

STEPHANIE HESS

ÖKO logisch!

FAKTEN, WISSEN, TIPPS –
NACHHALTIGER KONSUMIEREN
IN DER SCHWEIZ



ÖKOlogisch!

STEPHANIE HESS

ÖKO logisch!

FAKTEN, WISSEN, TIPPS –
NACHHALTIGER KONSUMIEREN
IN DER SCHWEIZ





Stephanie Hess ist 1985 im Kanton Zug geboren und aufgewachsen. Sie studierte Journalismus und Kommunikation an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW). Nach einigen Jahren im Lokaljournalismus wechselte sie ins Reportageteam des Magazins annabelle.

Daneben arbeitete sie als freie Journalistin.

Sie schreibt über Nachhaltigkeitsthemen, Schicksale und Politik. Sie ist Mutter einer Tochter und lebt mit ihrem Partner in Zürich.

Für Zora

Beobachter-Edition

© 2020 Ringier Axel Springer Schweiz AG, Zürich

Alle Rechte vorbehalten

beobachter.ch

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter
in Zusammenarbeit mit Biovision Stiftung für ökologische Entwicklung, Zürich,
und der Stiftung für Konsumentenschutz, Bern
Lektorat: Andina Schubiger

Infografiken: Andrea Klaiber, Anne Seeger (Seiten 34, 44, 98/99, 107, 148/149, 154/155)

Layout/Umschlaggestaltung: fraufederer.ch

Satz: Bruno Bolliger, Gudo

Herstellung: Bruno Bächtold

Druck: Kösel GmbH & Co. KG

ISBN 978-3-03875-285-1




Zufrieden mit den Beobachter-Ratgebern?

Bewerten Sie unsere Ratgeber-Bücher im Shop:

beobachter.ch/shop

Mit dem Beobachter online in Kontakt:

 facebook.com/beobachtermagazin

 twitter.com/BeobachterRat

 instagram.com/beobachteredition



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	12
---------------	----

1. Einführung

Was ist Nachhaltigkeit?	16
--------------------------------------	----

Klima	17
-------------	----

Verschmutzung	18
---------------------	----

Ressourcen	19
------------------	----

Biodiversität	21
---------------------	----

Soziale Verantwortung	22
-----------------------------	----

So wird Nachhaltigkeit gemessen	23
--	----

Klimabilanz, CO ₂ -Bilanz, CO ₂ -Fussabdruck	23
--	----

Ökobilanz, Methode der ökologischen Knappheit	23
---	----

Virtuelles Wasser	24
-------------------------	----

2. Ernährung

Biologische Landwirtschaft	28
---	----

Schweizer Bioverordnung und EU-Bioverordnung	29
--	----




Bio Suisse	29
------------------	----


Demeter	30
---------------	----

Integrierte Produktion (IP-Suisse)	31
--	----

Markt	32
-------------	----


Mit Bio in die Zukunft?	32
-------------------------------	----

Früchte und Gemüse	33
Transport	33
Arbeitsbedingungen	35
Lagerfrüchte oder Gewächshaus?	36
Eigenanbau	36
Was tun?	37
 Wie ein Bauer auf Bio umstellt	39
Fleisch	41
Methan und Lachgas	41
Nahrungsmittelkonkurrenz	42
Tierhaltung in der Schweiz	43
Tierwohlprogramme	43
Probleme	45
Antibiotika	46
Was tun?	47
Fleischersatzprodukte	49
 So entsteht das Fleisch von morgen	50
Fisch und Meeresfrüchte	53
Überfischung	53
Beifang	54
Soziale Auswirkungen	54
Aquakulturen	55
Lokale Fische	56
Was tun?	58
 Kann ich auf Labels vertrauen?	59
Milchprodukte	61
Kraftfutter	61
Abfallprodukt Kalb	62
Milchalternativen	63
Was tun?	64
Eier	65
Haltung	66

