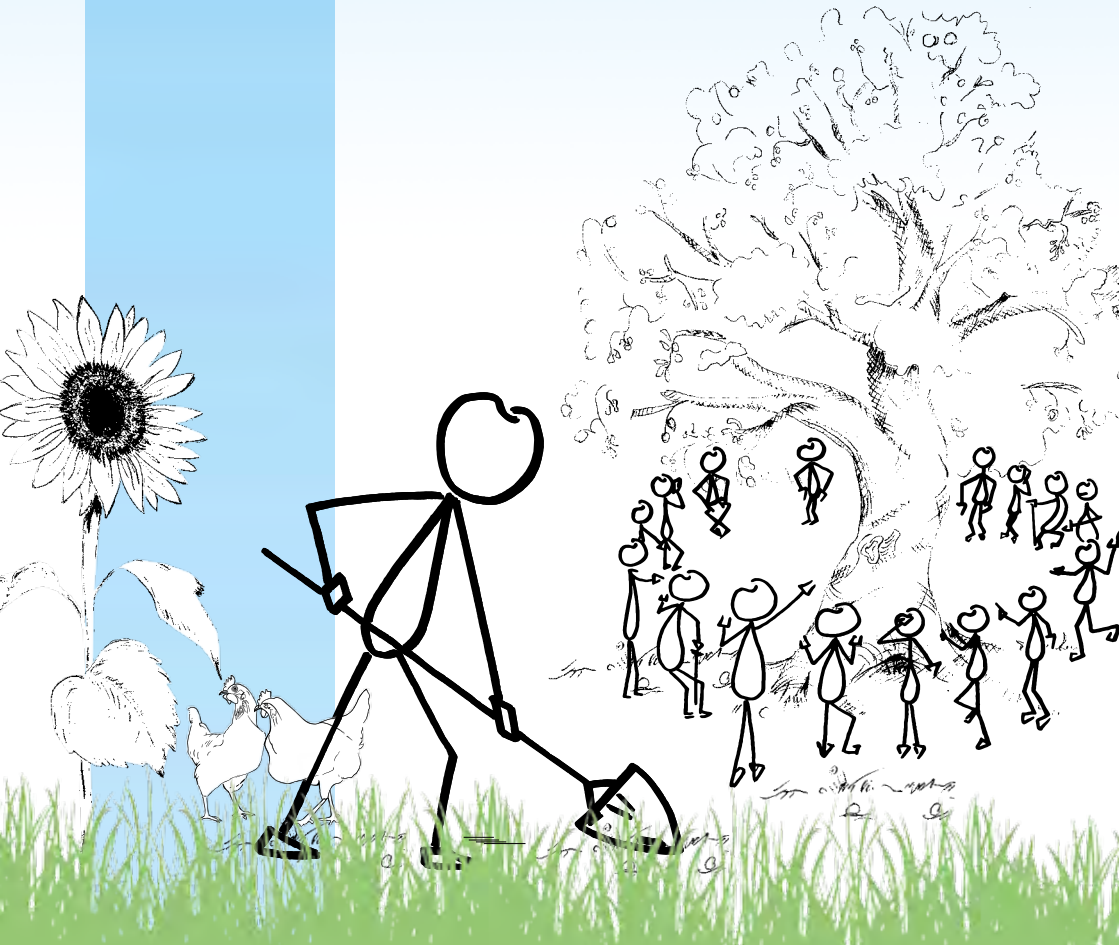




KONSUM-KULTUR

# BAUEN WIR DIE WELT, DIE WIR UNS WÜNSCHEN!





# BAUEN WIR DIE WELT, DIE WIR UNS WÜNSCHEN!

Warum



*eine neue Welt bauen?*

Weil immer mehr Menschen bemerken, dass die Menschheit heute an einer Schwelle oder gar vor einem Abgrund steht. Überall Katastrophen: Umwelt, Klima, Pandemie, Armut, Kriege und Gewalt.

*Und wer ruft diese Katastrophen hervor?*

Wir Menschen sind es, die Boden, Luft und Wasser verschmutzen, Mitmenschen unterdrücken und Reichtum neben Armut produzieren. Demzufolge können nur wir selbst aus dieser Situation wieder herauskommen.

