



**LE POUVOIR
D'AGIR**

L'association des
consommateur·rice·s

**Wie kann man zu einem nachhaltigen Konsum
übergehen?**

Auswirkungen & Schlüsselhandlungen

FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS

LAURIANNE ALTWEGG | LEITERIN UMWELT, LANDWIRTSCHAFT & ENERGIE | 16.11.2023

Inhalt

- Bewertungsmethoden und Auswirkungen des Konsums
- Schlüsselhandlungen in den am stärksten betroffenen Sektoren
 - Ernährung
 - Unterkunft
 - Mobilität
 - Konsumgüter
- Wie kann man sich neue Gewohnheiten aneignen?
- Hauptbotschaften
- Nützliche Links

Bewertungsmethoden

- **Klimafussabdruck:** Treibhausgas, ausgedrückt in CO₂ - Äquivalenten (CO₂- Äq.)
- **Ökologischer Fussabdruck (Global Footprint):** Landnutzung, Fischerei und Waldfläche, die für den Ausgleich von CO₂ - Emissionen benötigt wird
- **Umweltfussabdruck (ökologische Sättigung):** Geht darüber hinaus und berücksichtigt auch andere Umweltauswirkungen (Umweltverschmutzung, Biodiversität usw.), ausgedrückt in ökologischen Belastungseinheiten (ÖBU)

Bewertungsmethoden

Territoriale Emissionen vs. Konsumemissionen

- Nur die Emissionen in einem Land zu berücksichtigen, reicht nicht aus
- Der Grossteil der Auswirkungen der Schweiz findet im Ausland statt

Territoriale Emissionen

+

**Emissionen von importierten
Produkten**

-

**Emissionen aus exportierten
Produkten**

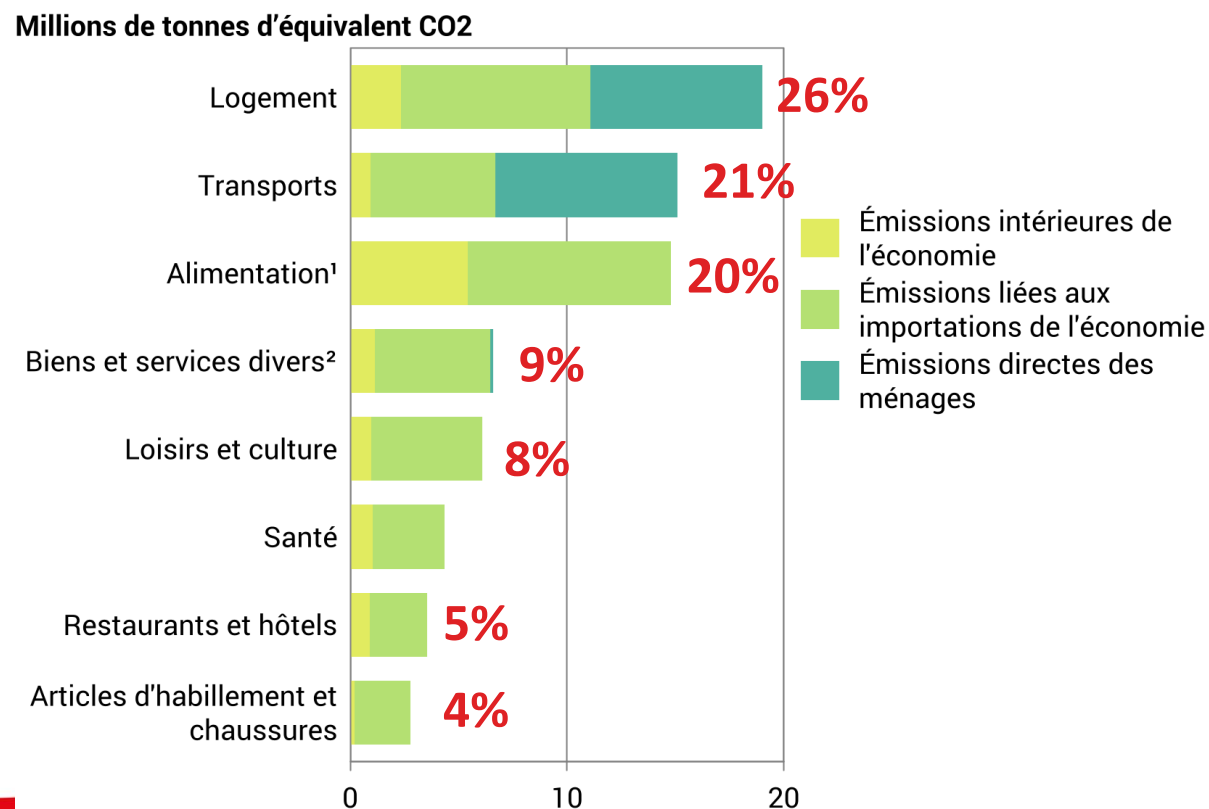
=

Konsumbedingte Emissionen

Klimafussabdruck des Schweizer Konsums

- **13,4 Tonnen CO₂-Äq. pro Kopf (2019) → globaler Durchschnitt = 6 Tonnen**
- Ziel bis 2040 = - **60%**
- 14. Land mit dem höchsten CO₂-Ausstoss pro Kopf
- Land, das im Verhältnis zu seinem gesamten Fussabdruck **das meiste CO₂ importiert (66% im Jahr 2020)**