Kükenvergasung	67
Was tun?	67
Grundnahrungsmittel	71
Reis	71
Pasta	72
Hülsenfrüchte	72
Was tun?	73
Genussmittel	73
Fairtrade	74
Kaffee	74
Was tun?	76
Schokolade	77
Was tun?	78
Wein	79
Was tun?	79
Guetzli und Co.	80
Was tun?	82
 True Cost – Wie viel kostet unser Lebensstil wirklich?	84
Verpackungen	87
Plastik im Meer	88
Mikroplastik	88
Biobasierte Kunststoffe	89
Bioabbaubare Kunststoffe	90
Plastikrecycling	90
Was tun?	92
3. Food-Waste	95
Ausgangslage	96
Wie entstehen Lebensmittelabfälle?	96
Wie Food-Waste die Umwelt belastet	97
Politische Ziele	97

Was tun?	100
Produkte	103
Apps	103

4. Kleider

Ausgangslage	106
Synthetische Stoffe	106
Cellulosische Chemiefasern	107
Baumwolle	108
Wolle	109
Leder	110
Hanf	110
Was tun?	111
Herstellung	112
 So trägt man Verantwortung	113
Existenzlohn	115
Recycling	116
Was tun?	117

5. Körperpflege

Ausgangslage	124
Naturkosmetik	125
Vegane und tierversuchsfreie Kosmetik	125
Fair gehandelte Kosmetikinhaltsstoffe	128
Was tun?	128
 Kosmetik aus der eigenen Küche	129

6. Mobilität

Ausgangslage	134
Das Hauptproblem: Erdöl	134

Fliegen	135
Ticketpreise	136
CO ₂ -Gesetz	137
Offsetting	137
Biokerosin	139
CO ₂ -Capturing und «Sun to Liquid»	139
Was tun?	140
Zugfahren	140
Nachtzüge	142
Kreuzfahrtschiffe	142
Was tun?	143
Autofahren und E-Mobilität	144
Grösse und Antrieb sind zentral	144
Elektroautos	146
Sharing Economy und Rebound-Effekt	150
E-Bikes	150
E-Trottis	151
Was tun?	151
7. Anhang	153
Saisonkalender	154
Labelguide Kosmetik	156
Labelguide Mode	158
Buchtipps und Literatur	165
Stichwortverzeichnis	168

Dank

Mein Dank geht an Sabine Lerch von Biovision für ihren scharfen Blick und ihr grosses Fachwissen, an das Team von CLEVER, welches das Projekt clever-konsumieren.ch von Biovision betreut, und an Andi Schriber, ohne ihn wäre dieses Buch nicht zustande gekommen. Mein grosser Dank geht auch an Lektorin Andina Schubiger für ihre kreativen Ideen, ihre grosse Unterstützung und das Vertrauen, das sie in mich setzte.

Ich danke auch vielen Fachexperten für ihre Unterstützung, vor allem Niels Jungbluth von ESU-services, Josianne Walpen und Raffael Wüthrich von der Stiftung für Konsumentenschutz, Lucius Tamm vom Institut für biologischen Landbau (FiBL), Elisabeth Schenk und Thomas Braunschweig von Public Eye, Nadja Braunschweig vom Zürcher Tierschutz, Cesare Sciarra vom Schweizer Tierschutz, David Herrmann von Bio Suisse, Oliver Kempa und weiteren Fachexperten vom VCS, Patrik Geiselhardt von Swiss Recycling, ich danke Demeter Schweiz, Zero Waste Switzerland, WWF Schweiz, Greenpeace Schweiz und vielen mehr.

Und ich danke meinen Eltern Peter und Christine, Susanne und vor allem Jan – ohne sie hätte ich dieses Buch nicht schreiben können.

Stand der Recherche

Der Fokus dieses Ratgebers liegt auf der Ernährung, der Mobilität sowie auf Kleider und Kosmetika. Der Bereich Wohnen, der für einen Viertel der Umweltbelastung in der Schweiz verantwortlich ist, wurde ausgeklammert. Das Buch will jene Felder betrachten, die sich im Alltag verhältnismässig leicht ändern lassen.

