

STEPHANIE HESS



# ÖKO logisch!

FAKTEN, WISSEN, TIPPS –  
NACHHALTIGER KONSUMIEREN  
IN DER SCHWEIZ



# Inhaltsverzeichnis


Vorwort .....	12
<b>1. Einführung .....</b>	<b>15</b>
<b>Was ist Nachhaltigkeit? .....</b>	<b>16</b>
Klima .....	17
Verschmutzung .....	18
Ressourcen .....	19
Biodiversität .....	21
Soziale Verantwortung .....	22
<b>So wird Nachhaltigkeit gemessen .....</b>	<b>23</b>
Klimabilanz, CO <sub>2</sub> -Bilanz, CO <sub>2</sub> -Fussabdruck .....	23
Ökobilanz, Methode der ökologischen Knappheit .....	23
Virtuelles Wasser .....	24
<b>2. Ernährung .....</b>	<b>27</b>
<b>Biologische Landwirtschaft .....</b>	<b>28</b>
Schweizer Bioverordnung und EU-Bioverordnung .....	29
Bio Suisse .....	29
Demeter .....	30
Integrierte Produktion (IP-Suisse) .....	31
Markt .....	32
Mit Bio in die Zukunft? .....	32

<b>Früchte und Gemüse</b> .....	33
Transport .....	33
Arbeitsbedingungen .....	35
Lagerfrüchte oder Gewächshaus? .....	36
Eigenanbau .....	36
Was tun? .....	37
 Wie ein Bauer auf Bio umstellt .....	39
<b>Fleisch</b> .....	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
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> .....	53
Überfischung .....	53
Beifang .....	54
Soziale Auswirkungen .....	54
Aquakulturen .....	55
Lokale Fische .....	56
Was tun? .....	58
 Kann ich auf Labels vertrauen? .....	59
<b>Milchprodukte</b> .....	61
Kraftfutter .....	61
Abfallprodukt Kalb .....	62
Milchalternativen .....	63
Was tun? .....	64
<b>Eier</b> .....	65
Haltung .....	66


Kükenvergasung .....	67
Was tun? .....	67
<b>Grundnahrungsmittel .....</b>	<b>71</b>
Reis .....	71
Pasta .....	72
Hülsenfrüchte .....	72
Was tun? .....	73
<b>Genussmittel .....</b>	<b>73</b>
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
<b>Verpackungen .....</b>	<b>87</b>
Plastik im Meer .....	88
Mikroplastik .....	88
Biobasierte Kunststoffe .....	89
Bioabbaubare Kunststoffe .....	90
Plastikrecycling .....	90
Was tun? .....	92
<b>3. Food-Waste .....</b>	<b>95</b>
<b>Ausgangslage .....</b>	<b>96</b>
Wie entstehen Lebensmittelabfälle? .....	96
Wie Food-Waste die Umwelt belastet .....	97
Politische Ziele .....	97

Was tun? .....	100
Produkte .....	103
Apps .....	103

## **4. Kleider .....** 105

<b>Ausgangslage</b> .....	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 .....** 123

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

## **6. Mobilität .....** 133

<b>Ausgangslage</b> .....	134
Das Hauptproblem: Erdöl .....	134

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