*Ich will meine Zeit nutzen, um überall dort die Welt zu verändern wo ich kann.*

Dazu braucht es Ideen, neue tragfähige Gedanken, die es ermöglichen die Zukunft zu gestalten.

*Doch wie wandle ich die Ideen zur Tat?*

Zusammen mit Gleichgesinnten!



**Packen wir es an!**

*Mir fällt die Arbeit leichter, wenn ich weiss, dass auch andere Menschen mitmachen.*



Ja, die einen nehmen sich das *eine* Thema vor, die andern ein *anderes*. Man kann nicht überall gleichzeitig bauen.

Wichtig ist nur, dass wir unsere Ideen umsetzen!

**Mut zum Neuanfang!**

*Indem ich mir einen neuen Lebensrhythmus aneigne, bekomme ich die Kraft für einen Neuanfang!*

Christian Morgenstern meinte dazu:

*«Wir brauchen nicht so fort zu leben, wie wir gestern gelebt haben. Macht Euch nur von dieser Anschauung los und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein.»*

(Christian Morgenstern aus «Stufen», 1905, Erziehung/Selbsterziehung)

Diese Broschüre will interessierte Menschen motivieren an unseren Zielen mitzuarbeiten! Gemeinsam schaffen wir es!

Sind Sie schon Mitglied in einem Konsumentenverein?

[konsumentenverband.ch/mitglied](http://konsumentenverband.ch/mitglied)



# KONSUMENTENBILDUNG ALS GRUNDLAGE

Was bedeutet ... die Wahl der Produkte für meine Ernährung?

siehe Seite «Dynamische Ernährungslehre»

... mein Einkauf für das Ökosystem?

siehe Seite «Nachhaltige Landwirtschaft fördern»

... mein Handeln als Wirtschaftspartner?

siehe Seite «Was heisst assoziativ wirtschaften»

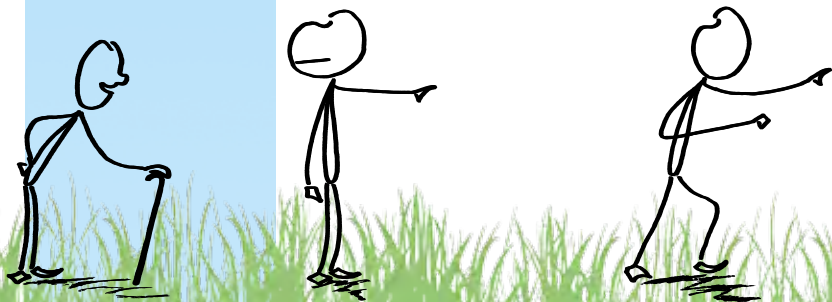
Was fördere ... ich bei einer Mitgliedschaft?

siehe Seite «Als Mitglied gemeinsam auf den Weg gehen»

## Eins nach dem andern!

Konsumentenbildung braucht Zeit und Ausdauer,  
denn die Welt wurde auch nicht an einem Tag erschaffen!

Ich nehme mir Zeit, um uns Schritt für Schritt  
eine neue Welt zu bauen!



## Wie gehe ich es an?

Es gibt keinen Grund länger zu warten! Je früher wir die Samen dazu säen, desto früher beginnt es zu keimen. Der Anfang kann eine bewusste Ernährung sein. Gesunde Lebensmittel schenken uns die Kraft dazu.

## Wie ernähre ich mich gesund und genussvoll?

Unsere Nahrung ist weit mehr als eine Summe von Substanzen und Kalorien, deren Kräftewirkung sich auf den ganzen Menschen nach Leib, Seele und Geist erstreckt. Wir sollten lernen, nicht einfach unsere Teller anzuhäufen mit Eiweissen, Kohlenhydrate, Fette und Mineralien, sondern beim Essen eine lebendige Beziehung zu den Lebensmitteln zu entwickeln. Schliesslich handelt es sich bei der Ernährung um Lebens-Mittel, also ein «Mittel zum Leben».

