

**Zeitschrift:** Energie & Umwelt : das Magazin der Schweizerischen Energie-Stiftung  
SES

**Herausgeber:** Schweizerische Energie-Stiftung

**Band:** - (2021)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Suffizienz-Tipps für Anfänger:innen und Profis

### **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:** 11.01.2026

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

# Suffizienz-Tipps für Anfänger:innen und Profis

In der Schweiz verursachen wir alle überdurchschnittlich viel Umweltbelastung. Bei den Treibhausgas-Emissionen sind es 13,5 Tonnen pro Kopf und Jahr – versus 5,4 Tonnen im globalen Schnitt. Es braucht sowohl von Politik als auch uns Individuen eine neue Suffizienz-Praxis. Das Gute ist, dass jede:r unmittelbar und wirksam handeln kann. Nachfolgend ein paar Anregungen.



## **TIPP:** WEG MIT DEM BALLAST

10'000 Gegenstände besitzt ein durchschnittlicher Schweizer Haushalt. Das Übermass an Besitz wird für viele zunehmend zur Last, bewusst oder unbewusst. Wir versinken nicht bloss im Überfluss, sondern verbrauchen auch viel zu viel und immer mehr. Der sogenannte Material-Fussabdruck, das heisst der Rohstoffverbrauch im In- und Ausland, beträgt in der Schweiz 17 Tonnen pro Kopf und Jahr. Nachhaltig ist das nicht, weder für die Umwelt noch fürs Wohlbefinden. Minimalismus als Lebensstil setzt hier an: Bewusst manche Dinge reduzieren, um Platz fürs Wesentliche zu schaffen.

## **WAS TUN?**

Entrümpeln Sie Ihr Leben! Geniessen Sie das befreiende Gefühl, mit weniger Ballast souverän durchs Leben zu gehen. Ein paar Herangehensweisen zum erfolgreichen Ausmisten für Anfänger:innen: die Korbmethode meint das Gegenteil von Shopping. Also einen Wäschekorb schnappen und Sachen aussortieren, die Sie nicht mehr brauchen, und ins Brocki bringen oder auf andere Weise ein zweites Leben schenken. Die ultimative Minimalismus-Methode für Profis: Behalten Sie nur die Dinge, die glücklich machen.

## **TIPP:** KURZSTRECKENFLÜGE NUR FÜR INSEKTEN UND VÖGEL

Jede Schweizer Person fliegt im Durchschnitt 9000 Kilometer pro Jahr. Damit trägt der Flugverkehr mit 18% zu den inländischen Treibhausgasemissionen bei. Tendenz steigend – trotz Flugscham. Kaum eine andere (legale) Handlung verursacht eine solch grosse Umweltschädigung in der gleichen Zeit. Klar ist: Würde die ganze Weltbevölkerung so viel herumfliegen wie der Durchschnittsschweizer, wäre die Erde bereits kollabiert. (Global gesehen ist der Anteil der Fliegerei am gesamten Treibhausgasausstoss mit 5% zwar weitaus tiefer. Doch das liegt bloss daran, dass weltweit nur 10 bis 20% der Menschheit je ein Flugzeug von innen gesehen haben.) Dabei liessen sich die Flugmeilen leicht reduzieren, denn glücklicherweise kennen wir die technische Alternative bereits. Sie heisst Reisen per Bahn.

## **WAS TUN?**

Trotz lockerem Pandemiemodus, das Ferienmotto sollte bei Zug statt Flug bleiben. Das bedeutet für Anfänger:innen: Wenn immer möglich das Flugzeug ersetzen und auf den Zug umsteigen. Für Profis heisst das: In der Nähe verweilen, statt in die Ferne düsen. In die Tiefe statt in die Weite gehen. Nachhaltig den geistigen Horizont statt irrsinnig das Flugmeilenkonto zu erweitern. Klammerbemerkung: Denn diese beiden korrelieren nicht.



«Souverän ist nicht, wer viel hat,  
sondern wer wenig braucht.»

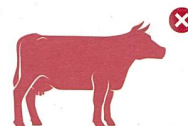
Postwachstumsökonom Niko Paech

**TIPP: WENIGER WURST, MEHR ZUKUNFT!**

Fleisch: die ineffizienteste Art der Kalorienaufnahme. Denn dabei wird die Nahrungskette über das Tier, das sich selbst von Pflanzen ernährt, verlängert. Entsprechend schwerwiegend sind die Umweltauswirkungen der Nutztierproduktion, die nicht auf den Treibhauseffekt beschränkt bleiben: Ammoniakemissionen, Stickstoffüberdüngung, übersäuerte Böden, zerstörte Gewässer sowie übermässiger Wasser- und Landverbrauch sind die Folgen. Der massive Futtermittelanbau führt andernorts zu Regenwaldrodung und konkurriert Anbauflächen für Lebensmittel.

**WAS TUN?**

Es gibt nur eine Lösung: Reduktion. Sie müssen ja nicht gleich wie Einstein, Gandhi, da Vinci oder Paul McCartney dem Fleischkonsum komplett entsagen. Aber etwas weniger, das freut Tiere, Umwelt und Ihre Gesundheit. Rezept für Anfänger:innen: Zum Einstieg empfiehlt sich das Konzept Abendbrot (kein Fleisch vor 18 Uhr) oder das Konzept Sonntagsbraten (kein Fleisch vor Sonntag). Rezept für Profis: Fleisch vollständig vom Speisezettel streichen, weitere tierische Produkte zunehmend reduzieren und ganz auf Pflanzen setzen. P.S. bei Mahlzeiten ausser Haus die guten Vorsätze nicht über Bord werfen.

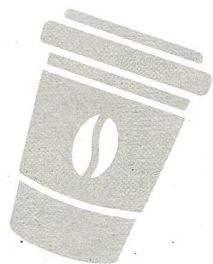


**TIPP: DAS MANTRA VOR JEDEM KAUF: RRRRR!**

Rethink, Reduce, Reuse, Repair, Recycle. So lauten die fünf R der Kreislaufwirtschaft. Und geben die folgenden Denkanstösse: Rethink – Braucht Mensch das begutachtete Konsumgut tatsächlich? Reduce: Können Verpackung und Konsum reduziert werden? Reuse: Gibt es Alternativen zu Wegwerfbehältern und Plastikbesteck? Was eignet sich für die Mehrwegnutzung? Repair: Kann ich die Hose, das Velo, Gerät X oder Gegenstand Y selbst flicken oder reparieren lassen und dadurch die Lebensdauer verlängern? Recycle: Da sind die Schweizer:innen zwar ziemlich gut, kann ich dennoch was verbessern? Sorge ich dafür, dass wirklich alle wertvollen Rohstoffe wieder in den Kreislauf zurückgeführt werden?

**WAS TUN?**

Wann immer Sie im Laden stehen, eine Konsumententscheidung oder Wegwerfhandlung ansteht: geknallt ein lautes RRRRR rollen. Und nachdenken. Falls es eine neue Anschaffung braucht, setzen Sie auf Qualität, Langlebigkeit und Reparierfähigkeit.



**TIPP: BURN CALORIES, NOT ELECTRICITY**

Mindestens 10'000 Schritte pro Tag empfehlen die Gesundheitsexpert:innen. So bleiben Sie fit, fühlen sich pudelwohl, beugen Übergewicht und Krankheiten vor. Am einfachsten geht das, indem möglichst viel Bewegung in den Alltag integriert wird. Wenn man den Lift stehen lässt und stattdessen in die Wohnung im vierten Stock hinaufsteigt, spart dies gleich noch 1000 Kilowattstunden Strom im Jahr. Wieso also Atomkerne spalten lassen, bloss um den Lift zu benutzen, wenn man auch die Treppe nehmen kann?

**WAS TUN?**

Für Anfänger:innen: Den Lift öfters mal stehen, die Rolltreppe ruhen lassen und zu Fuss gehen. Für Profis: Was für innerhalb des Gebäudes gilt, gilt auch für draussen. Statt das E-Bike und E-Auto zu nutzen, lieber öfters auf den eigenen Antrieb setzen. Fitness for free. Fitness for future.



**LUST AUF MEHR TIPPS?**

Weitere Anregungen für angehende- und fortgeschrittene Klima- und Umweltschützer:innen finden Sie im Booklet «Ohni Planet isch doof» der SES. Diese können im Alltag kostengünstig, lustvoll und – mehr oder weniger – einfach umgesetzt und bei uns bestellt werden: > [energiestiftung.ch/klimatipps](http://energiestiftung.ch/klimatipps)

