

## LINKS UND HINWEISE

**SCHWEIZERISCHE ENERGIE-STIFTUNG (SES)** Allerlei Wissenswertes rund um das Thema Energie bietet die Wissensrubrik der SES. > [www.energiestiftung.ch](http://www.energiestiftung.ch)

**KONSUMENTENSCHUTZ** Der Web-Ratgeber des Konsumentenschutzes versorgt KonsumentInnen Tag und Nacht mit Rat zu diversen Themen von A wie AGB bis N wie Nachhaltigkeit. > [www.konsumentenschutz.ch](http://www.konsumentenschutz.ch)

**DAS LAMM** Das Onlinezukunftsmagazin bietet kreative Inputs und Beiträge rund um das Thema Nachhaltigkeit. > [www.daslamm.ch](http://www.daslamm.ch)

**ENERGIESCHWEIZ** Die Infobroschüre «Elektrische Geräte reparieren oder ersetzen?» von EnergieSchweiz (Bundesamt für Energie) bietet eine nützliche Entscheidungshilfe. > [pubdb.bfe.admin.ch/de/publication/download/6721](http://pubdb.bfe.admin.ch/de/publication/download/6721)

**ENERGIEETIKETTE** Die Energieetikette zeigt auf einen Blick, ob ein elektrisches Gerät viel oder wenig Strom verbraucht. > [www.energieschweiz.ch/energieetikette](http://www.energieschweiz.ch/energieetikette)

**ENERGYBOX** Das interaktive Berechnungstool zeigt den Stromverbrauch im Haushalt auf. > [www.energybox.ch](http://www.energybox.ch)

**TOPTEN** Die Datenbank informiert über Bestgeräte mit Fokus auf Energieeffizienz, geringe Umweltbelastung und Qualität. > [www.topten.ch](http://www.topten.ch)

**LEIHBAR** In dieser «Bibliothek der Dinge» in Bern können Alltagsgegenstände aller Art kostengünstig ausgeliehen werden. > [www.leihbar.ch](http://www.leihbar.ch)

**PUMPIPUMPE** Die Sticker von Pumpipumpe werden auf den Briefkasten geklebt, um den Nachbarn zu zeigen, was man ausleihen kann. > [www.pumpipumpe.ch](http://www.pumpipumpe.ch)

**SHARELY** Hier finden Sie online Dinge zum Mieten und Ausleihen. > [www.sharely.ch](http://www.sharely.ch)

**REPAIR CAFÉ** Über 150 Repair Cafés in der ganzen Schweiz helfen Ihnen, allerlei Dinge kostenlos zu reparieren. > [www.repair-cafe.ch](http://www.repair-cafe.ch)

**GEMÜSEKOOPERATIVEN** In zahlreichen Gemüsekooperativen kann man selbst Hand anlegen und frisches, biologisches, lokales, saisonales Gemüse mit minimalen Transportwegen und Verpackungsaufwand produzieren und konsumieren. > [www.solawi.ch](http://www.solawi.ch)

**SAVE FOOD FIGHT WASTE** Umfangreiches Infomaterial zum Thema Lebensmittelverschwendung finden Sie auf der Webseite der Food Ninjas. > [www.savefood.ch](http://www.savefood.ch)

**ZU GUT FÜR DIE TONNE** Rezepte und Know-how zur Vermeidung von Food Waste. > [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)

**MOBILITY** Falls man doch mal ein Auto braucht – als Mitglied der Mobility-Genossenschaft kann man günstig und praktisch Autos in der ganzen Schweiz mieten. > [www.mobility.ch](http://www.mobility.ch)

**SHAROO** Mit sharoo kann man ganz einfach per App und ohne Schlüsselübergabe Autos mieten und vermieten. > [www.sharoo.com](http://www.sharoo.com)

**RECYCLING** Infos zum Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten finden Sie unter > [www.sens.ch](http://www.sens.ch)  
> [www.swicorecycling.ch](http://www.swicorecycling.ch)

**SES**  
energiestiftung.ch

Sihlquai 67  
CH-8005 Zürich  
Tel. +41 (0)44 275 21 21  
info@energiestiftung.ch  
www.energiestiftung.ch  
PC-Konto 80-3230-3

Seit 1976 engagiert sich die Schweizerische Energie-Stiftung (SES) für eine menschen- und umweltgerechte Energiepolitik. Sie setzt sich für den effizienten Einsatz von Energie und die Förderung und Nutzung erneuerbarer Energiequellen ein. Die SES ist politisch unabhängig und finanziert sich durch private Spenden.

**KONSUMENTEN  
SCHUTZ**  
engagiert. unabhängig.

Monbijoustrasse 61  
Postfach  
CH-3001 Bern  
Tel. +41 (0)31 370 24 24  
info@konsumentenschutz.ch  
www.konsumentenschutz.ch

Der Konsumentenschutz vertritt seit 1964 engagiert und unabhängig die Interessen der Konsumentinnen und Konsumenten gegenüber Wirtschaft, Politik und Öffentlichkeit. Er setzt sich unter anderem für einen umweltfreundlichen, sozialen Konsum in allen Bereichen ein.

