

Konsumratgeber Bochum

Nachhaltig leben in Bochum



Einkaufsratgeber für unterwegs

GREENPEACE
Bochum

bowusst

Lebensmittel

Übersicht

Bio-Produkte sind generell die beste Wahl. Die staatlichen Bio-Siegel erfüllen dabei nur die gesetzlichen Bio-Vorschriften nach der EU-Ökoverordnung. Lebensmittel mit Siegeln von Bio-Anbauverbänden wie z.B. Demeter, Bioland und Naturland haben in vielen Bereichen höhere Standards hinsichtlich von artgerechter Tierhaltung und Zusatzstoffen. Der Einsatz von synthetischen Pestiziden und gentechnisch veränderten Pflanzen ist bei Bio generell tabu.



Wichtig sind darüber hinaus für jeden nachhaltigen Einkauf die folgenden Siegel, die **vegetarische, vegane und gentechnikfreie** Lebensmittel auszeichnen.



Während Fleisch aus ökologischer Haltung an den Bio-Siegeln erkannt werden kann, existiert gegenwärtig **kein Siegel für Fisch**, das eine wirklich nachhaltige Fischerei garantiert. Fünf Tipps zum möglichst nachhaltigen Fischkauf findest Du unter folgendem Link.

www.greenpeace.de/themen/meere/guter-fang

Nicht nur auf die ökologische Nachhaltigkeit von Lebensmitteln sollten Kund*innen achten. Die folgenden Siegel garantieren **fairen Handel und menschenwürdige Arbeitsbedingungen**.

Wichtig: Nicht alle Fair-Trade-Siegel sagen auch etwas darüber aus, ob ein Produkt auch Bio ist!



Daneben gibt es Siegel, die schwache Kriterien haben oder als nicht-vertrauenswürdig einzustufen sind. Aus Greenpeace-Sicht können sie keine Nachhaltigkeit garantieren. Manche Firmen versuchen ihre Produkte

durch solche Siegel grüner erscheinen zu lassen als sie sind. **Achtet deshalb lieber auf die anderen Siegel!**



Bioläden

Bioku Unverpackt-Laden

Herner Str. 14	<i>Mo-Fr</i>	<i>10-20</i>
Bochum Mitte	<i>Sa</i>	<i>10-18</i>

Biomarkt Biokauf

Wittener Str. 111	<i>Mo-Fr</i>	<i>9-20</i>
Altenbochum	<i>Sa</i>	<i>9-18</i>

Denn's Biomarkt Wattenscheid-Höntrop

Wattenscheider Hellweg 83	<i>Mo-Sa</i>	<i>8-20</i>
Wattenscheid-Höntrop		

Denn's Biomarkt Weitmar

Hattinger Str. 264	<i>Mo-Fr</i>	<i>8-20</i>
Weitmar	<i>Sa</i>	<i>8-18</i>

Naturkost Artmann

Birkhuhnweg 5a	<i>Mo-Fr</i>	<i>8-19</i>
Langendreer	<i>Sa</i>	<i>8-18</i>

Naturkostladen Arche

Auf dem Aspei 42	<i>Mo-Fr</i>	<i>10-13 u. 15-18</i>
Hustadt	<i>Sa</i>	<i>10-13</i>

Pro Biomarkt

Karl-Friedrich-Str. 123	<i>Mo-Fr</i>	<i>8-19</i>
Weitmar	<i>Sa</i>	<i>8-16</i>

Tofuhaus

Wittener Str. 224	<i>Mo-Fr</i>	<i>9-18:30</i>
Altenbochum	<i>Sa</i>	<i>9-14</i>

Veggihaus

Kortumstr. 35	<i>Mo-Fr</i>	<i>9-20</i>
Innenstadt	<i>Sa</i>	<i>9-18</i>

Reformhäuser

Betterlife Reformhaus Bacher

Einkaufszentrum 1	<i>Mo-Do u. Sa</i>	<i>10-20</i>
Ruhrpark	<i>Fr</i>	<i>10-21:30</i>

