Schweizerischer Konsumentenbund SKB
Fédération suisse des consommatuers FSC
Federazione svizzera dei consumatori FSC

INFO**MERKBLATT** 2024

Nachhaltiger Konsum und Umweltbewusstsein

Einleitung

Nachhaltiger Konsum ist der Schlüssel zu einem verantwortungsvollen Lebensstil, der nicht nur Ihnen, sondern auch der Umwelt zugutekommt. Dieser Ratgeber bietet praktische Tipps, wie Sie durch bewusste Kaufentscheidungen und nachhaltige Gewohnheiten Ihren ökologischen Fußabdruck reduzieren können.

Im Alltag stehen Konsumentinnen und Konsumenten oft vor Herausforderungen, die fundiertes Wissen und praktische Fertigkeiten erfordern. Der Schweizerische Konsumentenbund nimmt sich dieser Herausforderungen an, indem er eine Reihe von Praxisratgebern und Infomerkblättern zu allen wichtigen Lebensbereichen bietet. Diese Ratgeber dienen als Hilfe zur Selbsthilfe und spiegeln unseren Auftrag als Konsumentenschutz-Organisation wider.

1. Bewusste Kaufentscheidungen treffen

- **Nachhaltige Produkte wählen:** Achten Sie beim Einkauf auf Produkte mit anerkannten Nachhaltigkeitssiegeln wie dem EU-Bio-Label, Fairtrade, oder dem Blauen Engel. Diese Zeichen stehen für umweltfreundliche Herstellung und faire Arbeitsbedingungen.
- **Regional und saisonal einkaufen:** Kaufen Sie Produkte aus Ihrer Region und entsprechend der Jahreszeit. Das reduziert den CO_2-Ausstoß durch lange Transportwege und unterstützt lokale Erzeuger.
- **Qualität vor Quantität:** Setzen Sie auf langlebige, qualitativ hochwertige Produkte, die seltener ersetzt werden müssen. Das spart nicht nur Geld, sondern schont auch Ressourcen.

2. Müll vermeiden und Recycling fördern

- **Verpackungsarme Produkte bevorzugen:** Wählen Sie Produkte, die wenig oder gar keine Verpackung benötigen. Nutzen Sie wiederverwendbare Taschen, Dosen und Flaschen, um den Verpackungsmüll zu reduzieren.
- **Recycling bewusst betreiben:** Trennen Sie Ihren Müll sorgfältig und informieren Sie sich über die Recyclingmöglichkeiten in Ihrer Gemeinde. Viele Materialien, wie Papier, Glas und Metall, können mehrfach recycelt werden.
- **Upcycling und Wiederverwendung:** Statt alte Gegenstände wegzuwerfen, überlegen Sie, ob sie für andere Zwecke genutzt werden können. Upcycling-Ideen finden Sie in vielen DIY-Anleitungen online.

3. Energie- und Wassersparen im Alltag

- **Energieeffiziente Geräte nutzen:** Achten Sie beim Kauf von Elektrogeräten auf deren Energieverbrauch und bevorzugen Sie Geräte mit einer guten Energieeffizienzklasse (A+++).
- **Bewusster Umgang mit Wasser:** Verwenden Sie wassersparende Armaturen und Geräte. Drehen Sie den Wasserhahn ab, wenn Sie ihn nicht brauchen, und sammeln Sie Regenwasser für die Gartenbewässerung.
- **Stromsparende Gewohnheiten entwickeln:** Schalten Sie elektrische Geräte vollständig aus, anstatt sie im Standby-Modus zu lassen. Nutzen Sie Energiesparlampen und setzen Sie auf Solarenergie, wo immer möglich.

4. Nachhaltige Mobilität

- **Öffentliche Verkehrsmittel nutzen:** Setzen Sie, wenn möglich, auf Bus, Bahn und andere öffentliche Verkehrsmittel anstatt auf das Auto. Das spart nicht nur Ressourcen, sondern reduziert auch Ihren CO_2-Fußabdruck.
- **Fahrradfahren und Carsharing:** Für kurze Strecken ist das Fahrrad eine umweltfreundliche Alternative. Bei längeren Strecken kann Carsharing eine nachhaltige Option sein.
- **Flugreisen reduzieren:** Fliegen verursacht erheblich mehr CO_2-Emissionen als andere Verkehrsmittel. Wägen Sie ab, ob eine Reise wirklich notwendig ist oder ob Alternativen wie Zugfahrten infrage kommen.

5. Bewusstes Konsumverhalten fördern

- **Minimalismus leben:** Reduzieren Sie Ihren Konsum auf das Wesentliche und vermeiden Sie Impulskäufe. Weniger Besitz bedeutet oft mehr Lebensqualität und weniger Umweltbelastung.
- **Second-Hand und nachhaltige Mode:** Kaufen Sie Kleidung und andere Produkte aus zweiter Hand oder aus nachhaltiger Produktion. Das verlängert die Lebensdauer von Ressourcen und schont die Umwelt.
- **Konsumverhalten reflektieren:** Überdenken Sie regelmäßig Ihre Kaufgewohnheiten. Stellen Sie sich die Frage, ob Sie ein Produkt wirklich benötigen und welche Auswirkungen Ihr Konsum auf die Umwelt hat.

6. Was tun bei Problemen oder Fragen?

- **Beratung nutzen:** Wenden Sie sich bei Fragen zu nachhaltigem Konsum an Verbraucherzentralen oder Umweltorganisationen. Diese bieten umfangreiche Informationen und Beratungen an.
- **Austausch in der Gemeinschaft:** Vernetzen Sie sich mit Gleichgesinnten in Ihrer Umgebung oder online, um Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam nachhaltige Projekte zu initiieren.
- **Politisches Engagement:** Unterstützen Sie Initiativen und Organisationen, die sich für umweltfreundliche Gesetze und Regelungen einsetzen, um den nachhaltigen Konsum in der Gesellschaft zu fördern.

7. Zusätzliche Tipps

- **Bewusstes Essen:** Reduzieren Sie den Konsum von Fleisch und Milchprodukten, da deren Produktion hohe Umweltkosten verursacht. Setzen Sie stattdessen auf pflanzliche Alternativen.
- **Digitaler Konsum:** Vermeiden Sie unnötiges Streaming und Downloaden großer Dateien. Digitale Inhalte verbrauchen Energie und Ressourcen in Rechenzentren.
- **Nachhaltige Geschenke:** Schenken Sie Erlebnisse, Zeit oder selbstgemachte Produkte statt Konsumgüter. Das ist oft persönlicher und umweltfreundlicher.

Wir sind für *Sie* da.

Unkompliziert und persönlich.

www.konsumentenbund.ch

✓ Kostenlose Erstberatung

✓ Mehr als 600 Fachpersonen

✓ Gemeinnütziger Schweizer Verein

Kontakt

Tel. 031 343 10 10
info@konsumentenbund.ch
www.konsumentenbund.ch

Schweizerischer Konsumentenbund
Murbacherstrasse 19
6003 Luzern

Folgen Sie uns

/konsumentenbund

Schweizerischer Konsumentenbund SKB
Fédération suisse des consommateurs FSC
Federazione svizzera dei consumatori FSC