



Eidgenössische
Forschungsanstalt für Wald,
Schnee und Landschaft WSL

Ein Forschungsinstitut
des ETH-Bereichs



Suter S. & Rudolf M. (2026):

Bewährte Suffizienz-Projekte und -Massnahmen in 5 Branchen



Foto: WSL



Foto: hoipente.de/solawi



Foto: Baden ist.



Foto: Lenzburger Nachrichten



Foto: ANLIKER



Foto: taxito.ch/news

Inhalt: Suffizienz in 5 Branchen

Mobilität

Seiten 3 – 4



Distanzen verringern
Anteil von ÖV und aktiver Mobilität erhöhen

Landwirtschaft

Seiten 5 – 6



Landwirtschaft umweltverträglich und gemeinschaftlich gestalten
Regional und pflanzenbasiert(er) ernähren, Food Waste reduzieren

Gebäudenutzung

Seiten 7 – 9



Bestehende Gebäude mehrfach nutzen, Energienutzung verringern
Wohnraum besser ausnutzen, Pro-Kopf-Wohnfläche reduzieren
Unkommerzielle Räume schaffen/erhalten

Konsum

Seite 10



Reparieren, Tauschen und Teilen fördern
Neukaufen verringern, Produkt-Lebensdauer erhöhen

Kompetenzen & Prozesse

Seiten 11 – 14



Werte, soziale Kompetenzen und Prozesse für Demokratisierung,
Ambivalenz-Toleranz und Gemeinschaft in Gesellschaft verankern



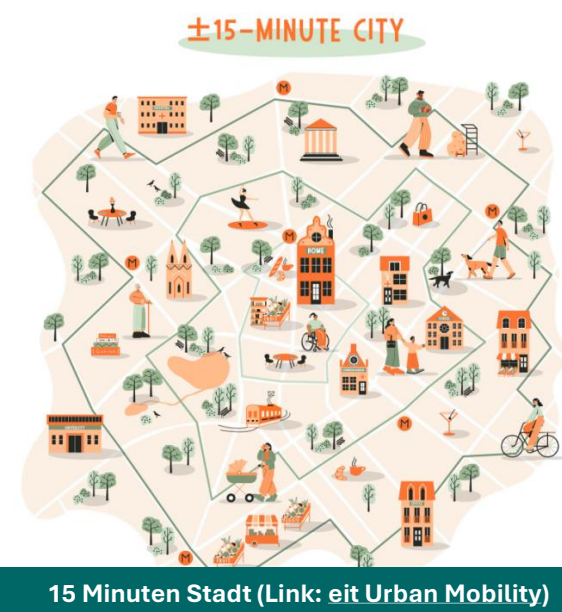
Suffiziente Mobilität: Distanzen verringern, ÖV und aktive Mobilität fördern

- **Stadt der kurzen Wege** in Utrecht (NL), Gent (BE) und Basel (CH): *Die Stadtplanung wird so ausgerichtet, dass Einwohnende die täglichen Dinge (Arbeit, Freizeit und Versorgung) vom Wohnort in Geh- oder Velo-Distanz erreichen.*

Verwandte Konzepte:

Superblocks, 15-Minuten-Stadt

- **ÖV-Anbindung & Velo-Infrastruktur verbessern:** *Velo-Sharing-Service, Lasten-Velo/CargoBike-Verleih (ES), Aktionen wie Autofrei-/Velo-Tage*



Superblock in Basel (Link: [umweltbasel.ch](#))

