



Energiestadtkommission Zwischbergen

## **Suffizienz – ein Begriff mit Fragezeichen**

**Effizienz, Konsistenz und Suffizienz bilden die drei Grundpfeiler einer nachhaltigen Entwicklung. Während die ersten beiden vielen bekannt sind, bleibt Suffizienz oft abstrakt.**

Was braucht es wirklich für ein gutes Leben? Dieser Gedanke steckt hinter einem Begriff, der zunehmend in der Diskussion um Energie, Klima und Lebensqualität auftaucht: **Suffizienz**. In einfachen Worten geht es dabei darum, mit **dem richtigen Mass** zu leben – nicht zwangsläufig weniger, sondern **bewusster** und ressourcenschonender.

Suffizienz ist neben Effizienz und Konsistenz eine von drei Strategien für eine nachhaltige Zukunft. Insbesondere zur Erreichung der gesetzten Energie- und Klimaziele ist die Suffizienz als Strategie von grosser Bedeutung und daher immer häufiger Gegenstand von Diskussionen.

**Suffizienz fragt: Was brauchen wir überhaupt? Und wie können unsere Bedürfnisse so erfüllt werden, dass Ressourcen und Umwelt geschont werden?**

### **Warum ist das wichtig?**

Die Schweiz hat sich zum Ziel gesetzt, bis 2050 das Netto-Null-Ziel zu erreichen. Dafür reichen Massnahmen zur Steigerung der Effizienz und zur Nutzung erneuerbarer Ressourcen nicht aus.

Wir alle müssen auch unseren täglichen Konsum und unser Verhalten hinterfragen.

Suffizienz ist dabei ein zentraler Baustein.



## Effizienz, Konsistenz und Suffizienz - eine Einordnung

**Effizienz: «Dasselbe tun mit weniger Ressourcen» oder «mehr tun mit gleichen Ressourcen»**

Hinter dem Begriff "Effizienz" verbergen sich meist technische Lösungen und Innovationen. Neue Technologien und innovative Prozesse ermöglichen, mit weniger Aufwand mehr Leistung zu erbringen. Klassische Beispiele für Effizienz in der Energie- und Klimapolitik sind energetische Sanierungen von Gebäuden oder der Ersatz von Glühbirnen (60 Watt) durch LCC-Lampen (5.5 Watt).



**Glühbirne**  
Leistung: 60 Watt



**LCC Lampe**  
Leistung: 5.5 Watt

**Konsistenz: «Dasselbe tun, aber mit klimaneutralen Technologien, die auf erneuerbare Ressourcen zurückgreifen»**

Allgemein bezieht sich der Begriff "Konsistenz" auf die Nutzung von Ressourcen und nicht vorrangig auf deren Verbrauch: Ziel von Konsistenz sind geschlossene Stoffkreisläufe sowie das Vermeiden von Abfall und Emissionen. Beispiel ist der Ersatz einer Ölheizung (fossiler Energieträger) durch eine Pelletheizung (Holz aus nachwachsendem Rohstoff).



**Ölheizung:**  
Energieträger: fossiles Heizöl  
(erzeugt klimaschädliches CO<sub>2</sub>)



**Pelletheizung:**  
Energieträger: Holz als nachwachsender  
Rohstoff (CO<sub>2</sub> neutral)

**Suffizienz: «Konsumieren im richtigen Mass statt im Überfluss»**

Der Begriff "Suffizienz" stammt vom lateinischen Wort «sufficere» ab, welches «genügen» bedeutet. Die Suffizienz-Strategie geht von begrenzten natürlichen Ressourcen und einem bewussten Umgang mit ihnen aus.

Suffizienz Strategien zielen auf eine bewusste und genügsame Nutzung von Ressourcen ab. Ein zentraler Ansatzpunkt der Suffizienz ist die Forderung nach massvollerem Konsum und der Förderung von Kreislaufwirtschaft, anstelle einer linearen Produktionswirtschaft. Suffizienz verlangt also nach einer Verringerung des Energie- und Ressourcenverbrauchs.



## Wie sieht das im Alltag aus?

Suffizienz bedeutet nicht Verzicht im klassischen Sinn, sondern **bewusste, sinnvolle Entscheidungen**, die sich gut anfühlen und gleichzeitig Ressourcen sparen.

Hier ein paar **alltagsnahe Beispiele**, die jede und jeder von uns umsetzen kann:

### Bauen & Wohnen

- Nachhaltigere und alternative Baumaterialien wählen, z. B. lokale Baustoffe oder solche aus nachwachsenden Quellen.
- Nicht-strombetriebene Hilfsmittel nutzen, wie Wäscheständer, Käseglocken, Buttertöpfe oder andere manuelle Küchenhelfer.
- Bewusster Energieeinsatz, etwa durch gezielte Steuerung der Raumtemperatur, konsequentes Ausschalten von Licht und Einlegen von „digitalen Pausen“.

### Mobilität

- Kurzstrecken zu Fuss oder mit dem Fahrrad zurücklegen statt mit dem Auto.
- Für längere Wege öffentliche Verkehrsmittel oder Fahrgemeinschaften nutzen.
- Car-Sharing-Angebote ausprobieren statt ein eigenes Auto zu besitzen.

### Konsum

- Müll von Anfang an vermeiden, z. B. durch Verwendung von Mehrwegbeuteln statt Einwegtaschen.
- Sich immer wieder fragen, ob eine Neuanschaffung wirklich notwendig ist
- Dinge reparieren statt ersetzen; Flohmärkte, Tauschbörsen oder Second-Hand-Shops nutzen.
- Die Bücherei oder den Bücherbaum im Pfarrgarten nutzen, anstatt neue Bücher, Spiele oder DVDs zu kaufen.

### Ernährung

- Neues ausprobieren und gelegentlich fleischarme, vegetarische oder vegane Gerichte wählen, da tierische Produkte einen hohen Wasser- und Energieverbrauch haben.

## Suffizienz – eine Einladung

Suffizienz ist keine kurzfristige Mode, sondern eine **Einladung**, unser Leben bewusst zu gestalten – zugunsten unseres Klimas, unserer Natur und unserer Lebensqualität. Es geht nicht darum, alles streng zu regulieren, sondern kleine, wirkungsvolle Veränderungen im Alltag zu entdecken und auszuprobieren.

## Wie gross ist dein Fussabdruck? Jetzt berechnen & bewusster leben

Suffizienz hilft, den eigenen Klimafussabdruck zu verkleinern, weil bewusster Konsum und geringerer Energieverbrauch direkt CO<sub>2</sub> sparen. Wer wissen möchte, wo im Alltag die grössten Hebel liegen, kann seinen persönlichen Klimafussabdruck unter [co2-footprint.ch/startseite](https://co2-footprint.ch/startseite) berechnen.