Es kommt nicht darauf an, wie voll unser Teller ist, sondern was für Qualitäten in den Lebensmitteln stecken. Erst wenn wir uns bewusst sind welche Kräfte in ihnen wohnen, können wir sie als Mittel zum Leben einsetzen.

Ich möchte mich mit anderen Menschen austauschen!  
Wo aber finde ich Gleichgesinnte?

In der Schweiz gibt es verschiedene regionale Konsumentenvereine. Dort finden sich Menschen, die gewillt sind die Welt mit frischen Gedanken neu zu bauen.

Schau mal hier: [konsumentenverband.ch/vereine](http://konsumentenverband.ch/vereine)





# AUFWACHEN FÜR EINE NEUE ZUKUNFT

## Lust auf ökologische Produkte?

Immer mehr Menschen wünschen sich gesünder zu ernähren. Demeter- und Bio-Produkte, aber auch regionale Produkte sind gefragter denn je. Das Interesse dafür, wie und wo die Produkte produziert werden, ist erwacht. Die bewusste Ernährung rückt immer weiter in den Fokus.

### Wie erkenne ich nachhaltige Produkte?

Biologische Produkte werden regelmässig von unabhängigen Kontroll- und Zertifizierungsstellen geprüft. Man erkennt sie an ihren Labels. Eine Übersicht findet man hier:

[konsumentenverband.ch/label](http://konsumentenverband.ch/label)

*Weil sich unser Planet durch massloses Produzieren und Konsumieren nicht straffrei plündern lässt, kaufe ich bewusst ein.*



## Konsumentenvereine in der Schweiz

Partner Demeter Schweiz



[www.demeter.ch](http://www.demeter.ch)

Die Konsumentenvereine fördern hochwertige biodynamische Lebensmittel. Sie zeigen Ernährungs-Qualitäten auf und fördern assoziative Wirtschaftsformen durch Zusammenarbeit aller an der Wirtschaft beteiligten Partnern (Produktion, Verarbeitung, Handel, Dienstleistung und Konsum).

Die regionalen Konsumentenvereine in der Schweiz sind im Schweizerischen Konsumenten Verband zusammengeschlossen, welcher Partner des Schweizerischen Demeter-Verbandes ist.

## Bildungshefte

*Weil ich eine faire und nachhaltige Wirtschaft mitgestalten und realisieren möchte, bilde ich meinen Konsum zur Konsum-Kultur aus.*

Der Konsumenten Verband setzt sich seit Jahren für die Konsumentenbildung ein. Ziel ist es: unser Konsum zu einer Kultur zu machen.

In unregelmässigen Abständen erscheinen «Bildungshefte» zu unterschiedlichen Themen.

[konsumentenverband.ch/bildungshefte](http://konsumentenverband.ch/bildungshefte)







# DYNAMISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE

*Nach einem genüsslichen und hochwertigen Essen  
ist mein Leib gestärkt, der Geist geschärft  
und wieder voller Fantasie.*

Fehlernährung ist heute ein höchst aktuelles Thema. Die Anregungen Rudolf Steiners zur Ernährung tragen dazu bei sich mit dem Thema auseinander zu setzen. Denn hier handelt es sich nicht nur um eine gewichtsmässige Anordnung im Stoffwechsel, sondern auch, welche Ernährung die Lebendigkeit der Kräfte in uns fördern, so dass wir die Gesundheit erhalten oder verbessern können.

In Büchern und Schriften geht der anthroposophische Ernährungsforscher Gerhard Schmidt im Detail darauf ein. Der Konsumenten Verband hat Teile aus seinen Schriften in Bildungsheften wiedergegeben. Diese – als auch noch wenige bereits vergriffene Bücher des Autors – können online bestellt werden:

[konsumentenverband.ch/literatur](http://konsumentenverband.ch/literatur)



## Was soll ich essen?

Bei dieser Frage geht es einerseits darum, welche Ernährung der Mensch für seine gesunde, physische und seelisch-geistige Entwicklung braucht, andererseits darum, was wir mit dem Kauf der Produkte in der Welt bewirken.

Beim Einkaufen von Lebensmitteln entscheiden wir, in welche Richtung sich z.B. die Landwirtschaft entwickeln soll. Trägt sie dazu bei, dass etwa die Bodenfruchtbarkeit gefördert wird? Dass Menschen und Tiere auf dem Hof gute Bedingungen haben?

Und wie steht es mit der Verarbeitung und dem Handel? Auch diese Faktoren spielen beim Einkauf mit. Welche Handelskette unterstütze ich? Bin ich mit deren Ideologien einverstanden?

Nicht zu unterschätzen ist die Preisfrage. Heute sind konventionell erzeugte Lebensmittel meist zu billig. Um faire Preise zu erkennen, muss die ganze Wertschöpfungskette verfolgt werden. Niedrigpreise schlagen auf alle Arbeitsgebiete zurück.

## Auf all das soll ich beim Einkaufen achten?

Die Gesundheit der Natur fördern

Meine Gesundheit fördern

Fairer Handel beachten

Die Verwendung von Recycling-Materialien beachten

Nachhaltige Landwirtschaftsmethoden wählen

Gerechte Preise für paritätische Löhne wählen





# NACHHALTIGE LANDWIRTSCHAFT FÖRDERN

*Aus Forschungsberichten weiss ich, dass Lebensmittel in biodynamischer Qualität die nachhaltige Landwirtschaft am stärksten fördern.*

Als Auftraggebende haben wir durch den Einkauf ökologischer Produkte die Möglichkeit den nachhaltigen Wirtschaftswandel herbei zu führen. Aus diesem Grunde fördert der Konsumenten Verband die biodynamische Landwirtschaft, erwiesenermassen die nachhaltigste aller landwirtschaftlichen Anbaumethoden.

## Biodynamische Landwirtschaft

Die biodynamische Landwirtschaft beruht auf der Erkenntnis, dass Boden, Pflanzen, Tier und Mensch in einem landwirtschaftlichen Kreislauf zusammenwirken. Grundlage ist der «Landwirtschaftliche Kurs»\* von Rudolf Steiner, eine Sammlung mehrerer Vorträge, die er – auf Grund fragender Landwirte – 1924 gehalten hat.

Der Anbau ist eine arbeitsintensive Produktionsweise. Der Boden wird mit speziell hergestellten Präparaten im Rhythmus der Natur gepflegt und gedüngt. Damit sich die Tiere wohl fühlen, benötigen sie Aufmerksamkeit und eine artgerechte und würdevolle Haltung. Ebenso gehört eine umfassende Landschaftsgestaltung dazu. Biodynamische Landwirte sehen ihren Hof als Organismus, den es ganzheitlich zu pflegen gilt.

\* Buchtitel: Rudolf Steiner «Geisteswissenschaftliche Grundlagen zum Gedeihen der Landwirtschaft» (Taschenbuch ISBN 978-3-7274-6400-3 In Leinen gebundene Ausgabe ISBN 978-3-7274-3270-5)



## Die biodynamischen Präparate

Herzstück des biodynamischen Landbaus sind bestimmte natürliche Präparate. Sie sind den Pflanzen Vermittler von Kräften aus dem umgebenden Kosmos, dem Boden und der gesamten Biosphäre. Daraus resultieren gesunde und kräftige Pflanzen. Der Boden wird humusreicher, krümeliger und wohlstrukturierter, so dass er durchlässig ist für Luft, Wasser und den geordneten Fluss der Nährstoffe. Die Präparate regen zudem das Zusammenspiel von Wurzeln, Bodenpilzen und Bodenbakterien an, das heisst, die Mikroorganismen fördern das Bodenleben bestmöglich. Zeugen all dieser Wirkungen sind unter anderem auch die vielen Regenwürmer. Letztlich bekommen die Böden mehr zurück, als ihnen entnommen wird. Erstaunlicherweise auf der ganzen Welt und in allen Klimazonen zeigen die Präparate ihre positiven Wirkungen.