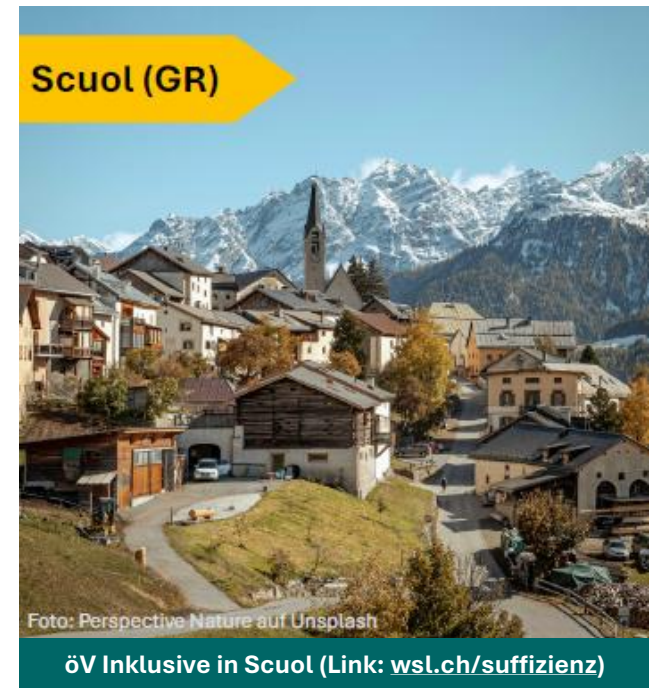


Velo-Sharing in Aarau
(Link: [Lenzburger Nachrichten](#))



Suffiziente Mobilität: öV Inklusive, Rufbus, Taxito

- **öV Inklusive** in Scuol, Valsot, Val Müstair und Oberengadin (GR): *Kostenlose Nutzung des regionalen ÖV für Tourist:innen und teils auch Zweitwohnungsbesitzer:innen*
- **Rufbusse oder Fahrgemeinschaften:** *Bus-Taxis, die per Telefon gerufen werden können; Fahrgemeinschaften via Social Media-Gruppen*
- **Taxito** in Emmental (BE), Seetal & Freiamt (AG), Maladers (GB): *Standorte mit Signalisierung, die «Autostöppeln» vereinfacht.*





Suffiziente Landwirtschaft & Ernährung: Regional, pflanzenbasiert(er) und gemeinschaftlich

- **Solidarische Landwirtschaft («solawi»):**
Konsumierende sind Mitinhaber:innen und helfen im Landwirtschafts-Betrieb mit – im Gegenzug erhalten sie regionale und ökologische Gemüse-Taschen.
- **Food Coops:** *Verkaufen regionale Bio-Lebensmittel direkt von Produzent:in, Konsumierende sind Mitinhaber:innen.*
- Verwandte Konzepte:
Permakultur, Agrarökologie, Urban Gardening, lokale Bauernmärkte, Hofläden, Unverpackt-Läden, solidarische Ernährungskasse





Suffiziente Landwirtschaft & Ernährung: Regional, pflanzenbasiert(er) & gemeinschaftlich

- **Gemeinde als Vorbild:** *Suffiziente Landwirtschaftsbetriebe bei Beschaffung (für Kitas, Schulen, Alterszentren, Gemeindeanlässe) berücksichtigen und mit Geld, Kommunikation oder zur Verfügung-Stellen von Flächen unterstützen.*
- **Bildung & Sensibilisierung:** *Wissen vermitteln (an Kinder und Erwachsene), z. B. durch Schulgärten, Schulbesuche in Betrieben oder Anlässen bei/mit lokalen Landwirt:innen.*

Wednesday

VEG-VEG, Tomaten-
Risotto, mit
Cherrytomaten, dazu
Blattspinat, & Baumnüsse →

VEG-VEGAN, Gemüse
Tajine mit Kichererbsen,
dazu Bulgur →

VEG-VEG, «Gemüse
Biryani», mit Paneer,
Peperoni & Kartoffeln,
dazu Joghurt-Minze-Dip,
& Röstzwiebeln →

Vegitag Mensa Uni Bern
(Link: app.food2050.ch)



Selbstbedienungs-Hofladen
(Link: bauernzeitung.ch)



Schulgarten (Link: bioterra.ch/gartenkind)



Suffiziente Gebäudenutzung (u. a. Wohnen): Gebäude umnutzen, Wohn- und Energie- Genossenschaften, Wohnfläche reduzieren, unkommerzielle Räume schaffen/erhalten

- **H-Werk** in Trachselwald (BE): *ehemaliges Schulhaus wird zum Treffpunkt mit Verpflegungsmöglichkeiten, Ateliers und Anlässen.*
- **Energie- und Wohnbaugenossenschaften** *mit erhöhter Teilhabe und Vorschriften wie z. B. Maximale Pro-Kopf-Wohnfläche.*
- **Pop-up Parks** auf ehemaligen Parkplätzen: *Temporäre Änderung der Raumnutzung*



Plan Klimagenossenschaft
(Link: klimagenossenschaft.squarespace.com)



Umgenutztes Schulhaus in Trachselwald
(Link: Konzeptpapier H-Werk)



Parking Day München (Link: greencity.de)



Zwischennutzung Inseli-Carparkplatz Luzern
(Link: universum-inseli.ch)



Suffiziente Gebäudenutzung (u. a. Wohnen): Aktive Bodenpolitik & Gründung einer Wohnbaugenossenschaft

- **Aktive Bodenpolitik** in Entlebuch (LU):
*strategische Landkäufe der Gemeinde im
Dorfzentrum, das den Bedürfnissen der
Bevölkerung entsprechend entwickelt werden
konnte.*
- **Gründung Wohnbaugenossenschaft** in
Kienberg (SO): *Statt Verkauf einer
leerstehenden Gemeindeliogenschaft
Initiierung einer Genossenschaft durch die
Gemeinde, die die Liegenschaft entsprechend
der Gemeindebedürfnisse entwickelte.*

Entlebuch (LU)



Foto: ANLIKER

Dorfzentrum Entlebuch (Link: wsl.ch/suffizienz)

Kienberg (SO)



Foto: Adrian Michael / Kienberg,
Juli 2018 – CC BY 3.0

Wohnbaugenossenschaft Kienberg
(Link: wsl.ch/suffizienz)



Suffiziente Gebäudenutzung (u. a. Wohnen): Lokale Gesundheitsversorgung durch genossenschaftliche Arztpraxis ermöglichen

- **Gesundheitszentrum Entlebuch (LU):** *von Gemeinde initiierte, genossenschaftlich organisierte Gemeinschaftspraxis*
- **Maison de la Santé und Centre Médical in Moudon (VD):** *zwei komplementäre Gesundheitszentren, die von der Gemeinde mit-initiiert und unterstützt wurden, unter anderem finanziell und durch das zur Verfügungstellen von passenden Grundstücken zu günstigen Konditionen.*

Entlebuch (LU)



Foto: Jeannette Biedweg

Genossenschaftspraxis Entlebuch
(Link: wsl.ch/suffizienz)

Moudon (VD)

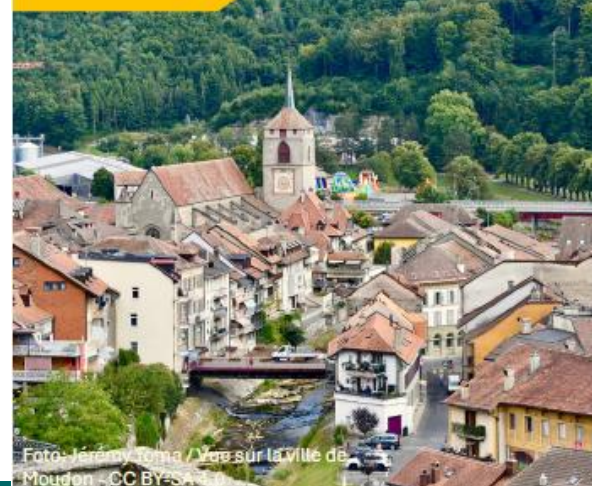


Foto: Jérémy Torgny / Voir sur la ville de
Moudon - CC BY-SA 4.0

Genossenschaftspraxis Moudon
(Link: wsl.ch/suffizienz)



