Konsum: My shopping list

Auch Konsumieren will gelernt sein. Auf was beim Online-Shopping achten? Was darf wann umgetauscht werden? Was bedeutet nachhaltiger Konsum bei Kleidung? Welche Siegel sind seriös? Wie kann ich mit meinem Konsum zum Klimaschutz beitragen? Viele Fragen, viele Antworten.



© Behörde für Justiz und Verbraucherschutz (BJV)

DAS SOLLTE MAN WISSEN

1. Konsum gehört zum Alltag. Mit dem Kauf von Waren oder Dingen sind bestimmte Pflichten, aber auch Rechte verbunden.
2. Vertrauenswürdige Label oder Siegel sind solche, die transparent nachzuvollziehen sind und von unabhängigen Stellen entwickelt, vergeben und kontrolliert werden.
3. Weniger Konsum ist IMMER nachhaltiger, besser für Umwelt und Klima.

Stand: 15.09.2025

Einmal nicht richtig hingesehen und schon wird es richtig teuer. Zu wissen, was rechtlich in Sachen Einkauf gilt, kann viel Geld sparen. Und dann ist da noch das Thema Nachhaltigkeit, das zum Glück immer mehr Menschen bewegt. Leider gibt es auch hier viele Trittbrettfahrer. Wer die Augen offen hält und sich informiert, wird nicht so schnell hinters Licht geführt. Seriöse Siegel können beispielsweise eine Hilfe sein. Es folgen einige Infos zum Konsum allgemein und zum Kauf von Kleidung im Speziellen.

Online oder offline shoppen?

Ist es besser, vor Ort oder im Netz einzukaufen? Beides hat Vor- und Nachteile. Vor Ort kann die Ware anprobiert, angefasst und geprüft werden. Der Kauf in Ladengeschäften sichert langfristig auch das Bestehen von eben diesen und ist klar die nachhaltigere Wahl. Nachteilig ist, dass die Auswahl auf die Größe der Geschäfte begrenzt ist.

Viele Produkte gibt es (leider) nicht immer in guter Auswahl im Ladengeschäft, wie zum Beispiel Kleidung in großen Größen oder von besonderen Marken. Dann weicht man gerne aufs Online-Shopping aus, auch wenn diese Form des Einkaufens eine größere Umweltbelastung darstellt. Das vielfältige Angebot überzeugt viele, und die bequeme Lieferung bis zur Haustür übernimmt der (leider oft schlecht bezahlte) Paketbote. Problematisch beim Online-Shopping können übrigens auch Fake Shops (mehr Infos) oder Shops in Fernost (mehr Infos) sein.

Umtausch, Rückgabe und Gewährleistung

In Ladengeschäften kann die Ware nach dem Kauf grundsätzlich nur dann zurückgegeben oder umgetauscht werden, sofern dies aus Kulanz (!) vom Laden angeboten wird. Das ist vielen nicht klar. Es lohnt sich also vor dem Kauf nachzufragen, ob und unter welchen Bedingungen das Gekaufte wirklich zurückgegeben werden kann.

Online gekaufte Ware hingegen kann man zuhause in Ruhe anschauen und bei Nichtgefallen innerhalb von 14 Tagen immer mit einem schriftlichen Widerruf zurückschicken. Praktisch! Doch Achtung, die Kosten für den Rückversand der Ware wird nicht von allen Online-Shop übernommen. Das kann vor allem dann teuer werden, wenn der Shop außerhalb Deutschlands oder sogar Europas seinen Sitz hat.

Anders verhält es sich, wenn ein Artikel schon defekt ankommt oder innerhalb der ersten zwei Jahre kaputtgeht. Während des ersten Jahres müssen Verkäufer (nicht die Hersteller!) Benutzungsfehler nachweisen. Danach liegt die Beweispflicht, dass ein Defekt nicht durch eine falsche Nutzung entstanden ist, beim Käufer oder der Käuferin.

GUT ZU WISSEN

Für alle die unsicher sind. Der Umtausch-Check der Verbraucherzentralen gibt eine rechtliche Ersteinschätzung rund um Rückgabe, Gewährleistung und Garantie.