Impressum: Verlag und Redaktion: Schweizerische Energie-Stiftung, Sihlquai 67, 8005 Zürich | mit Unterstützung von: Konsumentenschutz | Gestaltung & Layout: fischerdesign.ch

# KONSUM & GRAUE ENERGIE

## So senken Sie Ihre Umweltbelastung

*Energie ist aus unserem Alltag nicht wegzudenken. Doch wir verbrauchen zu viel davon, oft auch versteckte Energie. Wir zeigen, was Sie im Alltag tun können, um Energie wirksam einzusparen und die Umweltbelastung gering zu halten.*

### GRAUE ENERGIE – WAS IST DAS?

Energie treibt unseren Alltag und unsere Wirtschaft an. Was immer wir tun, fast immer konsumieren wir auch Energie. Teilweise tun wir dies direkt, beispielsweise wenn wir das Auto mit Benzin tanken, die Wohnung heizen oder das Licht einschalten. Dieser direkte Energieverbrauch macht jedoch nur einen Teil unseres gesamten Energieverbrauchs aus. Für die Herstellung aller Konsumgüter, die uns umgeben, ist ebenfalls Energie nötig, ebenso für Transport, Lagerung, Entsorgung und Recycling. Diese versteckten Energieverbräuche nennt man auch «Graue Energie».

### VERSTECKTE UMWELTBELASTUNG

Mit jedem Energieverbrauch geht zusätzlich eine Belastung der Umwelt einher. Gerade der graue Energiebedarf und die dadurch verursachte Umweltbelastung sind im Alltag jedoch schwierig abzuschätzen. Der alltägliche Konsum von Gütern wirkt sich ebenso auf zahlreiche weitere Arten auf die Umwelt aus, beispielsweise durch Wasserverbrauch oder Landnutzung.

Wie wird die Umwelt durch meinen Energieverbrauch und mein Konsumverhalten belastet? Das vorliegende Falblatt stellt Ihnen zusammengefasst einige praktische Faustregeln zur Seite.

Tipps für einen  
energiesparsamen und  
umweltschonenden  
Konsum



umblättern >

**SES**  
energiestiftung.ch

**KONSUMENTEN  
SCHUTZ**  
engagiert. unabhängig.

# WAS SIE TUN KÖNNEN



**MEHR PFLANZEN** Am wichtigsten für eine umweltschonende Ernährungsweise: Den Konsum von Fleisch und tierischen Produkten so klein wie möglich halten.



**FOOD WASTE** vermeiden hilft, die Umweltbelastung zu reduzieren.



**BEWUSST GENIESSEN** Alkohol, Schokolade und Kaffee belasten die Umwelt stark und sollten bewusst konsumiert werden.



**SAISONAL** Gemüse und Früchte regional und saisonal kaufen, solche aus beheizten Gewächshäusern vermeiden.



**VERPACKUNG KLEINHALTEN** Je weniger Verpackung, desto besser.



**KEINE FLUGWARE** Flugimportierte Lebensmittel meiden.



**BIOLOGISCH** Pestizidfreie und biologische Produktionsweisen schädigen die Umwelt weniger.



**LEITUNGSWASSER TRINKEN** Energieverbrauch und Umweltbelastung von Leitungswasser sind im Vergleich mit allen anderen Getränken minimal.

**ERNÄHRUNG**  
BITTE AM BODEN BLEIBEN!

## KONSUM & GRAUE ENERGIE

So senken Sie Ihre Umweltbelastung



**ZUG STATT FLUG** Kaum eine andere (legale) Handlung schädigt die Umwelt im gleichen Zeitraum so stark wie die Fortbewegung mit dem Flugzeug - wann immer möglich Flugreisen vermeiden.



**VELO STATT AUTO** Je geringer der «Ballast», mit dem man unterwegs ist, desto geringer der Energieaufwand und desto besser für Mensch und Natur.



**MÖGLICHT LANGE VERWENDEN** Der Anteil an grauer Energie ist bei elektronischen Geräten sehr hoch im Verhältnis zur Betriebsenergie. Darum: Geräte möglichst lange verwenden.



**LANGLEBIGKEIT BEACHTEN** Beim Kauf von Geräten auf Langlebigkeit und Reparierbarkeit achten.



**RECYCLING** Ausgediente und kaputte Geräte bei einer Verkaufsstelle zurückgeben, damit die Rohstoffe wiederverwendet werden können.



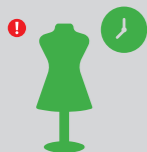
**EFFIZIENZ** Bei Neuanschaffungen empfiehlt sich, in ein energieeffizientes Gerät zu investieren.

**GERÄTE**  
SHARING IS CARING!



**SHARING** Geräte, die man selten benutzt, ausleihen statt kaufen.

**KLEIDUNG**  
FAIR FASHION AUCH FÜR DIE UMWELT!



**ZEITLOSE MODE** ohne «Verfallsdatum», mit langer Tragedauer und Bio-Label schont die Umwelt.



**WASCHGÄNGE REDUZIEREN** Temperatur senken und erst waschen, wenn es wirklich nötig ist.



**TROCKNEN AN DER FRISCHEN LUFT** So kann man unnötige Energieschleudern vermeiden.

**INTERESSE GEWECKT? WOLLEN SIE ES GENAUER WISSEN?**

Auf [www.energiestiftung.ch/ratgeber](http://www.energiestiftung.ch/ratgeber) finden Sie das zugehörige Hintergrundpapier mit mehr Infos zum Thema «Graue Energie», Ökobilanzierung sowie Angaben der Umweltbelastungspunkte, auf welchen die Handlungstipps beruhen.