Reformhaus Bacher Unicenter

Querenburger Höhe 280	<i>Mo-Fr</i>	<i>9-20</i>
Unicenter	<i>Sa</i>	<i>9-18</i>

Reformhaus Bacher Innenstadt

Kortumstr. 100	<i>Mo-Fr</i>	<i>9:30-20</i>
Innenstadt	<i>Sa</i>	<i>9-20</i>

Reformhaus Blank

Oststr. 7	<i>Mo-Di, Do-Fr.</i>	<i>9-18:30</i>
Wattenscheid-Mitte	<i>Mi u. Sa</i>	<i>9-14</i>

Selbsterzeuger

Selbsterzeugerhöfe mit Hofläden, die Wert auf nachhaltige Lebensmittelproduktion legen, gibt es südlich von Bochum, z.B. den *Trantenrother Hof* in Witten-Heven oder den *Hof Stock* in Sprockhövel.

Kleidung und Textilien

Übersicht

Textilien, die mit einem der folgenden drei Siegel zertifiziert sind, werden in der gesamten Wertschöpfungskette ökologisch und fair produziert und es gelten strenge Regeln für die Verwendung von Chemikalien.



Bei den folgenden Siegeln sind die Kriterien weniger streng. So werden z.B. synthetische Fasern verwendet:



Fairtrade und Fair-Wear-Foundation haben strikte Regeln rund um soziale Standards - sie betreffen Arbeitsbedingungen, Gesundheitsschutz und faire Löhne.



Eco-Fashion-Stores

Bio-Line Schuhe

Hellweg 14	<i>Mo-Fr</i>	10-19
Innenstadt	<i>Sa</i>	10-18

Kong Island Herren- u. Damenmode

Hellweg 2	<i>Mo</i>	14-18:30
Innenstadt	<i>Di-Sa</i>	11:30-18:30

Native Souls Bochum Herren- u. Damenmode

Kortumstr. 117	<i>Di-Fr</i>	12-18:30
Innenstadt	<i>Sa</i>	11-16

FairBleiben Herren- u. Damenmode

Heiliger Weg 3-5	<i>Di-Fr</i>	11-18
Dortmund-Mitte	<i>Sa</i>	11-15

Fairhavn Herren- u. Damenmode

Berliner Straße 51	<i>Di-Fr</i>	12:30-19
Essen-Frohnhausen	<i>Sa</i>	10-15

Native Souls Essen Herren- u. Damenmode

Ill. Hagen 29	<i>Di-Fr</i>	11:30-19
Essen-Innenstadt	<i>Sa</i>	11-16

Außerdem führen weitere Läden, z.B. *Bioku*, *Stückgut*, *Bold* und das Kaufhaus *Baltz* einzelne ökologische Marken, etwa *Armed Angels*.

Second-Hand-Läden

Le Salon Vintage Herren- u. Damenmode

Oskar-Hoffmann-Str. 43	<i>Mi-Fr</i>	12-18:30
Ehrenfeld	<i>Sa</i>	11-15:30

Limpiddu Kinder- u. Babykleidung

Hattinger Str. 359	<i>Mo, Mi u. Do.</i>	10-17:30
Weitmar	<i>Di</i>	10-14
	<i>Fr</i>	10-16:30

Misfits Herren- u. Damenmode

Brückstr. 14	<i>Mo-Sa</i>	11-14 u.
Innenstadt		15-18

Rosenrot Herren- u. Damenmode

Große Beckstr. 4	<i>Mo-Sa</i>	11-18
Innenstadt		

Stoffwechsel Damenmode

Untere Marktstr. 1	<i>Di-Fr</i>	10-18
Innenstadt	<i>Sa</i>	12-16

Storchennest Kinder- u. Babykleidung

Hiltroper Str. 365	<i>Di-Fr</i>	9-13 u. 15-17:30
Hiltrop	<i>Sa</i>	9-13

TauschRausch Kinder- u. Babykleidung

Hattinger Str. 59 Ehrenfeld	<i>Mo-Fr</i> <i>Sa</i>	<i>9:30-13 u. 15-18</i> <i>10-13</i>
--------------------------------	---------------------------	---

ZicZac Damenmode

Wittener Str. 156 Altenbochum	<i>Di-Fr</i> <i>Sa</i>	<i>15-18</i> <i>13-16</i>
----------------------------------	---------------------------	------------------------------

Zudem gibt es die „*Kleider-Läden*“, die Second-Hand-Kleidung für Bedürftige zu geringen Preisen verkaufen:

 www.via-ruhr.de/kleiderlaeden.html

Stoffe und Tuche aus Bio-Baumwolle gibt es bei *Natur Tuche Stoff&Wollladen* in Witten.

Kleidertauschveranstaltungen

In letzter Zeit schießen Kleidertauschpartys regelrecht aus dem Boden. Regelmäßig gibt es unseres Wissens (Stand Juni 2019) die Folgenden:

Kleidertausch von Greenpeace Bochum

Umweltzentrum Bochum Alsenstr. 27, Innenstadt www.bochum.greenpeace.de	<i>Alle 4 Wochen</i> <i>Sonntags</i> <i>in der Regel 2-stündig</i>
--	--

Kleidertausch der Naturfreunde-Jugend Bochum

Naturfreundezentrum Alte Bahnhofstr. 175, Langendreer www.naturfreunde-langendreer.de	<i>Termine siehe</i> <i>Website</i>
--	--

Kosmetik und Pflegeprodukte

Übersicht

Kosmetikprodukte, die mit den folgenden drei Siegeln gekennzeichnet sind, bestehen entweder komplett oder zum Großteil aus **natürlichen** Produkten und sind **tierversuchsfrei**. Das *Natrue*-Siegel und das BDIH-Siegel schließen außerdem aus, dass **Mikroplastik** im Produkt enthalten ist.



Tierversuchsfrei, aber nicht zwingend frei von künstlichen Inhaltsstoffen, sind zudem Produkte mit dem *Leaping-Bunny* und dem *Hasen mit schützender Hand* sowie der *Vegan-Blume*.



In der folgenden Tabelle sind häufige Inhaltsstoffe zu sehen, die auf Mikroplastik in Kosmetik hinweisen.

Gängige Kunststoffe in Kosmetika:

Acrylate Copolymer (AC)	Polyethylene glycol (PEG)
Acrylate Crosspolymer (ACS)	Polyethylene terephthalate (PET)
Dimethiconol	Polypropylene (PP)
Methicone	Polypropylene glycol (PPG)
Polyamide (PA, Nylon)	Polystyrene (PS)
Polyacrylate (PA)	Polyurethane (PUR)
Polymethyl methacrylate (PMMA)	Siloxane
Polyquaternium (PQ)	Silsesquioxane
Polyethylene (PE)	

Naturkosmetik und natürliche Pflegeprodukte findet Ihr in Bochum z.B. bei *dm* und Rossmann, in der „Kulturtasche“ in Ehrenfeld sowie in Bio-Läden und Reformhäusern. Der Bioladen *Better Life* im Ruhrpark ist spezialisiert auf Naturkosmetik. Im Unverpackt-Laden *Bioku* in Bochum könnt ihr abfallfrei einkaufen.

Papier

Übersicht

Nur der **Blaue Engel** und das **ÖKOPAPplus**-Siegel garantieren, dass dieses Papier aus 100% Altpapier besteht und keine Chemikalien wie Chlor eingesetzt wurden. Das bekannte **FSC-Siegel** zertifiziert Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft. Deshalb handelt es sich dabei in der Regel nicht um Recyclingpapier.



Die folgenden Siegel enthalten nur geringe Standards und sind oft industrienah und intransparent. So können Unternehmen ihre Produkte grüner darstellen als sie sind. **Orientiert Euch lieber an den anderen Siegeln.**



Restaurants und Cafés

Legende:



umfangreiches
vegetarisches
Angebot



bietet Bio-Fleisch



umfangreiches
veganes Angebot



bietet regionales Essen



Bio-Angebot



Lieferservice

Die Icons bedeuten nicht notwendigerweise, dass jedes Produkt z.B. Bio ist. Im Zweifelsfall nachfragen!

