

Zeitschrift: Appenzeller Kalender

Band: 301 (2022)

Artikel: Nachhaltig gut

Autor: König, Christine

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-965640>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 31.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Nachhaltig gut

CHRISTINE KÖNIG TEXT // CARMEN WUEEST BILDER

Biologisch, verpackungsfrei, plastikfrei, saisonal, regional, fair produziert und gehandelt – kurz: nachhaltig. Wer nachhaltig und bewusst leben will, fängt am besten beim Einkaufen damit an. Im Appenzellerland ist das gut möglich.

Wir sind eine vierköpfige Familie, leben in einem energetisch akzeptablen Haus, das nicht überdimensioniert ist. Im Carport steht ein ziemlich grosses Auto mit einem ziemlich starken Motor. 2019 Jahr sind wir geflogen, davor sechs Jahre lang nicht. Wir sind, so oft es geht, mit dem

Velo oder den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs. Wir essen so gut wie kein Fleisch, Gemüse kaufen wir saisonal direkt vom Produzenten. Wir kaufen viel im Dorf ein, bestellen aber auch online. Wir haben ein Nutzgärtchen, aber mehr pro forma, um den Kindern eine Vorstellung davon zu geben, was es alles braucht, bis ein Kohlräbli im Teller liegt und dass Heidelbeeren nicht wie Smarties aus einer Maschine ploppen. Die Kinder spielen nicht nur mit Spielzeug aus Holz. Manchmal erfüllen wir ihnen einen Wunsch zu viel. Löcher in Hosen flicken

wir, aber Kleider kaufen wir meistens nicht Secondhand. Im Bad stehen einige Plastikfläschchen, manche davon wiederauffüllbar, und immer mehr feste Seifen. Wir trennen Abfall, verwerten wirklich alles aus dem Kühlschrank, aber dennoch landet hin und wieder etwas im Kübel. Manchmal retten wir Reste aus Restaurants oder Läden vor der Mülltonne. Wir haben immer Wasserflaschen aus Chromstahl dabei, aber auch schon die eigene Einkaufstasche vergessen.

Alles in allem: Wir bemühen uns, nachhaltig zu leben. In den Ferien waren wir in einem Bio-Supermarkt in Frankreich. Knapp tausend Quadratmeter nur Bioprodukte. So etwas wünsche ich mir daheim, dachte ich. Tatsächlich gibt es im Appenzellerland wunderbare Möglichkeiten, verantwortungsbewusst einzukaufen. Hier werden vier davon vorgestellt. Diese Gewerbetreibenden gehen mit innovativen Ideen voran. Und wo es Vorreiter gibt, können Nachahmer leicht folgen.

Pionierarbeit in Heiden

2500 Bioprodukte auf 65 Quadratmeter finden Kundinnen und Kunden im Bionat in Heiden. Hier kann man mit dem



Im Unverpackt-Laden füllt man die Lebensmittel selbst in kleinere Gefäße ab.



Der Pionier und sein Nachfolger: Urs Schmidlin (rechts) und Sandro Peter vom Bionat in Heiden.

Einkaufswagen durch die engen Regalreihen kurven und seinen kompletten Wocheneinkauf erledigen. 1987 hat Urs Schmidlin für Delinat – heute ausschliesslich auf Weinhandel spezialisiert – den ersten Selbstbedienungs-Bioladen eröffnet. Pionierarbeit war das. Damals arbeitete er als Fotograf und hatte genug von «einer übersättigten Konsumgesellschaft, die sich nicht um die Umwelt kümmert. Ich suchte ehrliche und echte Produkte, die Gesundheit und Genuss vereinbarten. Ökologische Landwirtschaft und Produktion sind die

einzigsten verantwortbaren Möglichkeiten, Nahrungsmittel und Güter in Harmonie mit der Natur zu erzeugen, ohne langfristig Schaden für Mensch und Umwelt zu hinterlassen», ist er überzeugt. Er und seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – drei sind es, einer davon, Sandro Pe-

ter, hat 2020 die Geschäftsleitung übernommen – garantieren eine gewissenhafte Selektion. Denn für Kundinnen und Kunden ist es schwierig, im Labeldschungel die Übersicht zu behalten und zu erkennen, welche Qualitäten sich dahinter verbergen. Das Bionat-Team befasst sich inten-

