



**Ratgeber**

## **Ernährung - Tipps**

**Sich gesund, biologisch und ökologisch zu ernähren heisst nicht auf Genuss zu verzichten**

- Reduktion des Konsums von Fleisch und tierischen Produkten zugunsten von Getreide-, Obst- und Gemüseprodukten.
- Verzicht auf frische Produkte aus Übersee oder auch Europa, bei denen nicht sicher ausgeschlossen werden kann, dass sie eingeflogen wurden.
- Einkauf von Produkten aus der Region.
- Kauf von Saison Gemüse und Verzicht auf Gemüseprodukte aus dem (beheizten) Gewächshaus.
- Einkauf von frischen bzw. gekühlten statt tiefgekühlten Lebensmitteln.
- Vermeiden von Lebensmittelabfällen und senken des Energieverbrauchs im Haushalt (z.B. Kochen, Kühlen) und beim Einkauf indem man insbesondere Autofahrten reduziert.

Zusätzliche, anschaulich aufbereitete Informationen wie Lebens- und Ernährungsgewohnheiten das Klima beeinflussen oder wie zum Klimaschutz beigetragen werden kann unter: [www.myclimate.org](http://www.myclimate.org)  
(Klimabooklet als [Download](#) verfügbar)

Mach mit beim [Klima-Coach](#) von myblueplanet! Zu den Themen Ernährung, Konsum, Mobilität und Wohnen kann ich meine persönlichen Daten eingeben und mit Anderen vergleichen.

---

Copyright © 2009 - 2025 [www.gesundes-haus.ch](http://www.gesundes-haus.ch) – Stand: 02.04.2025

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

## Sponsoren/Partner:

