

Zeitschrift: Energie & Umwelt : das Magazin der Schweizerischen Energie-Stiftung SES
Herausgeber: Schweizerische Energie-Stiftung
Band: - (2020)
Heft: 1: Die Energie von morgen

Endseiten

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: 12.01.2026

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

«Der Ausstieg aus den fossilen Energieträgern und der Kern- energie bis 2050 ist möglich, wenn wir das wollen.»

Hans-Rudolf Schalcher, Präsident der Leitungsgruppe des Nationalen
Forschungsprogramms 70 «Energiewende» im Tages-Anzeiger vom 15. Januar 2020

AZB

P.P. / JOURNAL
CH-8005 ZÜRICH

Bitte melden Sie uns Ihre neue Adresse. Danke!

SES-Mitgliedschaft und Abo Energie&Umwelt

Sie sind noch nicht Mitglied? Dann werden Sie es jetzt!

Mit einer Mitgliedschaft bei der Schweizerischen Energie-Stiftung SES unterstützen Sie unsere Arbeit für eine Energiewende in der Schweiz.

- ☐ Die Einzelmitgliedschaft bei der SES kostet Fr. 75.– pro Jahr. Das E&U-Abo ist mit dabei und gratis.
- ☐ Eine Mitgliedschaft im SES-Antiatom-Club kostet Fr. 500.– pro Jahr. Mit Ihrem Betrag finanzieren Sie eine zusätzliche Arbeitsstelle, die sich ausschliesslich dem Thema Atomenergie widmet. Das E&U-Abo ist mit dabei und gratis.
- ☐ Abo Energie&Umwelt für Fr. 30.– pro Jahr (4 Ausgaben)

AbsenderIn:

Vorname / Name

Adresse / Postfach

PLZ / Ort

E-Mail

Datum und Unterschrift

Sie sind bereits Mitglied? Dann können Sie gerne eine Mitgliedschaft verschenken!

- ☐ Ja, ich möchte die Mitgliedschaft (Fr. 75.–) für ein Jahr verschenken an
(bitte hier Name und Adresse angeben):

Talon senden, faxen oder mailen an: SES, Sihlquai 67, 8005 Zürich, Fax 044 275 21 20, info@energiestiftung.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 Faltblatt stellt Ihnen zusammengefasst einige praktische Faustregeln zur Seite.

**Tipps für einen
energiesparsamen und
umweltschonenden
Konsum**



umblättern >

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.



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



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.



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



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



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



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



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

GERÄTE
SHARING IS CARING!

ERNÄHRUNG
BITTE AM BODEN BLEIBEN!

KONSUM & GRAUE ENERGIE

So senken Sie
Ihre Umweltbelastung

KLEIDUNG
FAIR FASHION AUCH FÜR
DIE UMWELT!



ZEITLOSE MODE ohne «Verfallsdatum», mit langer Tragedauer und Bio-Label schon 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.



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.

MOBILITÄT
IHR VELO VERMISST SIE!

INTERESSE GEWECKT? WOLLEN SIE ES GENAUER WISSEN?

Auf 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.

LINKS UND HINWEISE

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

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

DAS LAMM Das OnlinezukunftsMagazin bietet kreative Inputs und Beiträge rund um das Thema Nachhaltigkeit. > 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

ENERGIEETIKETTE Die Energieetikette zeigt auf einen Blick, ob ein elektrisches Gerät viel oder wenig Strom verbraucht. > www.energieschweiz.ch/energieetikette

ENERGYBOX Das interaktive Berechnungstool zeigt den Stromverbrauch im Haushalt auf. > www.energybox.ch

TOPTEN Die Datenbank informiert über Bestgeräte mit Fokus auf Energieeffizienz, geringe Umweltbelastung und Qualität. > www.topten.ch

LEIHBAR In dieser «Bibliothek der Dinge» in Bern können Alltagsgegenstände aller Art kostengünstig ausgeliehen werden. > 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

SHARELY Hier finden Sie online Dinge zum Mieten und Ausleihen. > www.sharely.ch

REPAIR CAFÉ Über 150 Repair Cafés in der ganzen Schweiz helfen Ihnen, allerlei Dinge kostenlos zu reparieren. > 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

SAVE FOOD FIGHT WASTE Umfangreiches Infomaterial zum Thema Lebensmittelverschwendung finden Sie auf der Webseite der Food Ninjas. > www.savefood.ch

ZU GUT FÜR DIE TONNE Rezepte und Know-how zur Vermeidung von Food Waste. > 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

SHAROO Mit sharoo kann man ganz einfach per App und ohne Schlüsselübergabe Autos mieten und vermieten. > www.sharoo.com

RECYCLING Infos zum Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten finden Sie unter > www.sens.ch
> 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.