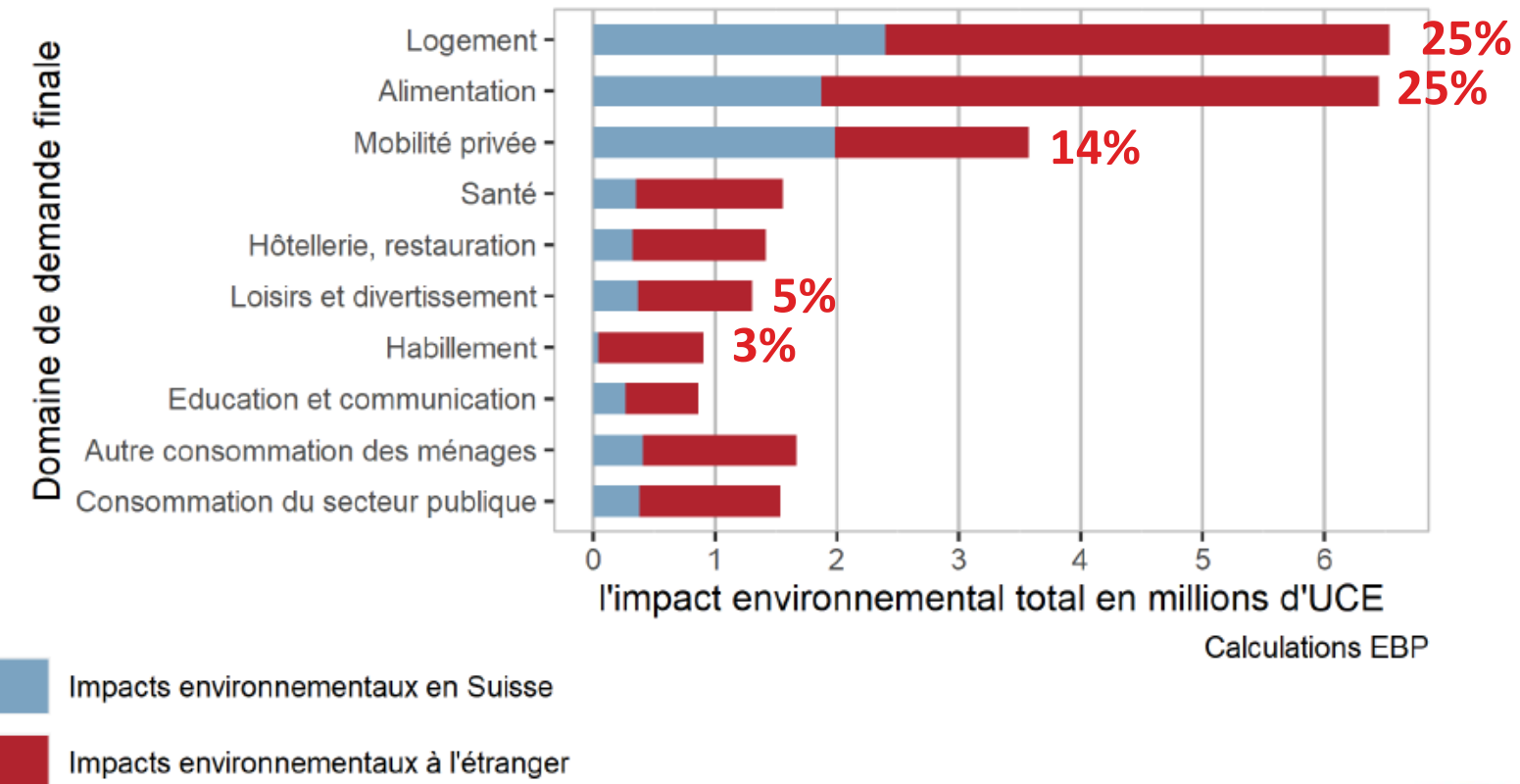
Empreinte gaz à effet de serre des ménages par postes de dépenses, 2021



¹ produits alimentaires, boissons non alcoolisées et alcoolisées et tabac

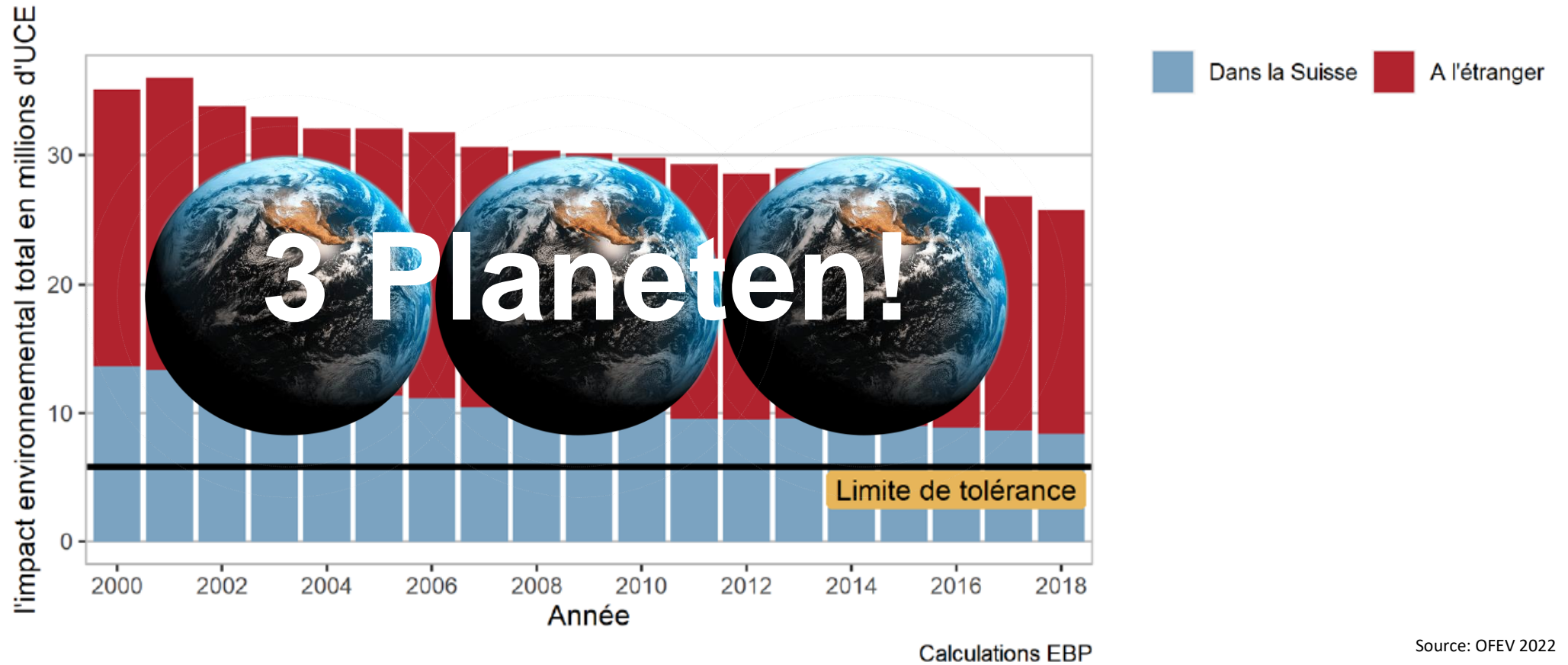
² meubles, articles de ménage et d'entretien, communication, enseignement, autres

