



## ENERGIE UND KONSUM

### Weniger Energieverbrauch dafür mehr Lebensqualität!

Nahezu alle Konsumentenentscheidungen haben einen Einfluss auf unseren Energieverbrauch und somit auch auf unsere Umweltbilanz. Je mehr wir konsumieren, desto höher ist folglich auch unser Energieverbrauch. Dafür verantwortlich ist hauptsächlich die unsichtbare "graue Energie", also die Energie, welche für die Herstellung, den Transport, die Lagerung und den Verkauf eines Produktes aufgewendet wird. In der heutigen Zeit spielt der Konsum eine wichtige Rolle, aber es muss nicht alles grösser, stärker, schneller oder weiter sein! Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten für einen genügsameren Lebensstil, bei dem die Vorzüge unserer natürlichen Umgebung wiederentdeckt werden. Ohne auf Komfort verzichten zu müssen, steigt die Lebensqualität und die natürlichen Ressourcen werden geschont.

Wiederverwendung ist Abfallvermeidung und trägt somit zu nachhaltigem Konsum bei. Helfen Sie also mit, Gegenstände kreativ zu reparieren und wiederzuverwenden. Gegenstände, welche sich in einem schlechten Zustand befinden reparieren, dazu etwas Gutes für die Umwelt tun, sein Portemonnaie schonen und dazu eine sozialen Austausch geniessen: Repair-Cafés bieten genau das an. Weiter kann es auch lohnenswert sein, bereits gebrauchte Artikel in einer Brokenstube zu besorgen statt immer etwas Neues zu kaufen.

### Hilfreiche Tipps

- > Regionale statt globale Produkte kaufen
- > Saisonal statt ganzjährig
- > Qualität statt Quantität
- > Reparieren statt wegschmeissen
- > Weniger Verpackung, mehr Inhalt
- > Teilen statt selbst benutzen
- > Mehr Gemüse und weniger Fleisch konsumieren
- > Auf Labels achten (BIO, FSC, MSC, Fair Trade)

### Weitere Informationen

- > [Praktische Tipps zum Energiesparen und zur Erhaltung der natürlichen Ressourcen, der biologischen Vielfalt und unserer Lebensumwelt – Energie-Umwelt.ch](#)
- > [Startseite | labelinfo.ch](#)
- > [Reparaturführer \(reparaturfuehrer.ch\)](#)
- > [Repair Café - Reparieren statt Wegwerfen \(repair-cafe.ch\)](#)

## ENERGIE UND ERNÄHRUNG

Frisch auf den Tisch: Nachhaltige Ernährung ist für Mensch und Umwelt gesund. Wer bewusst konsumiert, belastet das Klima signifikant weniger. Zudem wird die eigene Ökobilanz verbessert, indem weniger Fleisch sowie regionale und saisonale Lebensmittel verzehrt werden.

### Regional und saisonal konsumieren

So holt man sich nicht nur die Frische in die Küche, sondern man spart auch Energie. Stark verarbeitete Produkte, wie Tiefkühlprodukte oder Dosenprodukte benötigen viel graue Energie. Darüber hinaus wird das lokale Gewerbe oder die Landwirtschaft in der Region unterstützt.

- > [Saisontabelle Gemüse](#)
- > [Der saisonale Ratgeber für Früchte und Gemüse | WWF Schweiz](#)

### Weniger Fleisch, dafür mehr frisches und lokales Gemüse essen

Am besten ist es wenn das Fleisch vom lokalen Biobauern bezogen wird oder zumindest aus der Schweiz stammt.

Knapp 20% aller Treibhausgasemissionen weltweit stammen von der Fleischproduktion. Die Abholzung von Waldflächen, die Lagerung und der Transport bescheren vor allem dem dunklen Fleisch (Rind, Lamm, Schwein) eine schlechte Klimabilanz. Zusätzlich ist ein geringeren Fleischkonsum auch gut für die eigene Gesundheit.

