

INHALT

| | |
|--|-----------|
| SHOPPEN FÜRS KLIMA? | 9 |
| 1 WEIT GEREISTER IRRSINN | 11 |
| Tomaten aus China | 13 |
| Erdbeeren aus Spanien, Marokko und Ägypten | 20 |
| Flugrosen aus Kenia | 25 |
| Honig: »Mischung aus EU/Nicht-EU« | 30 |
| Verbotene Pestizide: Hin- und Rückreise inklusive | 35 |
| Gibt's das auch in regional? | 37 |
| Inside ÖKO-TEST | 39 |
| 2 ABGEPUMPT: DER KAMPF UMS WASSER | 45 |
| Brauchen wir überhaupt Mineralwasser?..... | 48 |
| Das Mineralstoff-Argument | 50 |
| Und was genau soll Bio-Mineralwasser sein? | 53 |
| Gibt's das auch in Grün? | 54 |
| Inside ÖKO-TEST | 56 |
| 3 DAS TIERISCH SCHLECHTE GEWISSEN | 60 |
| Klimakiller Kuh – die Lüge von der »guten« Milch | 62 |
| Klimaneutrale Milch – Fakt oder Greenwashing?..... | 62 |
| Haltungsform – oder: Die Latte hängt tief | 64 |
| Gute Milch – nur eine Illusion? | 66 |
| Das Schweinefleisch: Unter aller Sau | 73 |
| Chicken Nuggets: Fette Farce | 84 |
| Inside ÖKO-TEST | 97 |
| Tierische Lebensmittel: Diese Orientierung gibt es | 101 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 4 | KLIMAKÄMPFER SOJA UND CO. | 106 |
| | Der Kampf um die Kosten | 107 |
| | Der Kampf ums Kalzium | 109 |
| | Der Kampf um den Namen | 110 |
| | Der Kampf ums Image | 112 |
| | Der Kampf ums Erkennen | 114 |
| | Gibt's das auch in Grün? | 119 |
| | Inside <i>ÖKO-TEST</i> | 121 |
| 5 | KOSMETIK: SCHÖNER SCHEIN | 124 |
| | Glatt oder glatt gelogen? | 127 |
| | Grün oder grün gelogen? | 131 |
| | Besser ohne: Auf diese Inhaltsstoffe können Sie verzichten. | 142 |
| | Gibt's das auch in Grün? | 158 |
| | Inside <i>ÖKO-TEST</i> | 163 |
| 6 | MIKROPLASTIK AUS DER TUBE | 166 |
| | Plastik im Stuhl | 167 |
| | Plastik in uns | 168 |
| | Plastik in der Rezeptur | 170 |
| | Gibt's das auch in Grün? | |
| | 6 Tipps, um Mikroplastik zu reduzieren | 173 |
| | Inside <i>ÖKO-TEST</i> | 177 |
| 7 | WASCHMITTEL: DAS GESCHÄFT MIT DER REINHEIT | 179 |
| | Schwache Deklaration | 181 |
| | Flüssigwaschmittel: Konservierte Kunststoffe | 182 |
| | Jumbopackungen: Aufgepumptes Pulver | 183 |
| | Weichspüler: Frühlingsfrische Schlachtabfälle | 184 |
| | Hygienespüler: Das Geschäft mit der Angst | 185 |
| | Und Pods, Caps und Discs? | 187 |
| | Gibt's das auch in Grün? | |
| | 10 Tipps zum umweltfreundlichen Waschen | 188 |
| | Inside <i>ÖKO-TEST</i> | 191 |
| 8 | PUTZMITTEL: GRÜNER GLANZ? | 193 |
| | Diese Putzmittel brauchen Sie wirklich | 194 |
| | Sonderfall Desinfektionsmittel | 197 |
| 6 | GIBT'S DAS AUCH IN GRÜN? | |

| | |
|--|------------|
| Auf diese Siegel ist Verlass | 199 |
| Gibt's das auch in Grün? | |
| 7 Tipps zum umweltfreundlichen Spülen und Putzen | 201 |
| Inside ÖKO-TEST | 203 |
| 9 (ULTRA) FAST FASHION: UNTRAGBAR | 206 |
| Ein »Crop Top« für 1,25 Euro | 207 |
| Textilmüllhalden in Afrika und Chile | 209 |
| Gibt's das auch in Grün? | 210 |
| Inside ÖKO-TEST | 215 |
| 10 ÖKOSTROM RELOADED | 218 |
| Missverständnis Nummer 1: | |
| Mein Ökostrom kommt aus der Steckdose | 219 |
| Missverständnis Nummer 2: | |
| Alle Ökostromtarife bringen die Energiewende voran | 221 |
| Missverständnis Nummer 3: | |
| Der Wechsel zu Ökostromprodukten trägt wesentlich zum Klimaschutz bei | 225 |
| Missverständnis Nummer 4: | |
| Mit dem richtigen Ökostromprodukt leiste ich einen großen finanziellen Beitrag zur Energiewende | 229 |
| Welcher Ökostromtarif hilft der Energiewende? | 230 |
| An diesen Labels können Sie sich orientieren | 231 |
| Gibt's das auch in Grün? | 234 |
| Inside ÖKO-TEST | 238 |
| NERVEN SIE! | 242 |
| Wir können noch Wichtigeres tun, als korrekt zu konsumieren..... | 245 |
| DANK | 247 |
| ANMERKUNGEN | 249 |