



Bewusster Konsum: 15 Tipps für den Alltag

Beitrag

Heutzutage wird von einer Konsumgesellschaft gesprochen. Denn jeder Mensch konsumiert, seien es Lebensmittel, Mode, Elektronik, Kosmetik oder andere Produkte. Es handelt sich oft um einen kurzlebigen Konsum, sprich die Produkte werden nach kurzer Zeit wieder aussortiert und durch etwas Neues ersetzt. Allerdings lässt sich seit einigen Jahren ein Umdenken beobachten. Immer mehr Menschen möchten wieder weniger und vor allem bewusster konsumieren. Das bedeutet, den Konsum auf das wirklich Notwendige zu reduzieren, in langlebige Produkte zu investieren und bei Kaufentscheidungen auf die Nachhaltigkeit zu achten. Bewusster Konsum bringt also zahlreiche Vorteile mit sich, zum Beispiel die Schonung der Umwelt oder Einsparungen bei den Lebenshaltungskosten. Aber wie gelingt er im Alltag? Folgende Tipps helfen dabei:

1. Keine Spontankäufe mehr.

Impulsive Spontankäufe stellen sich oft im Nachhinein als Fehlkäufe heraus. Denn sie [werden durch Emotionen gesteuert](#), nicht durch den Verstand. Deshalb hilft es, sich zur Regel zu machen, über jede Kaufentscheidung mindestens eine Nacht zu schlafen. Je teurer die Anschaffung, desto länger sollte dieser Zeitraum ausgedehnt werden. Denn häufig wird einem nach einiger Zeit plötzlich bewusst, dass der Kauf überflüssig wäre oder ein anderes Produkt die bessere Wahl darstellt.

2. Hintergrundinformationen einholen.

Bewusster Konsum bedeutet, sich bewusst zu machen, was man kauft. Deshalb ist es wichtig, eine kurze Recherche anzustellen über die Herkunft der Produkte, die Marke, ihre Produktionsstätten, ihre Werte & Co. Ziel sollte sein, möglichst nachhaltig einzukaufen, sprich bei Unternehmen mit fairen Arbeitsbedingungen, welche die Umwelt schonen und die zu den eigenen ethischen Grundsätzen passen.

3. Regional und nachhaltig einkaufen.

Je regionaler ein Produkt ist, desto besser, denn so entfallen weite Transportwege. Zudem gibt es innerhalb der Europäischen Union strengere Vorgaben, beispielsweise die Kinderarbeit oder den Einsatz von Chemikalien betreffend – um nur zwei von vielen Beispielen zu nennen. Heimische



Produkte sind daher meist nachhaltiger und qualitativ hochwertiger. Trotzdem ist auch beim regionalen Einkauf die soeben erwähnte Recherche notwendig.

4. Auf Qualität statt Quantität setzen.

Wer will, kann heutzutage große Mengen an Produkten für wenig Geld kaufen, beispielsweise bei der Fast Fashion. Bewusster Konsum setzt hingegen auf Qualität und investiert lieber etwas mehr Geld in jene Dinge, die wirklich benötigt werden und langlebig sind. Denn wer günstig einkauft, beispielsweise elektronische Geräte, muss diese oft nach kurzer Zeit wieder ersetzen. Das bedeutet unnötigen Aufwand, vermeidbaren Müll und zusätzliche Kosten.

5. Einen Einkaufszettel schreiben.

Beim Lebensmittelkauf oder beim Shoppingtag mit Freunden treffen viele Menschen spontane Kaufentscheidungen. Dadurch kaufen sie zu viel oder unnötige Dinge. Besser ist es, stets einen Einkaufszettel zu schreiben mit jenen Sachen, die wirklich benötigt werden. Dann ist es natürlich auch wichtig, sich strikt an diesen Einkaufszettel zu halten. Das wird zu merklichen Einsparungen führen, beispielsweise beim Wocheneinkauf – garantiert!

6. Leihen statt kaufen.

Übrigens muss heutzutage nicht alles gekauft werden. Bei zahlreichen Produkten gibt es die Möglichkeit, diese stattdessen zu leihen. Das gilt für die Skiausrüstung im Winter, für den Camper im Sommerurlaub, für den Umzugswagen, aber auch für elektronische Geräte – um nur einige von vielen Beispielen zu nennen. Es lohnt sich daher, vor jedem Kauf abzuwägen, ob dieser wirklich notwendig ist oder ob das Leihen in diesem Fall nicht vielleicht die nachhaltigere sowie günstigere Option darstellt.

7. Natürliche Materialien bevorzugen; immer.

Natürliche Materialien sind eine geringere Belastung für die Umwelt sowie die Gesundheit. Sie verhindern große Mengen an Plastikmüll und [Folgeprobleme wie Mikroplastik](#) in den Weltmeeren. Zudem sind sie oftmals langlebiger und qualitativ hochwertiger. Sie sollten deshalb immer bevorzugt werden, sei es bei Mobiliar, bei Kleidung oder sogar bei der Wahl der Einkaufsstüte im Supermarkt.



8. Nicht jeden Trend mitmachen.

Viele Produkte sind heutzutage Trends unterworfen. Das gilt zum Beispiel bei Kleidung oder bei Smartphones, wo jeder immer das Neueste haben möchte. Das führt dazu, dass noch funktionstüchtige Produkte in gutem Zustand entsorgt werden, um sie durch eine neuere Version zu ersetzen. Deshalb bedeutet bewusster Konsum, zeitlose Entscheidungen zu treffen. Basics im Kleiderschrank lassen sich beispielsweise über viele Jahre hinweg tragen, ohne aus der Mode zu kommen; und sie können durch wenige trendige Teile ergänzt werden. Oder das Smartphone wird erst dann durch das modernste Modell ersetzt, sobald es tatsächlich kaputt ist und nicht mehr repariert werden kann. Es gilt also, richtig mit Trends umzugehen, um eine gesunde Mischung zu finden.