Gemäss Bundesamt für Landwirtschaft steigt die Nachfrage nach Bioprodukten in der Schweiz stetig; seit 2007 jährlich um durchschnittlich 7,6 Prozent. 2017 betrug der Anteil von Biolebensmitteln am Gesamtlebensmittelmarkt im Detailhandel 9 Prozent. Gesamthaft wurden Bioprodukte im Wert von 2,7 Milliarden Franken umgesetzt. In der Studie Biobarometer Schweiz steht, dass rund ein Viertel der Schweizerinnen und Schweizer häufig Bioprodukte kauft.

siv mit dem Thema und gibt dieses Wissen weiter. Viele Produkte stammen aus der Schweiz und Europa, das Holzofenbrot aus der Region. Was es hier nicht gibt, kommt ressourcenschonend aus Übersee. Für eine Schokolade etwa wird der Kakao mit einem älteren Segelfrachter aus Nicaragua geliefert – das dauert zwar, ist dafür beinahe CO₂-neutral.

Urs Schmidlin hinterfragt, wie sich alles entwickelt hat. Er kann nicht glauben, dass nur schneller, billiger und mehr produziert wird. «Dass Bio nicht Standard ist, sehe ich als Armutszeugnis unserer Gesellschaft und Wirtschaft. Es kann doch nicht sein, dass wir heute eine Landwirtschaft subventionieren, die unsere Lebensmittel und Umwelt vergiftet. Es braucht neue Wege, um diejenigen zu fördern, die etwas Innovativeres und Nach-

haltigeres machen.» Mehr Mut, das wünscht sich der 60-Jährige seitens der Politik, der Wirtschaft, der Gesellschaft.

Urs Schmidlin bietet Apfel-Mangosaft an, schenkt sich ein, trinkt. Und freut sich. «Dieser Geschmack! Nur Apfel und Mango. Mehr nicht. Das Einfache ist gut, das Gute ist einfach.» Einfach ja, teuer aber auch – lautet oft der Vorwurf an ökologische Produkte. Das findet das Bionat-Team nicht: «Wir sind überzeugt, dass sich alle Bio leisten können, wenn man sich richtig informiert und neu orientiert. Letztlich sind Bioprodukte günstiger als konventionelle, deren Folgekosten heute nicht bezahlt sind und damit Umwelt und kommende Generationen belasten. Nachhaltigkeit kann nur ökologisch sein und kostet uns nicht die Welt.»

Mit viel Uneigennutz

Menschen stehen bei den claro-Läden im Mittelpunkt. «Mit viel Herz betreiben wir seit 1977 fairen Handel mit Kleinproduzenten im Süden und engagieren uns für eine bessere Welt», steht auf der Webseite der claro Fair Trade AG. Der Tatbeweis, dass dies nicht nur eine romantische Vorstellung ist, ist längst erbracht. Weit über hundert Läden gehören in allen Landesteilen der Schweiz zur Gruppe. Ohne uneigennütziges Engagement ginge es nicht. In Herisau betreiben vierzehn Frauen den claro Weltladen ehrenamtlich, die meisten davon sind seit vielen Jahren mit dabei. Auch Ursi Frischknecht, langjährige Präsidentin des Vereins Dritte-Weltladen Herisau, ist vom Konzept überzeugt: «Ich glaube daran, dass es den Menschen in ihren Ländern nützt, wenn sie



Was im Bionat in Heiden in den Regalen steht, hat das Team gewissenhaft vorselektioniert.





Wer claro-Produkte kauft, hilft mit, dass die Produzenten fair entlohnt werden.

ihre Produkte zu fairen Preisen über eine vertrauenswürdige Organisation verkaufen können.»