Umweltauswirkungen des Schweizer Konsums



Source: OFEV 2022

Wo ist das Problem?

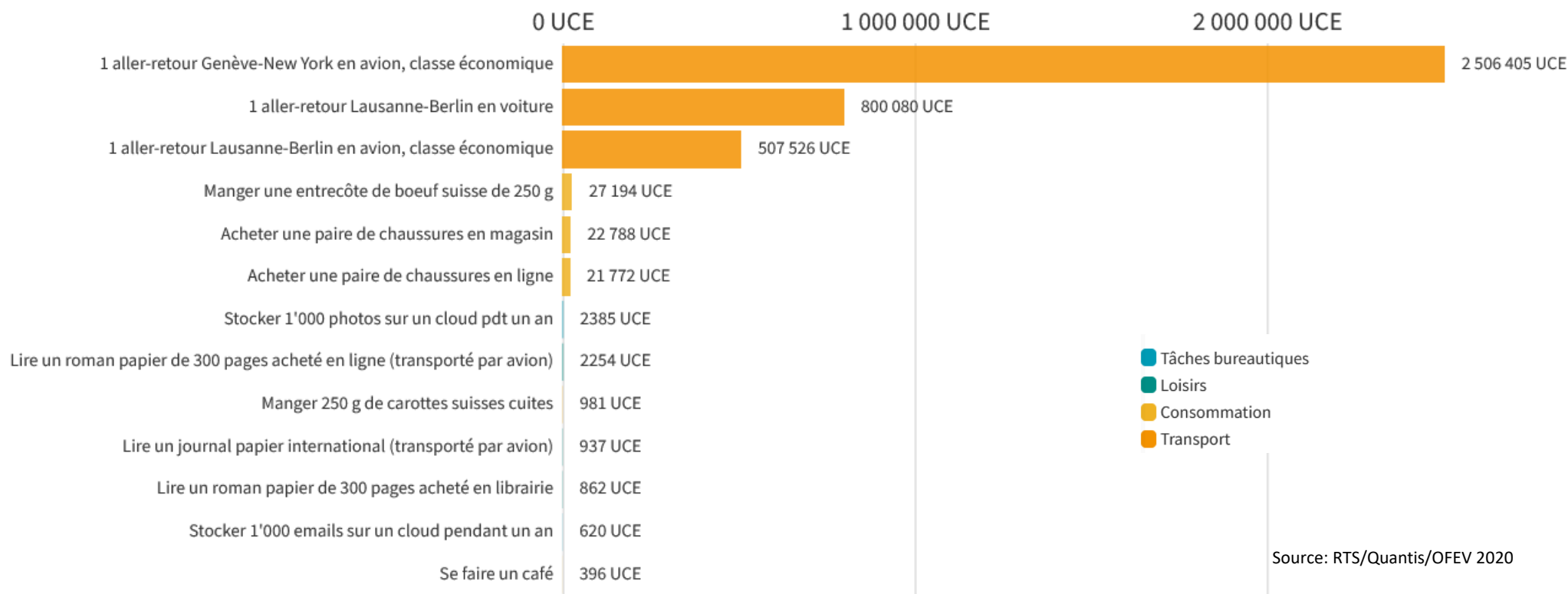


Und das Soziale?