Suffizienter Konsum: Reparieren, Tauschen und Teilen, weniger Neukaufen

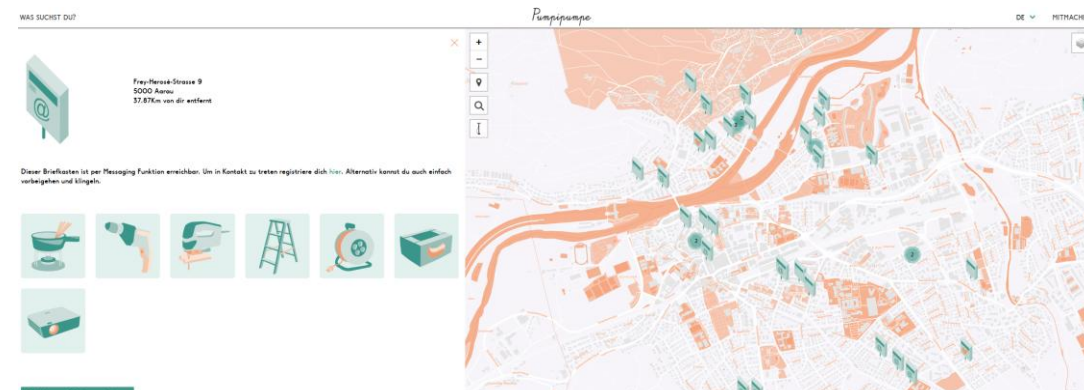
- **Weniger Neukaufen:** *Second Hand kaufen* (Brocki, Flohmarkt, Tutti/Ricardo, «Thriftig» als Trend), *Reparieren* (Repair-Cafés, Reparatur-Wettbewerb (Pratteln)), *Werbung reduzieren*, *Produkt-Lebensdauer regulieren*
- **Tauschen und Teilen:** *Gratis-Läden* (z. B. bei Anlässen, an öffentlichen Orten, Gratis-Brocki, Unkommerzieller Marktplatz «UnKo», World of Plenty «WOP»), *Sharing-Plattformen* (Leih-Bar Bern, «Pumpipumpe» CH, Bibliothek der Dinge, Leih-Lager (BS))



Repair Café (Link: repair-cafe.ch)



Pilotprojekt Baden Werbefrei (Link: [Baden ist.](https://baden-ist.ch/werbefrei))



Ausleih-Karte (Link: pumpipumpe.ch)

Suffiziente Werte, soziale Kompetenzen & Prozesse: Demokratisierung, Ambivalenz-Toleranz und Gemeinschaft in Gesellschaft verankern

- **Bürger:innenräte:** *Geloste, repräsentative Räte, die Ziele oder Massnahmenpläne auf deliberative Weise entscheiden.* → Meist breiter abgestützte und zukunftsicherere Entscheidungen
- **Ernährungsforum Zürich:** *Plattform, wo sich Einwohnende und Interessensgruppen bei Gemeindeentscheidungen rund um Ernährung einbringen können.*