Der seit 1983 bestehende Laden hat – wie die ganze Gruppe – dank einer Anpassung des Sortiments die Transformation von «alternativ» zu «modern und nachhaltig» gemeistert: Heute findet man nebst Lebensmitteln auch Dekoartikel, Kunsthandwerk, Geschenke, Mode und Schönheitspflege im Sortiment. Um sich claro Weltladen nennen zu dürfen, hat der Herisauer Verein einen Vertrag mit der claro Fair Trade AG abgeschlossen. Damit verpflichtet er sich, einen bestimmten Anteil claro-Produkte anzubieten. Es gibt aber auch anderes, das unter dem Aspekt Fair Trade eingekauft wird, zum Beispiel Produkte, die in Herisau oder der Region hergestellt werden. Denn Fair Trade bedeutet: Die Wertschöpfung bleibt zum grössten Teil oder ganz vor Ort. Der Handel erfolgt wann immer möglich direkt, die Produzenten erhalten einen angemessenen Lohn für ihre Arbeit und werden in teils langjährige Projekte eingebunden; in Entwicklungsländern richten sich viele an Frauen. Aber wer garantiert, dass die Richtlinien eingehalten werden? «Vertreter kontrollieren das regelmässig vor Ort. Es sind auch schon Produkte und Projekte gestrichen worden», sagt Ursi Frischknecht.

Trotz seiner Tradition ist claro noch immer ein kleiner Player und kann keine grossen Mengen



Ursi Frischknecht, Präsidentin des Vereins Dritte-Weltladen Herisau, und Mitarbeiterin Gabi Fuchs (von links).

abnehmen. Ursi Frischknecht spielt den Ball den Grossverteilern zu, die sie nicht als Konkurrenz sieht. «Ich finde es gut, achten auch die Grossen mehr auf fairen Handel. Nur wenn viele mitmachen, kann man etwas bewirken.»

Verpackungsfrei und bio

Angela Bühlmann fand Plastikverpackung um Lebensmittel schon immer sinnlos. Ihre Kinder packten die Einkäufe an der Kasse des Supermarkts jeweils aus. Aber auch das fand sie sinn-

los. Weil ja dennoch Abfall entstand. Also hat sie etwas dagegen unternommen. Mitte 2017 hat sie in Trogen den ersten Unverpackt-Laden im Appenzellerland – gar den ersten in der Ostschweiz – in der ehemaligen Drogerie eröffnet: «Bio Ohne» verkauft biologische Produkte, ganz ohne Verpackung. Trogen, dieses kulturell, alternativ und sozial geprägte Dorf eignet sich

dafür besonders, möchte man meinen. Tatsächlich hätte sie das überall machen können, glaubt Angela Bühlmann. Die Betonung liegt auf «machen»: Sie erhält oft Anfragen von Personen, denen ein ähnliches Projekt vorstehen. «Wenn sie es sich noch einmal überlegen, kommen sie meistens davon ab. Ich mach's einfach», sagt die 39-Jährige und lacht. Bereut hat sie es nie. Trotz

Fair Trade boomt. Gemäss dem Verband Swiss Fair Trade wurden 2018 knapp 865 Millionen Franken für Fair-Trade-Produkte ausgegeben – so viel wie nie zuvor. Das entspricht pro Kopf 101 Franken. Am meisten gekauft werden Getränke sowie Früchte und Schokolade respektive Kakaoprodukte.



Angela Bühlmann ist mit dem Unverpackt-Laden «Bio Ohne» in Trogen erst kürzlich in grössere Räumlichkeiten gezügelt.

der vielen Arbeit, die sie sich nebst ihrer Anstellung als Betreuerin im Werkheim Neuschwende aufgeladen hat. Offenes Biogetreide muss regelmässig gewendet werden, damit sich keine Schädlinge einnisten. Sie muss sich ständig mit Lieferanten austauschen, damit diese ihre Ware im Grossgebinde und möglichst verpackungsfrei – oder zumindest lieber in Papier statt Plastiksäcken – liefern. Ganz ohne Abfall geht es selbst im Unverpackt-Laden nicht. Sie füllt alle zwei Monate einen Sechzig-Liter-Kuh-Bag und

türmt einen ordentlichen Stapel Karton und Papier. Daheim braucht sie zusammen mit Mann und zwei Teenagern einen 17-Liter-Abfallsack Abfall pro Monat.