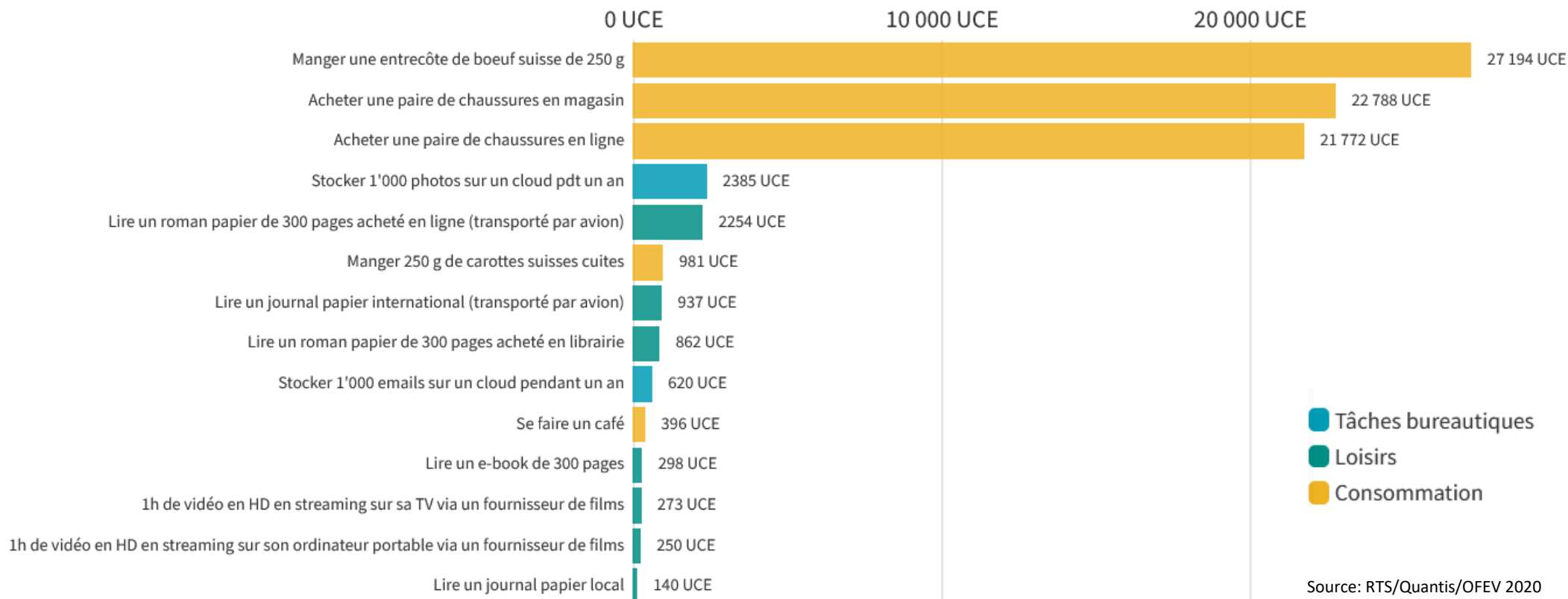


Crédits: Gettyimage/iStockphoto

Ökobilanzen unserer alltäglichen Handlungen



Ökobilanzen unserer alltäglichen Handlungen

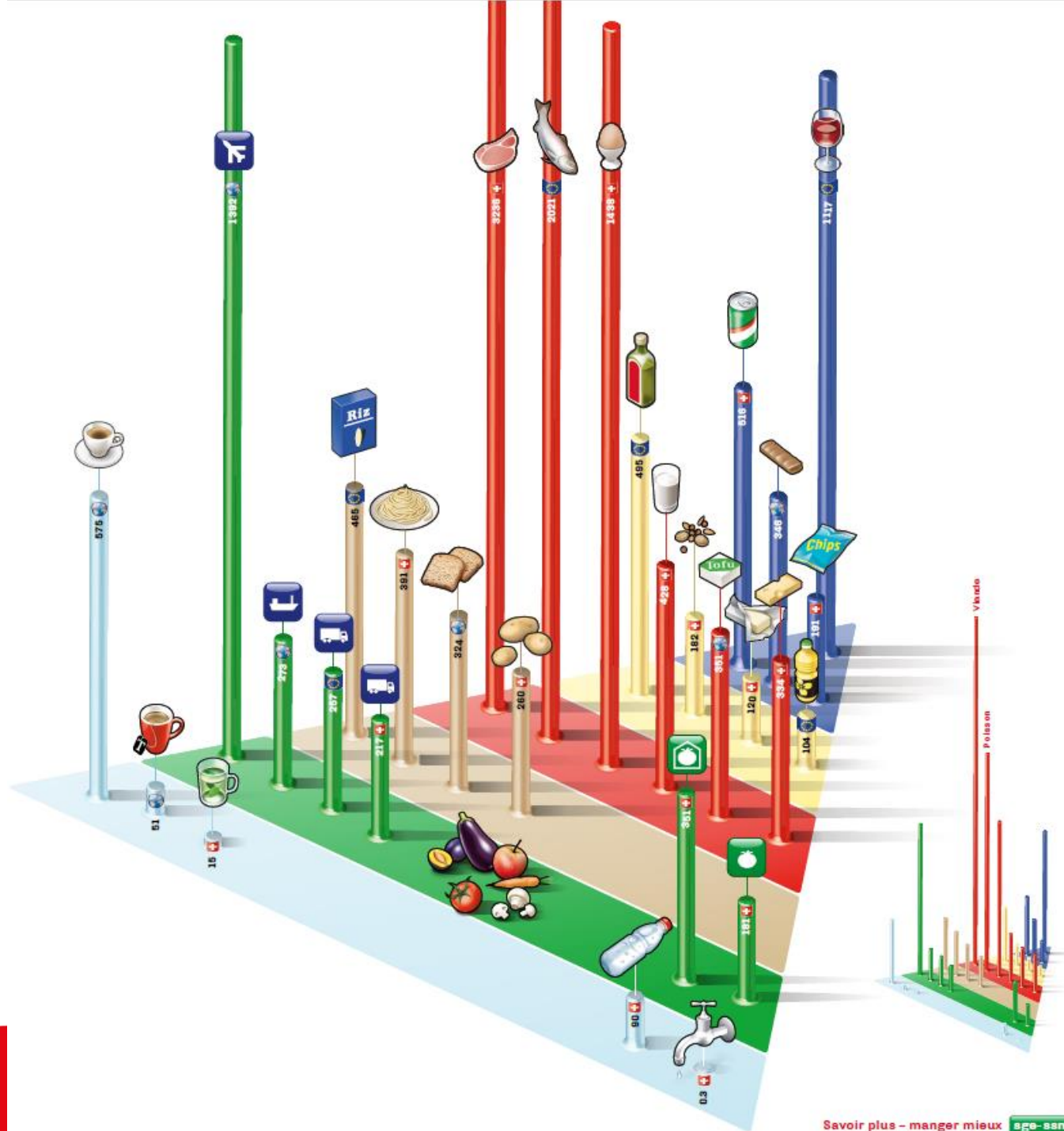


Schlüsselhandlung: Ernährung



Schlüsselhandlung: Ernährung

- Landwirtschaftliche Praktiken haben die grössten Auswirkungen auf die **Biodiversität** (Bio).
- Die Auswirkungen auf das **Klima** hängen hauptsächlich von der Fleischproduktion, dem Transport mit dem Flugzeug, dem Anbau in Gewächshäusern, die mit fossilen Brennstoffen beheizt werden, und ... dem Transportmittel, mit dem wir einkaufen, ab!
- Die Auswirkungen auf unseren **Abfall** hängen weniger von Verpackungen als von der Verschwendung von Lebensmitteln ab.

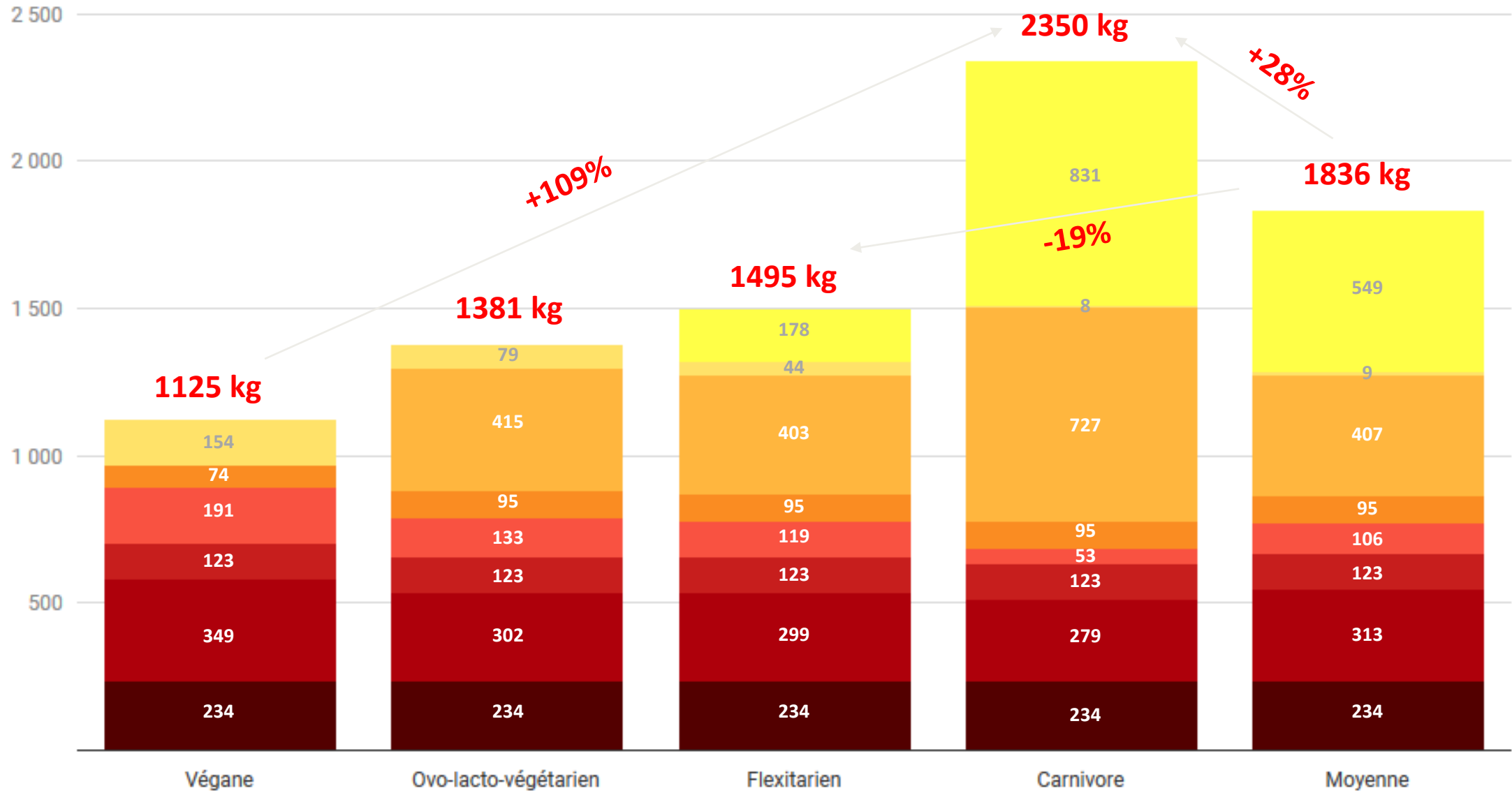


Source: Société suisse de nutrition SSN

CO₂-Bilanz nach Ernährungsweise (in kg CO₂-Äq.)



■ Boissons
 ■ Transport, distribution et emballage
 ■ Céréales
 ■ Fruits et légumes
 ■ Gras et huiles
 ■ Produits animaux
 ■ Protéines végétales
 ■ Viande et poisson



Schlüsselhandlung: Ernährung

1. **Weniger Fleisch** und mehr Gemüse und Hülsenfrüchte essen
2. **Nur so viel** einkaufen und kochen **wie nötig**, Reste verarbeiten und sich auf seine Sinne verlassen, wenn das Haltbarkeitsdatum überschritten ist
3. **Leitungswasser** trinken
4. Beim Einkaufen so weit wie möglich auf das **Auto** verzichten
5. Bevorzugen Sie **lokale, saisonale Produkte aus biologischem Anbau** und **verzichten Sie auf Produkte, die per Flugzeug importiert werden**
6. Mehr **Produkte mit Label** kaufen: Ein Label ist immer ein Mehrwert

Weitere Tipps: Ernährung

- ✓ Bevorzugung von Fleisch und Milchprodukten, die von der **Weide** stammen oder mit lokalem Futter aufgezogen wurden, sowie von "niedrigen Stücken"
- ✓ Kaufen Sie **mehr frische und unverarbeitete Produkte**: Weniger Tiefkühlkost und verarbeitete Gerichte
- ✓ Lebensmittel, die in Gewächshäusern produziert werden, einschränken und **beheizte Gewächshäuser vermeiden** (das ganze Jahr über auf Tomaten verzichten)
- ✓ **Verpackungsfreie** Produkte bevorzugen und immer eine wiederverwendbare Einkaufstasche dabei haben (Zero Waste)

Schlüsselhandlung: Unterkunft

Reden wir über Energie!

- ✓ **Heizung:** 36% der Bevölkerung heizen mit Heizöl und 20% mit Erdgas => hoher CO₂-Ausstoß
- ✓ **56% der Bevölkerung wohnt zur Miete:** Wenig Auswahl bei Heizung, Isolierung und grossen Haushaltsgeräten
- ✓ Häufige **Wohnungsnot** ist kein Anreiz, den Energieverbrauch zu einem Auswahlkriterium zu machen

➔ **Es gibt nur wenige Möglichkeiten, den Energieverbrauch zu beeinflussen... aber nicht keine!**