Nachhaltige Klamotten kaufen

Dass Löcher in den Socken gestopft werden, kennt man, wenn überhaupt, meist nur noch von den Großeltern. Doch genau das ist es, was Nachhaltigkeit bei Klamotten ausmacht: eine lange Lebensdauer. Im besten Fall werden Kleidungsstücke geflickt, die Größe angepasst oder weitergegeben, wenn sie nicht mehr gefallen.

Dafür braucht es natürlich gute und haltbare Materialien. Ein T-Shirt für wenige Euro kann das in der Regel nicht leisten. Fast Fashion wird für den schnellen Konsum produziert. Sie ist oft minderwertig, mit hohem Kunststoffanteil und trendorientiert. Eine Reparatur oder die Weitergabe solcher Kleidungsstücke lohnt sich meist gar nicht. Entweder will sie niemand haben, weil sie schon wieder out sind oder nicht mehr ansehnlich genug (wegen der schlechten Qualität zum Beispiel verzogen, mit Pilling oder verblasst).

Wer nachhaltige Klamotten kaufen und auf diese Weise der Umwelt etwas Gutes tun will, sollte:

- seltener und weniger, dafür Kleidung aus hochwertigen Materialien kaufen,
- gebrauchte Kleidung tragen und tauschen,
- Kleidung leihen (zum Beispiel für den Abiball oder den Besuch einer Hochzeit),
- ökologisch zertifizierte Kleidung mit seriösen Siegeln kaufen (mehr Infos).

Seriöse Siegel erkennen

Für alle Lebensbereiche gibt es unzählige Label oder Siegel, die nachhaltige Herstellung und/oder fairen Handel versprechen. Nicht alle sind seriös und bieten die Garantie, ein umfassend getestetes und unbedenkliches Produkt zu kaufen.

Aus Verbrauchersicht sind besonders die Siegel vertrauenswürdig, die von unabhängigen Stellen (regionale und staatliche Stellen, NGOs oder ähnliche) entwickelt, vergeben und kontrolliert werden und deren Vergabe und Nutzung überprüfbar und transparent sind. Das ist zum Beispiel das europäische Bio-Siegel für Lebensmittel, der Blaue Engel für alle möglichen Alltagsgegenstände oder das GOTS- und IVN-Siegel für Textilien. Embleme, die die Anbieter oder bestimmte Wirtschaftsbranchen hingegen selbst entwerfen, um ihre Ware damit zu vermarkten, sind in der Regel nicht das Gelbe vom Ei.

Nachhaltig konsumieren, das Klima schützen

Die Balance zwischen Konsum und Klimaschutz lässt sich für alle Bereiche des Lebens auf eine einfache Formel herunterbrechen: **Weniger** ist nachhaltiger. Immer.

- **Weniger** Kleidung, die länger getragen und weniger oft gewaschen und geflickt wird, wenn sie kaputtgeht.
- **Weniger** Möbel, die länger genutzt werden, gebraucht gekauft und repariert werden, wenn nötig.
- **Weniger** elektronische Geräte, die nicht gleich ersetzt werden, wenn eine neue Version auf dem Markt ist, und die zwischendurch auch mal repariert werden.
- **Weniger** überflüssiges Essen, dafür exakt so viel, wie gebraucht wird, plastikfrei auf dem Wochenmarkt eingekauft.
- **Weniger** Fliegen und Autofahren, dafür öfter Bahn fahren und aufs Fahrrad steigen.

UNSER RAT

Unsere Gesellschaft ist darauf ausgelegt, uns immer wieder zu größtmöglichem Konsum zu bewegen. Die Anbieter kennen und nutzen jeden Trick, um uns glauben zu machen, dass wir ihre Produkte unbedingt haben müssen. Die Wahrheit ist: Konsum ist notwendig – aber nur wenn wir im Alltag wirklich etwas brauchen.

Fragt euch also bei jedem Kaufwunsch: Brauche ich das wirklich? Habe ich das vielleicht sogar schon? Kann ich etwas Altes reparieren? Gibt es das auch gebraucht? Kann ich es mir selbst herstellen?

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/junge-leute/konsum