

# ENERGIE UND KONSUM

## Mehr Lebensqualität mit weniger Energie

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.



### Grundsätzlich gilt:

- Regionale statt globale Produkte kaufen
- Saisonal statt ganzjährig
- Qualität statt Quantität
- Reparieren statt wegschmeissen
- Weniger Verpackung, mehr Inhalt
- Teilen statt selber besitzen
- Mehr Gemüse und weniger Fleisch essen
- Auf [Labels](#) achten (z.B. FSC, MSC, Biolabels)

## WEITERE ANREGUNGEN FÜR DEN BEWUSSTEN KONSUM

- [Energie-Umwelt.ch](http://Energie-Umwelt.ch)  
Mehr als 500 praktische Ratschläge zu den Themen Energiesparen und Umweltschutz

## ENERGIE UND ERNÄHRUNG

### GESUNDE ERNÄHRUNG MIT REGIONALEN UND SAISONALEN PRODUKTEN

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, frisch und saisongerecht einkaufen



- **Kauf von regionalen und saisongerechten Produkten**
- ① 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 Früchte](#)
- [Saisontabelle Gemüse](#)

#### Weniger Fleisch, dafür mehr Gemüse essen



- Kauf von **heimischem (Bio-)Fleisch**
- ① Knapp 20% aller Treibhausgasemissionen weltweit stammen von der Fleischproduktion. Die Abholzung von Waldflächen, die Lagerung und der Transport beschern vor allem dem dunklen Fleisch (Rind, Lamm, Schwein) eine schlechte Klimabilanz.
- Zusätzlich ist ein geringeren Fleischkonsum auch gut für die eigene Gesundheit.
- [Umweltbewusster Konsum](#)
- [Nachhaltige Ernährung](#)

#### Auf Labels achten



- Auf **Biolabels** oder **Labels achten**
- ① Die Labels garantieren, dass die Produkte umwelt-, tier- und/oder sozialverträglich produziert werden.
- [Labelinfos](#)
- [Übersicht und Bewertung der Lebensmittellabels in der Schweiz](#)
- [Biolabels in der Schweiz](#)
- [Fischführer - WFF](#)
- [Einkaufsratgeber Fisch - Greenpeace](#)

## ENERGIE UND FREIZEIT

---

### DENN DAS GUTE LIEGT SO NAH ...



Es muss nicht immer Amerika oder Australien sein...!

Bereits nach wenigen Minuten Velo- oder Zugfahrt ab Köniz Natur pur erlebt werden. Sei es an der Sense beim Baden oder bei einer Wanderung im Gantrischgebiet. Geniessen Sie die regionalen Schönheiten der Natur.

#### Weiterführende Informationen

- [Warum in die Ferne schweifen? Ausflugstipps für Ihre Region](#)
- [BLS-Ausflugsideen](#)
- [Bern-Tourismus: Ausflüge rund um Bern](#)

## WIEDERVERWENDUNG- REPARIEREN STATT WEGWERFEN

---

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-Cafes bieten genau das an. Weiter kann es auch lohnenswert sein, bereits gebrauchte Artikel in einer Brockenstube zu besorgen statt immer etwas Neues zu kaufen.

#### Weiterführende Informationen

- [www.reparaturführer.ch](http://www.reparaturführer.ch)
- [www.repair-cafe.ch](http://www.repair-cafe.ch)