9. Offline kaufen, wenn es sinnvoller ist.

Der Online-Handel boomt und er bringt durchaus Vorteile wie eine größere Auswahl oder geringere Preise mit sich. Doch nicht immer ist der Online-Kauf die beste Wahl. Bei manchen Produkten ist es wichtig, sie vor dem Kauf anfassen, anprobieren oder überprüfen zu können. Schuhe sind dafür ein typisches Beispiel, denn passen diese nicht richtig, werden sie schnell zu einem Fehlkauf. Neben [weiteren wichtigen Vorüberlegungen](#) sollte daher auch abgewogen werden, wann der klassische Kauf im Ladengeschäft die bessere Wahl ist – was übrigens nicht nur für Schuhe, sondern auch für jede andere Kaufentscheidung gilt.

10. Reparieren statt wegwerfen.

Selbst, wenn auf qualitativ hochwertige und langlebige Produkte gesetzt wird, können diese früher

oder später defekt werden. Das bedeutet allerdings nicht, dass sie zwingend in den Müll wandern müssen. In vielen Fällen ist es möglich, diese reparieren zu lassen oder mit etwas handwerklichem Geschick sogar auf eigene Faust zu reparieren. Mittlerweile gibt es im Internet dafür zahlreiche Tutorials oder Betroffene finden Hilfe [in sogenannten Repair Cafés](#).

11. Upcycling zum Hobby machen.

Was noch funktioniert, ist manchmal ebenfalls nicht mehr erwünscht. Vielleicht ist Kleidung aus der Mode gekommen oder das Babybett wurde überflüssig. Auch solche Dinge müssen nicht entsorgt werden, denn mit etwas Kreativität lässt sich fast alles umfunktionieren. Eine lange Jeans kann zur Shorts werden oder das Gitterbett zum dekorativen Schreibtisch. Wer also den Willen und das Know-how mitbringt – oder erwirbt – findet mit dem Upcycling ein spaßiges und zugleich praktisches neues Hobby.

12. Second-Hand-Angebote nutzen – in beide Richtungen.

Eine weitere Möglichkeit, um überflüssigen Müll zu vermeiden, ist der Second-Hand-Verkauf. Auch diesbezüglich gibt es online und offline mittlerweile zahlreiche Angebote. Diese können ebenso genutzt werden, um selbst neue Dinge zu kaufen und dabei Geld zu sparen sowie die Umwelt zu schonen.



13. Spenden statt aussortieren.

Was sich nicht mehr umfunktionieren oder verkaufen lässt, aber zu gut für die Mülltonne ist, kann außerdem gespendet werden. Dasselbe gilt natürlich bei Produkten in gutem Zustand, für die es keine Verwendung mehr gibt. Denn das Spenden ist nicht nur eine gute Tat, sondern auch ein Beitrag zum nachhaltigeren Konsum. Zugleich hilft es dabei, mit gutem Gewissen auszumisten und somit minimalistisch(er) zu leben.

14. Minimalistisch leben.

Das leitet direkt über zum nächsten Tipp. Ein minimalistischer Lebensstil ist die logische Konsequenz aus bewusstem Konsum. Zugleich ist er günstiger und viele Menschen [erleben ihn als befreiend](#). Minimalismus muss nicht bedeuten, auf etwas zu verzichten. Stattdessen hält er dazu an, sich auf das wirklich Wichtige zu konzentrieren – und das umso mehr zu genießen.

15. Auf Siegel achten.

Zuletzt ist es stets sinnvoll, beim Kauf von Produkten jeder Art auf Siegel zu achten. Auch hierfür

empfiehlt sich eine kurze Recherche, wofür das Siegel steht und welches zu den eigenen Konsumgrundsätzen passt. Dann sparen solche Siegel viel Zeit und ermöglichen dennoch einen nachhaltigeren sowie qualitativ hochwertigeren Konsum.

Fazit

Bewusster zu konsumieren, ist also eine Entscheidung mit vielen Vorteilen – für die Umwelt, für den eigenen Geldbeutel, für das gute Gewissen. Bewusster Konsum muss dabei nichts mit Verzicht zu tun haben. Stattdessen wird das Geld in qualitativ hochwertige und langlebige Dinge investiert. Das übt Druck auf die Unternehmen aus, denn wo die Nachfrage besteht, muss sich das Angebot anpassen. Bewusster zu konsumieren, ist somit nicht nur eine Veränderung für das eigene Leben, sondern kann auch eine wertvolle Veränderung im Außen hervorrufen. Je mehr Menschen ihr Konsumverhalten hinterfragen und optimieren, desto mehr können demnach die Umwelt, die Tiere sowie die Gesellschaft davon profitieren. Auch deshalb ist es richtig und wichtig, den eigenen Konsum bewusster zu gestalten – dann werden sich die Vorteile schon bald im eigenen Leben bemerkbar machen.

Fotos:

stock.adobe.com © [Stockwerk-Fotodesign](#)

stock.adobe.com © [StockPhotoPro](#)

stock.adobe.com © [Robert Kneschke](#)



Kategorie

1. Natur & Umwelt

Schlagworte

1. Bewusster Konsum
2. Umweltschutz