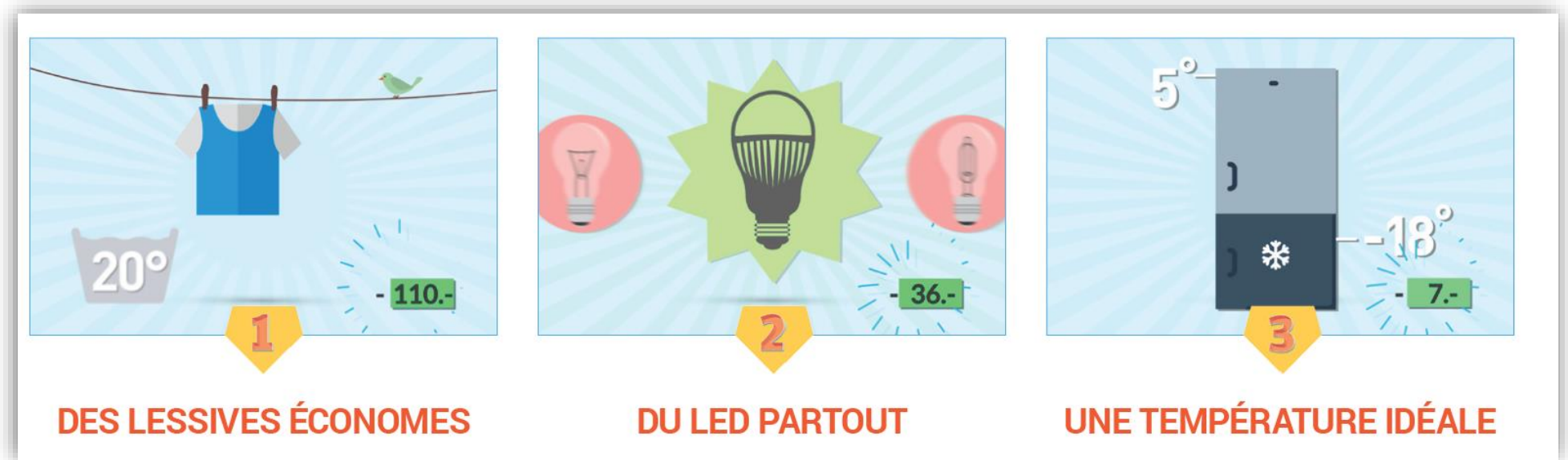
Schlüsselhandlung: Unterkunft

Heizung

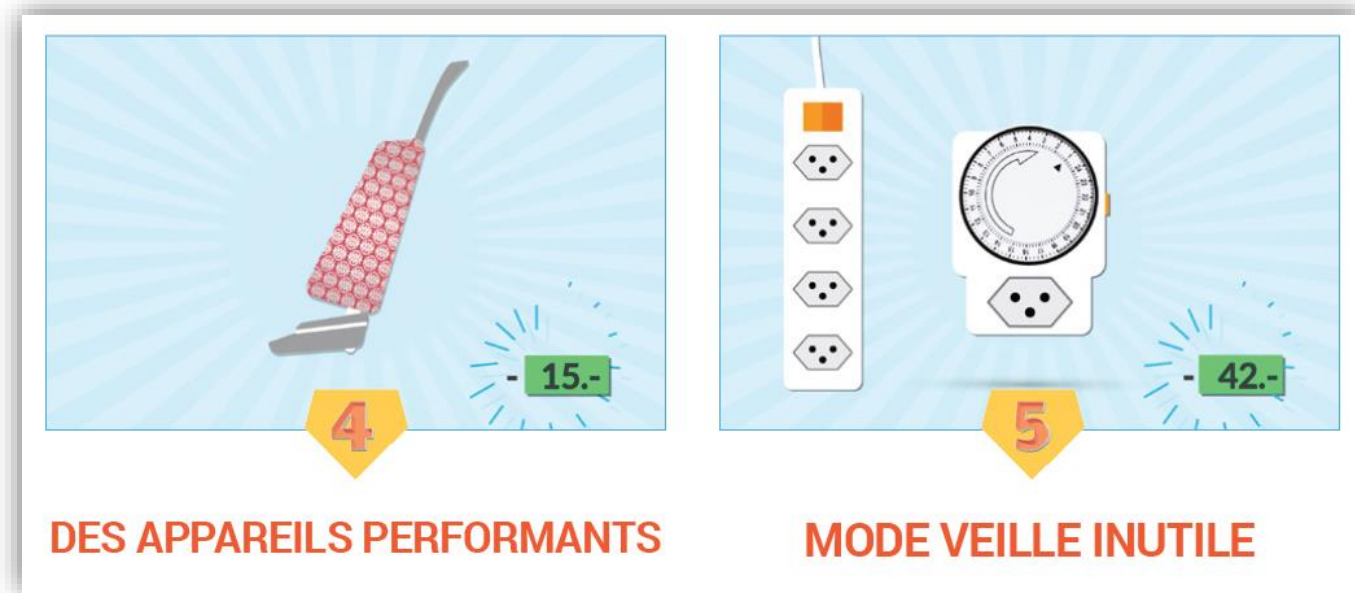
- Für **Hausbesitzer**: Es gibt viele Tipps und Zuschüsse für die energetische Sanierung von Gebäuden.
- Für **alle**: Kleine Gesten haben große Wirkung:
 1. Wärme zirkulieren lassen (z. B. das Sofa vom Heizkörper wegstellen)
 2. Effizient lüften: 5 bis 10 Minuten grossflächig lüften
 3. Die Raumtemperatur richtig einstellen: Thermostatische Ventile verwenden
 4. Die Heizung ausschalten, wenn man bei offenem Fenster schläft

Schlüsselgesten: Unterkunft

Strom: Die grössten Stromfresser aufspüren!



Schlüsselgesten: Unterkunft



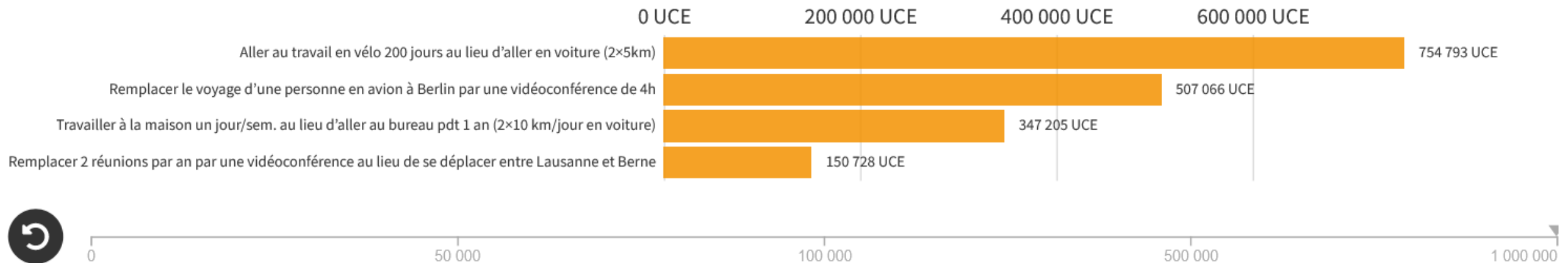
➔ 1000 KWST eingespart = 324.- im Durchschnitt im Jahr 2024 in Freiburg

