

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