Stand des Wissens in diesem Ratgeber ist September 2020. Wobei zu beachten ist, dass sich Forschung und politische Entscheide rund um Nachhaltigkeit sehr dynamisch entwickeln und laufend neue Forschungsergebnisse publiziert werden.

Vorwort

«Wir können nicht unser vertrautes Verhalten und zugleich unseren vertrauten Planeten behalten.»

Jonathan Safran Foer im Buch «Wir sind das Klima»

Wie lebt man nachhaltig? Man könnte meinen, wir wüssten es längst. Beratungsfirmen, Umweltorganisationen und UN-Organisationen publizieren Studie um Studie. Netflix-Dokumentationen zeigen die Abgründe der industriellen Viehhaltung oder wie stark die Gletscher schmelzen. Zeitungen berechnen, wie schädlich unsere Ferienflüge sind, berichten über schreckliche Arbeitsbedingungen im Gemüsebau, auf Kakaofeldern und Kaffeeplantagen. Mahnungen, Appelle ebenso auf Social Media – #BeTheChange #govegan #noplastic #fridaysforfuture. Auch auf staatlicher Ebene ist in den letzten Jahren etwas Bewegung aufgekommen. Es werden internationale und nationale Nachhaltigkeitsziele gefasst, Berichte veröffentlicht, erste Gesetze erlassen.

Doch aus all diesen Informationen wächst nicht etwa ein klarer Handlungsrahmen für nachhaltiges Verhalten und auch keine eindeutige Motivation, stattdessen bleibt man oft in einem Dickicht aus partiellen Fakten und Ratschlägen stecken, stets mit dieser Frage im Hinterkopf: Spielt es überhaupt eine Rolle, ob ich als einzelner Mensch etwas tue?

Es ist nicht einfach, sich als Individuum in der Pflicht zu sehen. Auch deshalb, weil viele mit dem Konsum zusammenhängenden Probleme

nicht durch vereinzelte Veränderungen verbessert werden können, sondern auf politischer und gesellschaftlicher Ebene angegangen werden müssen. Und dennoch braucht dieser Wandel Bürgerinnen, die der Wirtschaft wie der Politik aufzeigen, dass sich etwas ändern muss. Es braucht Konsumenten, die bereit sind, ihr vertrautes Verhalten umzugestalten und – das ist besonders wichtig – dabei in Kauf zu nehmen, dass sie auf diesem Weg immer wieder stolpern. Denn auch beim besten Willen können wir noch nicht durchwegs nachhaltig leben. Nachhaltigkeit ist ein Prozess – und wir stecken mittendrin.

Dieser Ratgeber soll Sie dabei begleiten. Er soll ein nüchternes Nachschlagewerk sein, eine Sammlung verschiedenster Tipps, eine Anregung zum kritischen Konsum. Er soll ein kleines grünes Signal aus dem Regal, vom Nachtschränkchen oder dem Toilettentisch senden, das Sie daran erinnert: Ja, es spielt eine Rolle, ob Sie etwas tun – und: Geben Sie nicht auf, auch wenn noch nicht alles perfekt ist.

Stephanie Hess
im Oktober 2020



1 Einführung

Nachhaltigkeit ist ein schwammiges Wort. Es kann sehr viel umfassen oder nur sehr wenig. Nur eines steht immer fest: Nachhaltigkeit bezieht sich darauf, wie sich unser heutiges Verhalten in der Zukunft auswirkt. In diesem Ratgeber umzäunt der Begriff fünf bisweilen ineinander übergehende Felder, welche die zentralen Probleme fassen: Klima, Verschmutzung, Ressourcen, Biodiversität und soziale Verantwortung.

Was ist Nachhaltigkeit?

Welche Folgen hat es, wenn die Biodiversität schwindet? Was richtet die Verschmutzung mit dem Planeten an? Wie viele Erden bräuchten wir, wenn alle so leben würden, wie wir in der Schweiz? Warum ist der Wasserverbrauch in der Schweiz kaum problematisch? Und warum müssen auch soziale Aspekte berücksichtigt werden?