Nachhaltige Restaurants

BeWell Restaurant



Querenburger Höhe 137
Unicenter - 01578/0363963

Mo-Fr 11-19
Sa 12-17

Blondies Restaurant



Hattinger Str. 80
Ehrenfeld - 0234/58836709

Mo-Fr 17:30-22
Sa 15-22
So 12-22

Edelbeißer Pizzeria



Springerplatz 2
Mitte - 0234/6407545

Mo-Fr 11-22
Sa-So 12-22

Gül-Veggiehaus Syrischer Imbiss

Hans-Böckler-Str. 18
Innenstadt - 0234/79204471

Mo-Fr 9:30-21
Sa 11-21
So 12-21

Heidewitzka Restaurant

Hattinger Str. 218
Weitmar - 0234/54444967

Di 16-21
Fr-Sa 16-23
So 12-18

I am Love Eiscafé

Dibergstr. 2
Ehrenfeld - 0234/70953002

Mo-So 11-22

Kimhap-Spot veg. Sushi-Imbiss

Hellweg 21
Innenstadt - 0234/53051054

Mi-Fr 12-18
Sa-So 10-18

Kugelpudel Eiscafé

Dorstener Str. 1
Innenstadt - 0178/4100522

So-Do 12-21
Fr-Sa 12-22

Kugelpudel-Zungenzirkus Eiscafé

Universitätsstr. 79
Mitte - 0178/4100522

Mo-So 12-19
nur im Sommer

Neuland Restaurant

Rottstr. 15
Mitte - 0234/92669009

Di-Sa 17:30-1
So 15:30-24

Fräulein Mayer Upcycling-Café



Oststr. 7
Witten-Mitte - 0177/1805825

Di-Fr 10-18
Sa 10-16

Nachhaltige Bäckereien

Backbord Bochum



Kortumstr. 69
Innenstadt

Mo-Fr 8-19
Sa 8-18

Backbord Wattenscheid



Josef-Haumann-Str. 6
Wattenscheid-Innenstadt

Sa 6:30-
11:30

Bio-Bäckerei Hutzel



Hattinger Str. 188
Weitmar

Mo-Fr 9-18
Sa 8-13

Biobäckerei Wickenburg Innenstadt I



Huesstr. 32
Innenstadt




Mo-Fr 7:30-18:30
Sa 8:30-18

Biobäckerei Wickenburg Innenstadt II








Massenbergstr. 20
Innenstadt










Mo-Fr 7-18:30
Sa 7:30-13:30






Biobäckerei Wickenburg Altenbochum		
Wittener Str. 228 Altenbochum	<i>Mo-Fr</i> <i>Sa</i> <i>So</i>	<i>6:30-18:30</i> <i>6:30-13</i> <i>8-16</i>
Café insgrüne		
Campus-Center Ruhruniversität	<i>Mo-Fr</i> <i>im Semester</i>	<i>9-17</i>
Kleine Zuckerbäckerei		
Hunscheidstr. 61 Wiemelhausen	<i>Di-Fr</i> <i>Sa</i> <i>So</i>	<i>10:30-18</i> <i>13-18</i> <i>10:30-18</i>

Weitere empfehlenswerte Angebote

Hier führen wir Restaurants auf, die sich nicht explizit an nachhaltige Kundschaft richten, aber dennoch ein recht umfangreiches Angebot z.B. an vegetarischen, veganen oder regionalen Gerichten haben. Diese Einschätzung basiert auf den Speisekarten.

Aubergine Restaurant		  
Pieperstr. 13 Ehrenfeld	<i>Di-So</i>	<i>ab 17</i>
Bermuda-Döner Türkischer Imbiss		 
Kortumstr. 17 Bermuda	<i>So-Do</i> <i>Fr-Sa</i>	<i>11-4</i> <i>11-6</i>

Cigköftem Türkischer Imbiss		 
Massenbergstr. 12 Innenstadt	Mo-Sa So	11-22 14-21
Erdapfel Kartoffel-Imbiss		
Huesstraße 6 Innenstadt	Mo-Sa	11-19:30
Falafelstar Türkischer Imbiss		 
Hellweg 28-30 Innenstadt	Mo-Do Fr-Sa	11:30-21:30 11:30-22:30
Fräulein Coffea Café		 
Oskar-Hoffman-Str. 35 Ehrenfeld	Mo-So	13-19
Imlee Indisches Restaurant		 
Wasserstr. 420 Weitmar	Mo-Di Mi-So	17-22:30 11:30-14 u. 17-22:30
Nährstoff-Reich Superfood		  
Trankgasse 3 Innenstadt	Mo-Fr Sa	10-20 11-20
Seitenblick Restaurant		 
Gräfin-Imma-Str. 212 Stiepel	Mi-Fr Sa-So	11:30-22 10-22

Suppen-Fabrik Restaurant		
Massenbergstr. 24 Innenstadt	<i>Mo-Fr</i> <i>Sa</i>	11:30-18 11:30-16
Taj Mahal Indisches Restaurant		
Viktoriastr. 71 Bermuda	<i>Di-Do</i> <i>Fr</i> <i>Sa</i> <i>So</i>	17-22 17-23:30 12:30-23:30 12:30-22
Wok and Roll Asiatischer-Imbiss		
Kortumstr. 36 Innenstadt	<i>So-Do</i> <i>Fr-Sa</i>	11:30-22 11:30-23
Zum Grünen Gaul Restaurant		
Alte Hattinger Str. 31 Weitmar	<i>Di-Sa</i> <i>So</i>	<i>ab 17</i> <i>ab 12</i>
Knuts Restaurant		
Wiesenstr. 25 Witten-Mitte	<i>Di-Sa</i> <i>So</i>	12-1 10-23

Es gibt außerdem einige Systemgastronomien, die zumindest ein überdurchschnittliches vegetarisches und veganes Angebot anbieten. Hierzu zählen wir die Finca & Bar Celona in Hamme, das Burgerado in der Innenstadt sowie das Extrablatt und das Hans im Glück im Bermuda-Dreieck.

Tauschen und Kaufen

Repair und Recycle

In Repair-Cafés bieten Ehrenamtliche ihr Wissen und Können zur Reparatur von verschiedenen Gegenständen, insbes. Elektrogegenständen, kostenfrei oder gegen Spende an.

Repair Café Bochum-Mitte

wechselnd: Alsenstr. 27 *Unregelmäßige Termine*
u. Aleestr. 50

Repair Café Gerthe

Gerther Str. 20 *Letzter Fr im Monat 14-17*

Repair Café Langendreer

Alte Bahnhofsstr. 6 *1. Di im Monat, ab 14*

Repair Café Wattenscheid

An der Papenburg 23 *1. Fr im Monat, 14-17*

Repair Café Witten

Wiesenstr. 25 *Unregelmäßige Termine*

Verschenken, Tauschen und Leihen

Fair-Teiler vom Asta der RUB

Universitätsstr. 150
RUB

*Öffentl. Regal zum kostenlo-
sen Teilen von Lebensmitteln*

Fair-Teiler von Foodsharing Bochum

Alsenstr. 27
Mitte

*Öffentl. Regal zum kostenlo-
sen Teilen von Lebensmitteln*

Givebox vom Alsenstraßenwohnzimmer

Alsenstr. 27
Mitte

*Öffentl. Regal zum kostenlosen
Teilen von Büchern, Kleidung,
Gebrauchsgegenständen usw.*

Kostnix-Laden

Dorstener Str. 37
Hamme

*Mi u. Fr 15-18
Veranstaltung zum kostenlo-
sen Weitergeben und Mit-
nehmen versch. Gegenstände*

Leihladen Bochum

Griesenbruchstr. 9
Mitte

*Di 17-19, Do 10-12 u. 17-19
Angebot zum Leihen von
Werkzeugen u. Gebrauchs-
gegenständen gegen selbst-
gewählte Ausleihgebühr*

Tauschsalon

Universitätsstraße 20
Innenstadt

*Di, Mi u. Do 12-18
Ladenlokal zum Tauschen
unterschiedlicher Dinge*

Tauschnetz Langendreer

Im Seniorenbüro Ost
Alte Bahnhofsstr. 6
Langendreer

*1. Di im Monat, ab 17:30
Lokaler Tauschring zum Tauschen von versch. Dienstleistungen*

Daneben gibt es mehrere Schränke, zum Verschenken und Tauschen von Büchern, z.B.

- in Ehrenfeld (Hans-Ehrenberg-Platz)
- in der Hustadt (Brunnenplatz 8)
- in Langendreer (am Stern u. der Christuskirche)

Der USB Bochum betreibt außerdem eine kostenlose Online-Plattform zum Verschenken und Tauschen - eine lokale und nicht-profitorientierte Alternative zu Ebay und Co:

 <https://bochum.internet-verschenkmarkt.de>

Weitere Initiativen fördern nachhaltige Subsistenzwirtschaft, z.B. das Nähcafé im Raum9 oder der Gemeinschaftsgarten in der Alsenstraße.

Weltläden

Weltladen Bochum an der Pauluskirche

Pariser Str. 4-6 Innenstadt	<i>Di-Sa</i>	14-17
--------------------------------	--------------	-------

Weltladen Wattenscheid in der Friedenskirche

Hochstr. 2 Wattenscheid	<i>Di</i> <i>Fr</i> <i>Sa</i>	10-12 16-18 11-13
----------------------------	-------------------------------------	-------------------------

Weltladen El Camino

St.-Georg-Str. 4 Hattingen-Innenstadt	<i>Mo</i> <i>Di-Fr</i> <i>Sa</i>	14-18:30 10-18:30 10-14
--	--	-------------------------------

Weltladen Esperanza

Freiligrathstr. 19 Herne-Innenstadt	<i>Mo-Fr</i> <i>Sa</i>	10-13 u. 15-18 10-14
--	---------------------------	-------------------------

Weltladen Witten

Bethovenstr. 7 Witten-Innenstadt	<i>Mo-Fr</i> <i>Sa</i>	10-19 10-16
-------------------------------------	---------------------------	----------------

Nur sonntags jeweils nach den Gottesdiensten öffnen zudem der Eine Welt Laden Eppendorf-Goldhamme und der Weltladen Wattenscheid-Höntrop für kurze Zeit.

Zum Konsumratgeber

„Bochum, diese Stadt im Kohlenpott, und nachhaltiger Konsum?! Das passt doch nicht zusammen?“

Vonwegen. Ihr werdet erstaunt sein, wie viele Möglichkeiten auch Bochum für ein ökologisches Leben bietet. In den letzten Jahren ist das Angebot für nachhaltigen Konsum stark gestiegen. Gleichzeitig ist es schwer sich im Dschungel verschiedenster Siegel zu orientieren. Mit diesem Konsumratgeber wollen wir eine handliche Möglichkeit bieten die wichtigsten Infos immer bei sich tragen zu können. Neben diesem kleinen Einkaufsführer veröffentlichen wir (unter anderem online) auch den umfangreicheren Konsumratgeber, der weitergehende Informationen bereitstellt, die dabei helfen sollen in Bochum nachhaltig zu leben und zu konsumieren. Dort findest Du auch Hintergrundinfos, welche die Grundlage für unsere Empfehlungen in diesem Einkaufsführer darstellen.

 www.bochum.greenpeace.de

Impressum

Greenpeace Bochum, Umweltzentrum Bochum, Alsenstraße 27, 44789 Bochum, info@bochum.greenpeace.de **V.i.S.d.P** Tobias Hasenkamp, tobias.hasenkamp@googlemail.com **Redaktion** Tobias Hasenkamp, Sarah Matheisen, Tim Klöckner, David Laumann, Vivienne Westerveld, Luisa Keßling, Kathleen Meerkamp, Hannah Rauscher, Cornelia Bauer, Karen Brückner, Anna Rechsteiner, Jenny Ganster, Andreas Kampen, Marie Heiliger, Jana Steinnebel, Leonard Klein **Gestaltung** Antonia Böttcher, Martin Waldenburger, Tobias Hasenkamp **Fotos und Grafiken** Alle Siegel sind Eigentum der ausstellenden Institution; Some icons used are designed by Flaticon, www.flaticon.com **Stand** 06/2019

Gedruckt auf 100%-Recyclingpapier bei der Umweltdruckerei.

Wir freuen uns immer über eine Spende an Greenpeace e.v.:
GLS Gemeinschaftsbank eG, BLZ 430 609 67, KTO 33400