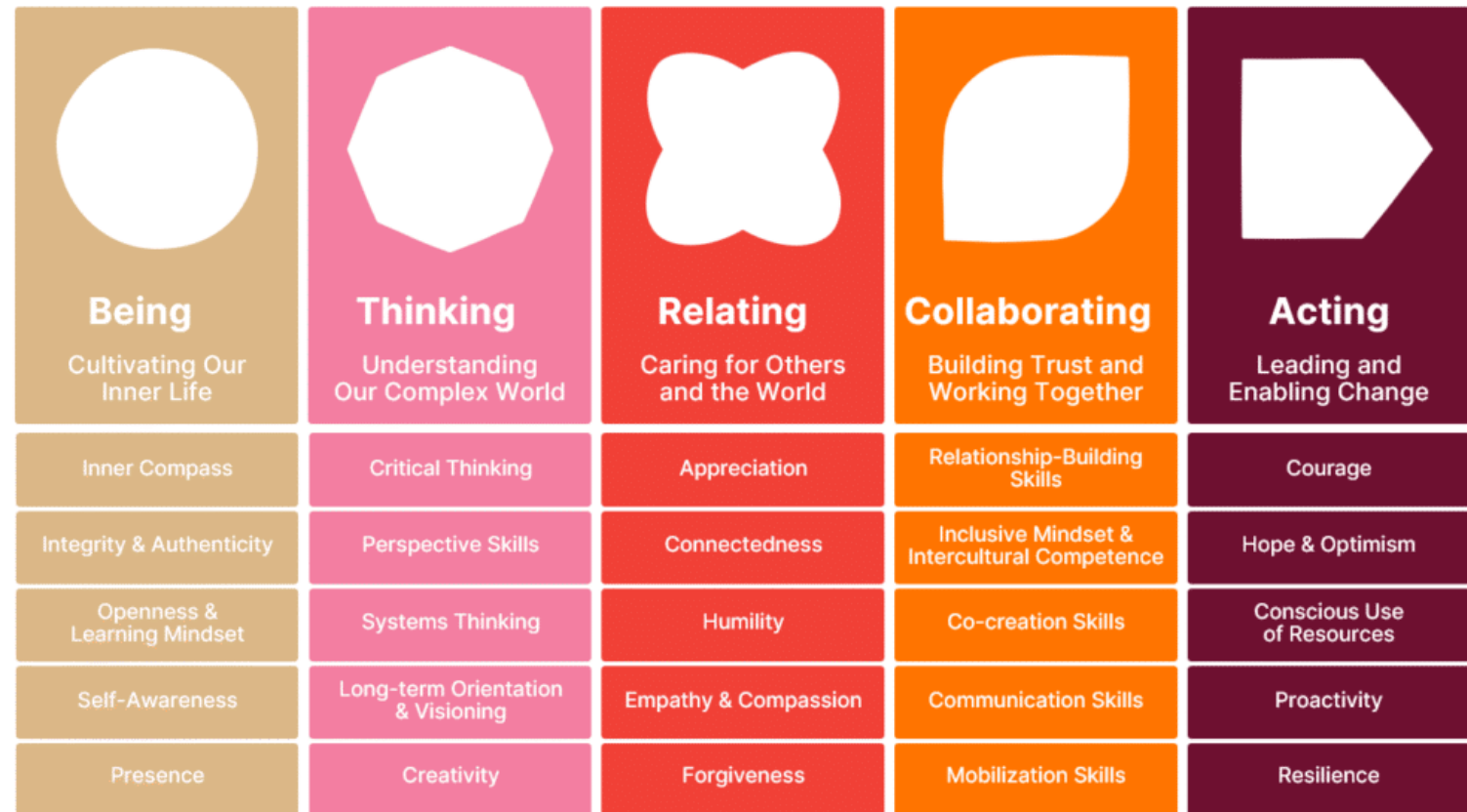
Suffiziente Werte, soziale Kompetenzen & Prozesse: Demokratisierung, Ambivalenz-Toleranz und Gemeinschaft in Gesellschaft verankern

- **Info-Zytig und Bürgerforum** in Trachselwald (BE):
Gemeindezeitung und jährliches Bürgerforum, womit die Gemeinde über neue Entwicklungen informiert, die Bedürfnisse der Bevölkerung abholt und in Gemeindeentscheide einfließen lässt.
- **Weiteres:** *Mandate etablieren* (z. B. Umweltverantwortungsinitiative), *Debatten anstossen* (Info-Veranstaltungen, Demonstrationen, in politischen Organisationen aktiv werden), *Pilot-Projekte initiieren oder teilnehmen* (z. B. Happiness-Gemeinden von Greenpeace), *Quartier-Verein*



Suffiziente Werte, soziale Kompetenzen & Prozesse: Demokratisierung, Ambivalenz-Toleranz und Gemeinschaft in Gesellschaft verankern

- **Inner Development Goals (IDGs):** *Werte und soziale Kompetenzen sind tief liegende Hebelpunkte für Transformation. Die IDGs beschreiben die zur Erreichung der SDGs notwendigen Werte und Kompetenzen über 5 Dimensionen.*



Inner Development Guide (Bild: [innerdevelopmentgoals.org](https://www.innerdevelopmentgoals.org))

Zur Umsetzung von Suffizienz-Massnahmen ist das Zusammenspiel verschiedener Ebenen nötig

Wechselwirkungen und Zusammenspiel zwischen Individuum, Gruppe & Quartier, Politik (Gemeinde, Kanton, Bund), Gesellschaft
→ Alle tragen Verantwortung.

Initiative und Motivation von Einzelpersonen und Gruppen auf allen Ebenen sind zentral für die erfolgreiche Umsetzung von Suffizienzmassnahmen.

