



Umwelttipp

Kleine Taten, grosse Wirkung

Rekorddürre hier, katastrophale Überschwemmungen dort – die Schlagzeilen lassen den Klimawandel mitunter wie einen übermächtigen Gegner erscheinen. Da ist Resignation zuweilen nicht weit: «Was kann ich als Einzelperson denn schon bewirken?» Dabei werden die Erfolgsgeschichten oft übersehen. Alles, was wir gegen Klimawandel tun, hat Signalwirkung.

Klimaschutz beginnt und endet nicht in den mächtigen Chefetagen grosser Firmen. Natürlich haben Unternehmen enorme Hebel: Wenn Firmen auf erneuerbare Energien umstellen oder Logistikprozesse klimafreundlicher gestalten, hat das gewaltige Auswirkungen. Doch das geschieht nicht im luftleeren Raum: Hinter jedem Angebot steht die Nachfrage – und diese wird von uns Konsumentinnen und Konsumenten gesteuert. Ein Beispiel, das Mut macht, sind Fleischersatzprodukte: Noch vor zehn Jahren waren kaum mehr als zwei Sorten Tofu in Bioläden erhältlich, und heute füllen vegane Burger, Würstchen und Schnitzel ganze Regale in Supermärkten. Warum? Weil immer mehr Menschen bewusst Alternativen wählen und so einen Markt initiiert und miterschaffen haben.

Die Ernährung gehört zu den drei Konsum- und Produktionsbereichen, welche die Umwelt am stärksten belasten. Mit der Wahl unserer Lebensmittel können wir etwas bewirken. Und es tut sich etwas, wie die aktualisierte Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung zeigt: Neu stehen Hülsenfrüchte als eine wichtige pflanzliche Proteinquelle auf gleicher Stufe wie Fleisch, Fisch oder Eier. Und auch hier: Dieses Upgrade kam nicht von ungefähr. Viele Menschen achten auf ihre Gesundheit, wollen nachhaltiger leben und ihren CO₂-Fussabdruck reduzieren, indem sie stärker auf pflanzliche Lebensmittel setzen.

Grosse Veränderungen erfolgen nicht über Nacht. Geduld ist gefragt. Aber wie heisst es so schön? Steter Tropfen höhlt den Stein: Jeder bewusste Einkauf, jede vegane Mahlzeit, jede Entscheidung für Nachhaltigkeit macht einen Unterschied. Mahatma Gandhi brachte es auf den Punkt: «Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.»

Sie möchten mehr wissen? Hier finden Sie weitere Informationen:

SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: [Ernährungsempfehlungen kurz und knapp](#)

SRF.ch: [Facelifting der Lebensmittelpyramide](#)

SRF.ch: [Wie das Ernährungskonzept einer Schwedin die Welt eroberte](#)

Zürich, 01. Dezember 2024