- > [Nachhaltige Ernährung: Startseite \(bfeo.de\)](#)
- > [Umweltbewusster Konsum \(admin.ch\)](#)

### Auf Labels achten

Die Labels garantieren, dass die Produkte umwelt-, tier- und/oder sozialverträglich produziert werden.

- > [Startseite | labelinfo.ch](#)
- > [Ratgeber Lebensmittel-Label | WWF Schweiz](#)
- > [Ratgeber Fische & Meeresfrüchte | WWF Schweiz](#)

### Foodwaste verhindern

Aufgrund der Tatsache, dass rund ein Drittel der produzierten Lebensmittel in der Schweiz entlang der Lebensmittelkette verloren geht und im Müll landet, wird die Problematik von Food Waste zum zentralen Anliegen. In der Schweiz fallen jährlich rund 2.6 Millionen Tonnen Lebensmittelverluste an. Somit gehen pro Person rund 190 kg geniessbare Lebensmittel entlang der Wertschöpfungskette verloren. In der Schweiz tragen die Privathaushalte mit einem Anteil von 45% die Hauptverantwortung für die Verschwendung von Lebensmitteln. Bei der Verarbeitung fällt ein Anteil von 30% am gesamten schweizerischen Food Waste an. Die Landwirtschaft beteiligt sich mit rund 13% und die Gastronomie mit 5%. Der Gross- und Detailhandel

ist für 2-5% des gesamten Food Wastes in der Schweiz verantwortlich. Dies zeigt, dass das Handeln gegen den Energie- und Ressourcenverschleiss von jeder und jedem einzelnen von uns gefragt ist. Helfen Sie mit, Food Waste zu vermeiden!

Das erhebliche Ausmass der Verschwendungsmuster bringt schädliche Folgen für die Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft mit sich. In der Schweiz sind rund 30% der Umweltbelastungen auf die Ernährung zurückzuführen. Ressourcen, welche für die Herstellung von Lebensmitteln gebraucht werden (Boden, Wasser, Energie etc.), werden im Falle der nicht gegessenen Lebensmittel unnötig beansprucht. Klar ersichtlich ist, dass Food Waste ein wesentlicher Kernpunkt des Ernährungsproblems ist. Durch die Verminderung von Lebensmittelabfällen kann sich nicht nur die Ernährungssicherheit vieler Menschen verbessern, auch die Umweltbelastung und Ressourcenverschwendung können reduziert werden. Mit diesen Tipps können Sie Food Waste verhindern:

#### Clever und geplant einkaufen

- > Wochenbedarf planen und Einkaufslisten erstellen
- > Massvoll: Nur so viel einkaufen wie man braucht
- > Lokal und saisonal einkaufen
- > Auf Labels achten

#### Richtig lagern und Vernunft walten lassen

- > „Mindestens haltbar bis“ und nicht „tödlich ab“
- > Den Sinnen (riechen, schmecken, sehen) vertrauen
- > Richtige Lagerung und Verpackung im Kühlschrank

#### Richtige Portionengrösse wählen und Reste weiterverwenden

- > Reste mit einfachen und kreativen Ideen weiterverwenden
- > Kreativität in der Küche gefragt
- > Konservieren und Einfrieren

#### Weitere Informationen

- > [Foodwaste.ch - Aus Liebe zum Essen](http://Foodwaste.ch)
- > [foodsharing | Rette mit!](http://foodsharing.ch)
- > [Lebensmittelabfälle \(admin.ch\)](http://Lebensmittelabfalle.admin.ch)

## ENERGIE UND FREIZEIT

Es muss nicht immer Amerika oder Australien sein...! Bereits nach wenigen Minuten Velo- oder Zugfahrt ab Ostermundigen kann eine Natur pur erlebt werden. Geniessen Sie die regionalen Schönheiten der Natur.

- > [BLS verbindet. | Bahn, Bus, Schiff & Autoverlad](#)
- > [Die offizielle Website von Bern Welcome - Bern Welcome](#)