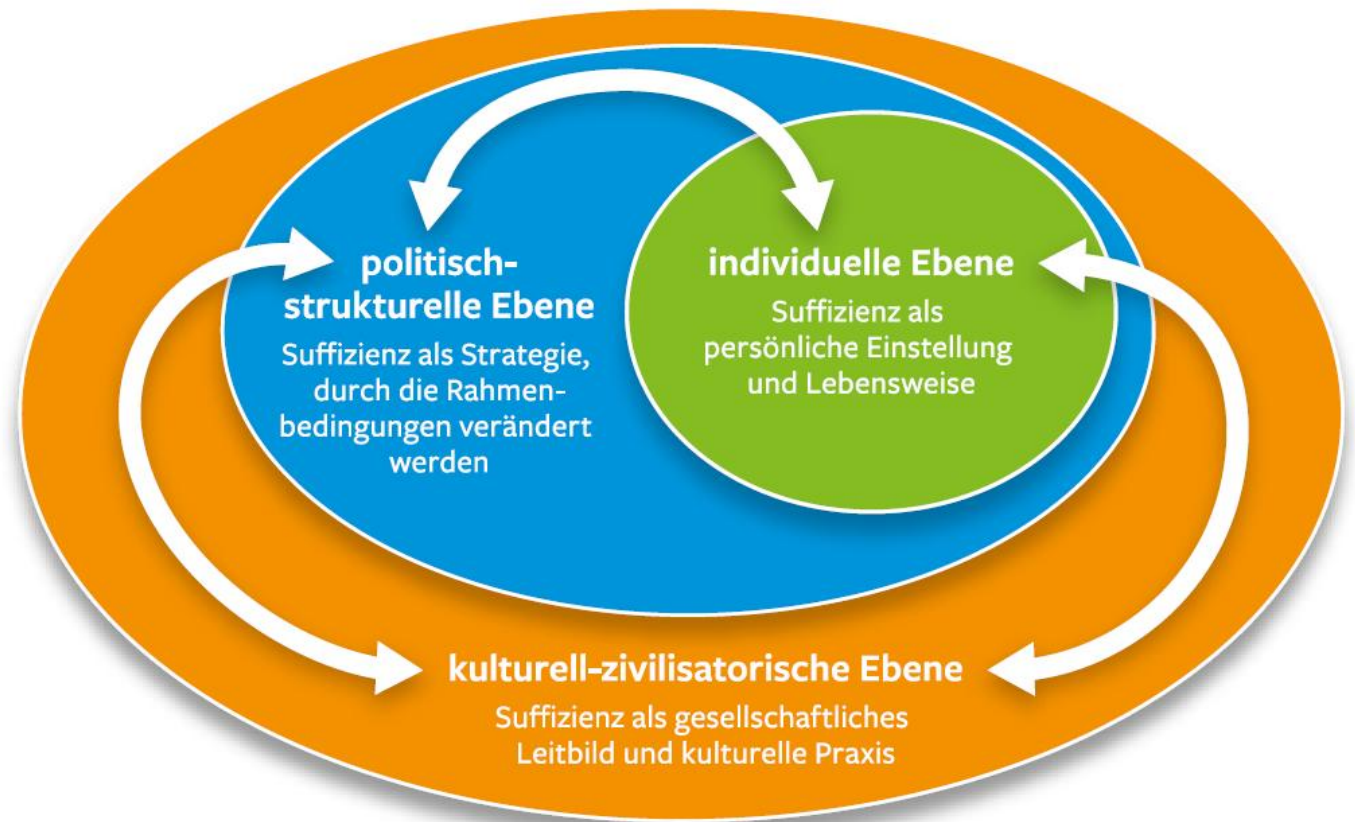


Bild: SRU (2024). Suffizienz als „Strategie des Genug“: Eine Einladung zur Diskussion. Diskussionspapier. Berlin, SRU, S. 31.

Weitere Infos

Weitere Informationen zum Projekt und gute Beispiele bewährter

Suffizienzmassnahmen:

[Projekt-Webseite Suffizienzpolitik in ländlichen Gemeinden](#)





Eidgenössische Forschungsanstalt
für Wald, Schnee und Landschaft WSL



Stiftung
Mercator
Schweiz

Ein Forschungsinstitut
des ETH-Bereichs