[konsumentenverband.ch/dokversuch](http://konsumentenverband.ch/dokversuch)

## Kühe mit Hörner

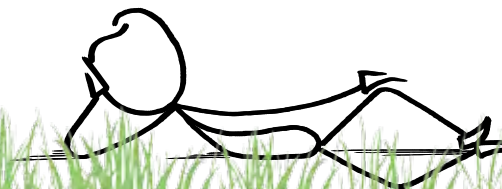
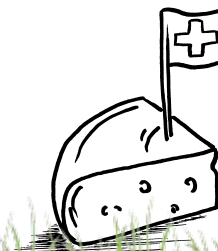
Die in der biodynamischen Landwirtschaft arbeitenden Menschen lassen den Tieren ihre Würde, wahren die Integrität der horntragenden Kühe und beobachten in ihren Herden, wie wichtig die Hörner für die Kommunikation der Tiere sind. Die Pioniere der zukunftsfähigen Agrarkultur wissen: Die Natur irrt nicht!



## Demeter

Der Konsumenten Verband engagiert sich zusammen mit den biodynamischen Bauern, Verarbeitern und Händlern als Partner in der Assoziation «Schweizerischer Demeter Verband».

[demeter.ch](http://demeter.ch)





# WAS HEISST ASSOZIATIV WIRTSCHAFTEN?

## Was bedeutet mein Handeln für die Wirtschaft?



Ob wir es uns bewusst sind oder nicht, jeder Einkauf hat seine Wirkung zurück in die Weltwirtschaft. Wenn wir heute z.B. Kaffee konsumieren, hat das eine weltweite wirtschaftliche Wirkung. Das beginnt beim Pflücken auf der Kaffeeplantage und geht weiter beim LKW-Fahrer auf der Landstrasse, der Crew auf den Schiffen, die den Kaffee transportieren und endet bei all den Menschen, die überall in der Verarbeitung, in der Veredelung, in der Verpackungsindustrie, im Handel, tätig sind. Indirekt sind auch die Arbeitenden in der Autofabrik und der Werft beteiligt, die Lehrpersonen, bei denen sie gelernt haben, usw.

## Wo bleibt die Regionalität?

Dass die moderne Ökonomie global geworden ist, bedeutet nicht, dass die Regionen als Lebens- und Wirtschaftsräume von Menschen nicht auch heute eine wichtige Rolle spielen.

## Es ist mir ein Bedürfnis Mitverantwortung zu tragen!

Wirtschaften heisst heute: Wir arbeiten füreinander. Wir ringen der Natur durch unsere Arbeit die Lebensmittel ab. Wir produzieren, bringen das Produzierte in einen Kreislauf und konsumieren es schliesslich – alles in einem Prozess, in dem wir alle füreinander tätig sind.



## Gerechte Preise – Fair Trade für alle

Gerechte Preise müssten eigentlich eine «win-win»-Situation geben, damit alle in der Wertschöpfungskette mit ihrem Erfolg zufrieden sind.

### Wie werden die Preise gerecht gestaltet?

Das ist eine der schwierigsten Aufgaben in der Wirtschaft! Gerechte Preise für ein Produkt oder eine Dienstleistung erreicht man nur in assoziativen Gesprächen (so genannten «runden Tischen»). Dort werden gemeinsam mit allen an der Wertschöpfungskette Beteiligten die Preise ausgestaltet. Ziel dieser Gespräche ist es, dass alle – Produktion, Verarbeitung, Verpackung, Gross- und Detailhandel, Transport, etc. – ein paritätisches Einkommen erhalten. An diesen «runden Tischen» muss auch die Konsumentenschaft vertreten sein. Nur so kann zu guter Letzt auch ein Verkaufspreis ausgearbeitet werden, der im Laden auch zahlbar ist.

### Dann geht es den anderen Menschen genau so gut wie mir!

Ja. Wenn alle Beteiligten am Wirtschaftsleben in Beziehung zueinander kommen, kann eine für alle fruchtbare Wirtschaft entstehen. Das nennt man «assoziativ wirtschaften».

## Bildungsheft

Der Konsumenten Verband hat ein Lernheft zum praktischen Verständnis der Preisbildung herausgebracht. Der gerechte Preis ist dabei eine Richtschnur.

Das Heft kann hier bestellt werden:  
[konsumentenverband.ch/gerechterpreis](http://konsumentenverband.ch/gerechterpreis)







# ALS MITGLIED GEMEINSAM AUF DEN WEG GEHEN

## Bauen wir die Welt, die wir uns wünschen!

Immer mehr Menschen bauen sich einen Weg zu einer neuen Welt. Wenn Sie sich für die Förderung der biodynamischen Landwirtschaft und einen verantwortungsbewussten Wirtschaftskreislauf interessieren und unsere Arbeit unterstützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine Mitgliedschaft in einem der regionalen Konsumentenvereine oder im Schweizerischen Konsumenten Verband.

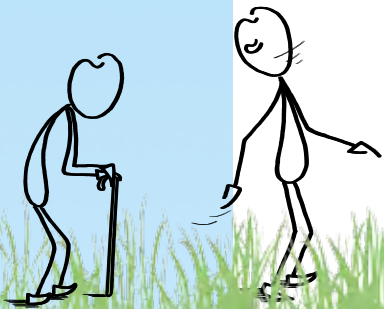
*Als Mitglied unterstütze und fördere ich die Arbeit des Konsumenten Verbandes und deren regionalen Konsumentenvereine.*

Folgende Arten von Mitgliedschaften sind möglich:

- Einzelmitglied in einem regionalen Konsumentenverein (Basel, Bern, Aargau, Winterthur-Schaffhausen, Zürich)
- Einzelmitglied im Schweizerischen Konsumenten Verband
- Juristisches Mitglied im Konsumenten-Verband
- Gönner-Mitglied ohne Stimmrecht im Konsumenten Verband

Anmeldung und weitere Infos über die Vereine finden Sie hier:

[konsumentenverband.ch/mitglied](http://konsumentenverband.ch/mitglied)



## Der Schweizerische Konsumenten Verband

ist die älteste Konsumentenvereinigung in der Schweiz. Er wurde 1955 gegründet. Im Verband sind regionale Konsumentenvereine, Institutionen, Einzelmitglieder und Gönner zusammengeschlossen.

Der Konsumenten Verband ist zusammen mit dem Verein für biologisch-dynamische Landwirtschaft (Produzenten) und der IG V&H Interessengemeinschaft Demeter-Verarbeitung und -Handel zu je einem Drittel Pool-Partner des Schweizerischen Demeter-Verbandes. Hier treffen alle Glieder der Kette aufeinander.

## Der Schweizerische Demeter-Verband

verwaltet, schützt, pflegt und fördert die Marke Demeter in der Schweiz und dem Fürstentum Liechtenstein. Hier unterscheidet sich der Demeter-Verband von anderen Bio-Organisationen, die reine Vereinigungen von Landwirten sind.

Die Grundlage für jedes mit dem Demeter Label ausgelobte Produkt ist die biodynamische Landwirtschaft. Nach der Erzeugung im landwirtschaftlichen Organismus folgt der weitere Weg im sozialen Organismus. Alle Partner auf diesem Weg sind im Demeter-Verband dafür gemeinsam verantwortlich. Damit ist im Demeter-Label die Kombination von biodynamischem Landbau und assoziativer Wirtschaft zusammengeführt.





## KONSUMENTEN VERBAND

Geschäftsstelle:  
Gentenwisstrasse 15  
CH - 8332 Russikon/ZH  
Telefon 044 955 07 42  
info@konsumentenverband.ch  
www.konsumentenverband.ch

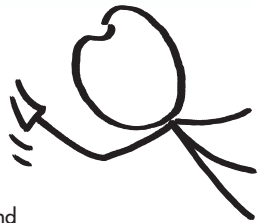
### IMPRESSUM

Herausgeber:

Schweizerischer Verband  
der Konsumentenvereine  
zur Förderung der  
biologisch-dynamischen  
Landwirtschaftsweise  
und der assoziativen  
Wirtschaftsordnung

Ausgabe 2021

© Konsumenten Verband



Der FSC® steht für ökologisch vorbildlich und sozialverträglich bewirtschaftete Wälder.