Nun weiss vielleicht nicht jeder, wie ein Unverpackt-Laden funktioniert. Der Einkauf benötigt ein wenig Vorbereitung, denn die Gefässe oder Säcke bringt man selbst mit. Im Laden wägen Angela Bühlmann oder

ihrer Mitarbeiterin das Leergut, der Kunde füllt Bohnen oder Getreide aus den hölzernen Behältern, die an der Wand hängen, oder Pasta aus den grossen Tonnen am Boden ein und lässt das Ganze noch einmal wiegen. Angela Bühlmann ist es wichtig, zu informieren statt zu stigmatisieren. «Hier wird niemand schräg angeschaut, der die Sachen in Plastikdosen füllt», sagt sie.

In der Schweiz werden gemäss Bundesamt für Umwelt jährlich etwa eine Million Tonnen Kunststoffe verbraucht. Pro Kopf sind das 125 Kilogramm (2010). Jährlich entstehen rund 780 000 Tonnen Kunststoffabfälle. Rund 80 000 Tonnen werden rezykliert.



Einkaufen im Unverpackt-Laden ist auch ein Erlebnis für die Sinne.

Bewusst entscheiden

Unverpackt einkaufen, aber mit Plastikdosen. Was wie ein Widerspruch daherkommt, ist viel eher ein guter Anfang. Und zeigt: Wer nachhaltig und bewusst leben will, sich selbst, den Mitmenschen und der Umwelt Sorge tragen möchte, muss nicht immer alles richtig machen, aber die eine oder andere Gewohnheit ändern und Entscheidungen bewusst treffen. Letzteres finde ich manchmal schwierig. Ich weiss nicht, ob es gescheiter ist, in Plastik verpackte Früchte und Gemüse in Bioqualität zu kaufen oder Unverpacktes ohne Biolabel. Ich weiss nicht, ob es Sinn macht, das Joghurtbecherli auszuwaschen, damit es in den Kuh-Bag kann. Ich weiss nicht, ob ich den Umweg in den Unverpackt-Laden – im besten Fall mit dem ÖV, im bequemsten ... genau! – machen soll, anstatt alles verpackt im Dorf zu kaufen. Ob es richtig ist, nicht mehr in

Länder zu fliegen, in denen Tourismus eine Haupteinnahmequelle für die Menschen ist. Ob ich den Honig vom Imker aus dem Nachbarort kaufen soll oder denjenigen aus Südamerika, weil der Imker es dort wahrscheinlich nötiger hat, der Honig aber dafür unglaublich weit reisen musste.

Ich frage mich immer wieder: Tun wir genug? Und das richtige? Man müsse sich lösen vom Gedanken, alles perfekt machen zu wollen, findet Angela Bühlmann. «Nachhaltiger zu leben bedeutet, darauf zu achten, was man selbst tun kann. Hier und jetzt.» Und das können wir alle schaffen.

Nachhaltig konsumieren: Was tun Sie?

| Bio kaufen | Saisonal kaufen | Unverpackt kaufen | Regional kaufen | Lokale Produzenten und Gewerbe bevorzugen |
|------------------------------------|--------------------------|---|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Weniger kaufen | Fair Trade unterstützen | Plastikverpackungen vermeiden | PET-Flaschen vermeiden | Keine Lebensmittel verschwenden |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kleider flicken, Secondhand kaufen | Naturkosmetik verwenden | Lebensmittel retten (zum Beispiel mit der Too-Good-to-Go-App) | Eigene Einkaufstasche mitbringen | Biologisch abbaubare Reinigungsmittel verwenden / herstellen |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |