es besser einmal etwas hochwertigere Waren mit besserer Qualität zu erwerben, die dann auch länger halten, als mehrfach minderwertige Ware zu kaufen. Vielleicht können Sie die Ware auch gemeinsam mit Nachbarn oder Freunden bezahlen und nutzen (Produkt-Sharing mit Freunden/Nachbarn etc.).

### **Tipp 6: Ändern Sie Ihre Konsumgewohnheiten und konsumieren Sie weniger**

Der Leitsatz lautet hier: Kaufen Sie nur Dinge, die Sie auch wirklich dauerhaft benötigen. Es bringt im nachhaltigen Sinne nichts, leichtsinnig einkaufen zu gehen und nach einiger Zeit sich dazu entscheiden es doch wegzugeben, da es der Nutzung nicht gerecht wird. Wenn Sie grundsätzlich neue Dinge wie zum Beispiel eine neue Jacke benötigen, können Sie sich auch zuerst auf einem Gebrauchtmarkt umschauchen, wie zum Beispiel auf einem Flohmarkt oder im digitalen Bereich auf Flohmarkt Apps. Hier haben Sie nicht nur etwas im nachhaltigem Sinne wiederverwendet, sondern auch eine große Menge an Geld gespart und noch dazu dem Verkäufer eine Freude gemacht, da dessen Artikel weiterverwendet werden.



### Tipp 7: Nachhaltig Urlaub machen

Der Urlaub, ein Highlight für uns alle. Endlich mal entspannen, aus dem Alltag herauskommen und etwas erleben. Doch auch wenn Sie das ganze Jahr nachhaltig leben, können Sie allein durch den Flug einen so hohen CO<sub>2</sub>-Ausstoß verursachen, dass Ihre komplette Kapazität des ganzen Jahres verbraucht ist.

Grundsätzlich ist es besser nähere Ziele anzupeilen – auch einmal Deutschland entdecken statt wieder nach Mallorca zu fliegen. Wenn Sie bei der Urlaubswahl sind, kann man sagen, dass ein Camping Urlaub relativ in der Nähe – vielleicht an einem schönen See – oder eine Radrundfahrt – die nachhaltigsten Varianten sind. In einem Hotel, Hostel oder einer Ferienwohnung zu verweilen, die in der Nähe sind, ist auch noch im grünen Bereich der Nachhaltigkeitsampel. Wenn Sie jedoch weit wegfliegen und dort dann in einer Beherbergung übernachten, befinden Sie sich schon im stark gelben bzw. roten Bereich der Nachhaltigkeitsampel. Wenn Sie eine Rundreise mit dem Kreuzfahrtschiff unternehmen wollen, ist diese im roten Bereich. Sie können sich hier keiner Kultur anpassen, da Sie sich immer nur sehr kurz an einem Ort aufhalten können. Dadurch, dass sehr viele Passagiere auf dem jeweiligen Schiff sind, die dann gleichzeitig in die zu besichtigende Stadt „stürmen“, tragen sie so auch zum Overtourism bei. Außerdem verursachen Kreuzfahrten, wenn man dies nicht auf die Pro-Person-Rechnung hinab bezieht, eine höhere Umweltverschmutzung als eine Flugreise. Also schauen Sie sich doch in Ihrer Nähe um. Sicherlich gibt es einen noch für Sie unbekanntem schönen Ort zu entdecken. Grundsätzlich kann man auch sagen, dass ein längerer Urlaub im Jahr an einem entfernten Ort besser ist als viele kurze Reisen.

### FAZIT

Wir alle müssen und können aktiv dazu beitragen, unseren ökologischen Fußabdruck zu verringern. Denn nur, wenn wir heute damit beginnen, die Ressourcen und Möglichkeiten unseres Planeten zu schonen, werden auch noch die Generationen, die nach uns kommen, einen gesunden Planeten erleben dürfen.

### VERBESSERUNGEN KÖNNEN WIR IN ALLEN LEBENSBEREICHEN BEWIRKEN

Zum Beispiel bei der Art und Häufigkeit wie wir uns fortbewegen, die Wohnsituation, die wir uns schaffen, und auch der Verbrauch an Energien. Doch zu unserem Leben gehören nicht nur die Dinge, die wir haben und benötigen oder möchten. Auch das, was unser alltägliches Leben übriglässt, kann für unsere Umwelt zum Problem werden. Deswegen ist es so wichtig, dass wir unsere Entscheidungen bewusst und klug treffen.

Eine kluge Entscheidung ist es zum Beispiel, auch bei Ihren Nahrungsergänzungsmitteln darauf zu achten, dass Herstellung, Verpackung und Versand möglichst ökologisch neutral vonstattengehen.

**Auf unsere Produkte können Sie vertrauen. Denn unser Unternehmen ist klimaneutral und unsere Produkte sind vegan-pflanzlich, ohne Genmanipulationen und Tierversuchen. Zudem entsprechen unsere Produkte und Verpackungen den hohen deutschen Qualitätsansprüchen.**

FÜR EINEN KLEINEN ÖKOLOGISCHEN FUßABDRUCK!





## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrungen des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Zudem ist dieses Buch und dessen Anleitungen nicht als medizinischer Rat zu verstehen. Sprechen Sie gesundheitliche Themen und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bitte immer mit Ihrem Arzt ab.

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

© Copyright 2018 NATURTREU

**ZENKOH GmbH** // Pfirsichweg 4a // 22175 Hamburg Deutschland // E-Mail: [service@naturtreu.net](mailto:service@naturtreu.net)  
Geschäftsführer: Albert Alexander Adlung, Alexander Jansen  
Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRB 149031

Alle weiteren Angaben finden Sie unter **NATURTREU.NET** – Alle Rechte vorbehalten.