Schlüsselhandlung: Mobilität



86% Freizeit

Schlüsselhandlung: Mobilität

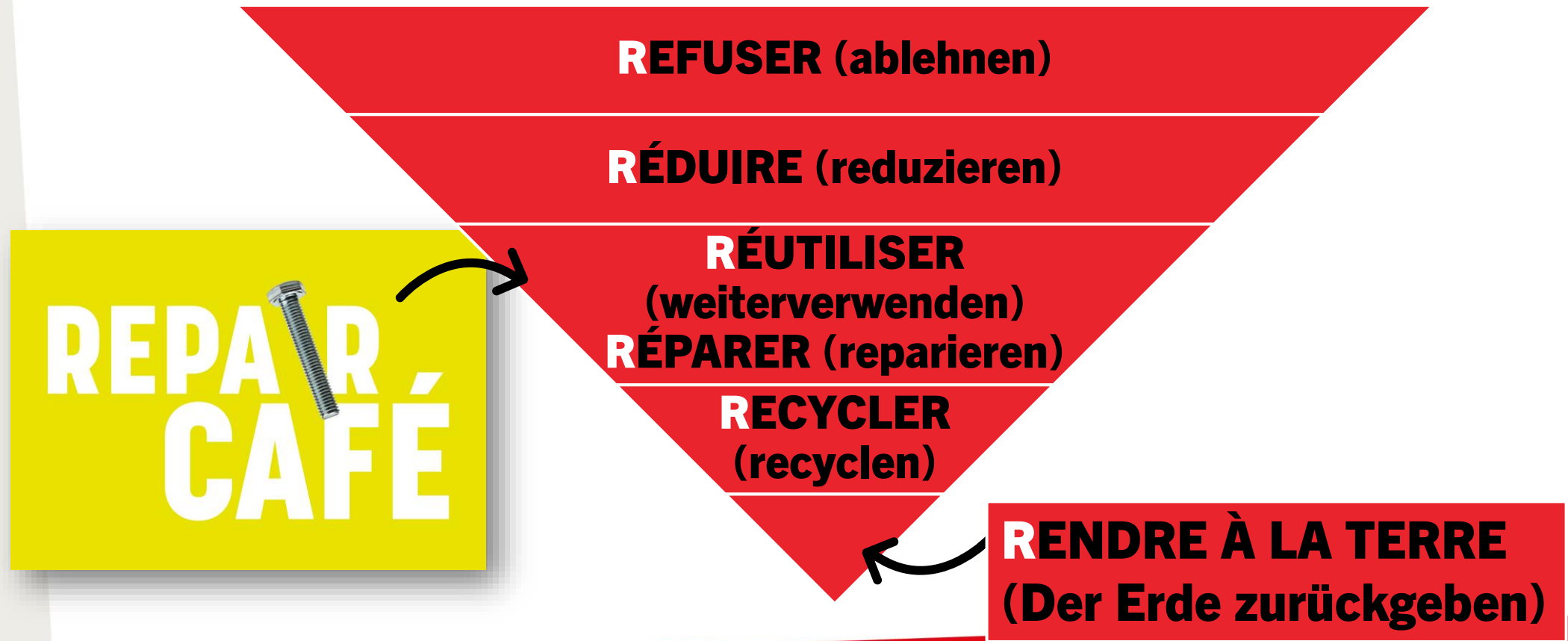


Schlüsselhandlung: Konsumgüter

BISOU Methode

- **B** für Besoin (Bedarf)
- **I** für Immédiateté (Unmittelbarkeit)
- **S** für semblable (vergleichbar)
- **O** für origine (Herkunft)
- **U** für utilité (Nützlichkeit)

Die 5R-Regel



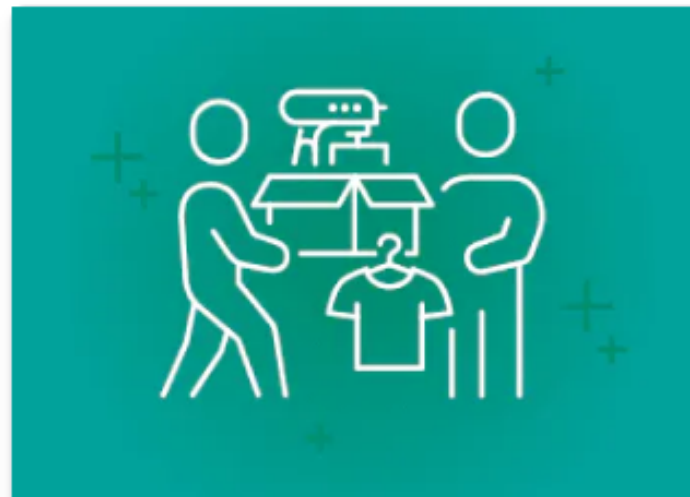
LES BONNES ADRESSES DE LA FRC



Annuaire de la réparation

Prolonger la vie des smartphones, ordinateurs, aspirateurs, vêtements et plus encore grâce aux petits commerçants de la région.

Toutes nos adresses →



Annuaire de la réutilisation

Tout pour vendre, donner, louer, acheter de seconde-main et offrir ainsi une seconde vie aux fripes comme aux appareils domestiques.

Toutes nos adresses →

Wie kann man sich neue Gewohnheiten aneignen?

Es ist schwer, in Aktion zu treten! Hilfsmittel können helfen

- Wissen, wo unsere Stärken und Schwächen liegen, durch einen **Vergleich des Umwelt- oder Klimafussabdrucks**
- An **Diskussionsgruppen** teilnehmen oder einen Coach hinzuziehen
- Sich weiter **informieren**

Hauptbotschaften

- Nachhaltigkeit = Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft
- **Bemühungen, unseren Fußabdruck zu verringern, haben nicht den gleichen Effekt** → Sich der wichtigsten Auswirkungen unseres Konsums bewusst werden
- **Fertige Lösungen gibt es nicht:** Die Lösungen sind für jeden individuell und nicht alles ist schwarz oder weiss

→ **Wenn Sie nur eine Botschaft behalten möchten: Die Reduzierung des Konsums (weniger Autofahrten, weniger Fleisch, weniger Abfall usw.) ist immer die beste Lösung**

Nützliche Links

- **Abdruckvergleiche:** <https://www.frc.ch/calculateur-dempreinte-climatique-lequel-choisir/>
- **Methoden zur Dekarbonisierung des Konsums:** <https://www.frc.ch/decarboner-ses-habitudes/>
- **Ökobilanzen RTS/Quantis:** <https://www.rts.ch/la-1ere/programmes/on-en-parle/11390204-ecobilans-de-nos-gestes-du-quotidien.html>
- **Meine Umweltwahlen:** <https://www.meschoixenvironnement.ch>



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Jetzt sind Ihre Fragen dran!

FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS
CP 6151, rue de Genève 17
1002 Lausanne

Tél. 021 331 00 90 ou frc.ch/contact
frc.ch