«Unsere gemeinsame Zukunft» hiess der Bericht der Vereinten Nationen, der die ökologische Nachhaltigkeit 1987 erstmals auf die grosse Bühne brachte. Dieser Titel trifft den Kern des Begriffs bereits gut. Umfassender, aber weit weniger griffig ist die Definition im Bericht selber: «Nachhaltige Entwicklung ist eine Entwicklung, die die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, dass künftige Generationen ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen können.» Vereinfachen liesse sich das vielleicht so: Nachhaltig ist ein Verhalten dann, wenn es der Erde und den Menschen keinen bleibenden Schaden zufügt.

Um überhaupt eine gemeinsame Zukunft auf der Erde zu haben, müssen wir den Klimawandel mit seinen schmelzenden Gletschern, dem verrücktspielenden Wetter und dem steigenden Meeresspiegel bremsen – darin sind sich inzwischen 97 Prozent der Wissenschaftler einig. Doch es gibt noch weit mehr zu tun. Das sich verändernde Klima wird uns zwar wohl als Erstes gefährlich. Andere Entwicklungen führen der Erde jedoch längst ebenfalls unwiderruflichen Schaden zu.

Dieser Ratgeber definiert darum neben dem Klima vier weitere Problemfelder, die für eine nachhaltige ökologische Entwicklung zwingend miteinbezogen werden müssen: Verschmutzung, Ressourcen, Biodiversität und soziale Verantwortung. Sie orientieren sich an den Nachhaltigkeitskriterien, die die Stiftung für ökologische Entwicklung Biovision für ihr Projekt «CLEVER – spielend intelligent einkaufen» definiert hat. Mit der fachlichen Unterstützung von Biovision ist auch dieses Buch entstanden.

Klima

Die Durchschnittstemperatur der Erde steigt. Gemäss Weltklimarat IPCC haben menschliche Aktivitäten bis heute etwa 1 Grad globale Erwärmung verursacht – im Vergleich zum vorindustriellen Niveau.

Kurzer Rückblick in die jüngere klimapolitische Geschichte: 2015 stimmen im Pariser Abkommen, dem Nachfolger des Kyoto-Protokolls, alle Staaten weltweit Massnahmen zu, die verhindern sollen, dass die Klimaerwärmung bis 2050 über 2 Grad ansteigt. Damit würde das Klimasystem unwiderruflich gestört. Drei Jahre später zeigte ein Sonderbericht des Weltklimarats jedoch, dass dieses 2-Grad-Ziel nicht ausreicht, um dauerhafte Folgen sicher ausschliessen zu können. Heute visieren die Staaten daher ein 1,5-Grad-Ziel oder mindestens eine Erwärmung unter 2 Grad an. Präsident Donald Trump hat angekündigt, dass die USA 2020 aus dem Abkommen austreten wird.

Wie viel CO₂ pro Person?

Weltweit dürfen gesamthaft noch ungefähr 420 Gigatonnen CO₂ in die Atmosphäre gelangen, wenn das 1,5-Grad-Ziel erreicht werden soll (gerechnet ab 2017). Zurzeit werden jährlich allerdings 42 Gigatonnen ausgestossen. Das Budget dürfte also 2027 aufgebraucht sein. In der Schweiz sind die Treibhausgasemissionen im Inland zwischen 2000 und 2017 zwar zurückgegangen, diese Reduktion wurde aber teilweise wieder aufgewogen durch zusätzliche Emissionen, die im Ausland durch Schweizer Konsum anfielen. Der Treibhausgas-Fussabdruck der Schweiz lag im Jahr 2017 mit rund 14 Tonnen CO₂-Äquivalenten pro Person deutlich über dem europäischen Durchschnitt. Planetenverträglich wären gemäss Bericht des Bundesrates schätzungsweise 0,6 Tonnen pro Person.