



# Ökologische Analyse von Getränken

Dieses Factsheet zeigt die aus ökologischer Sicht wichtigsten Ansatzpunkte zur Reduktion der Umweltauswirkungen beim Einkauf und Konsum von Getränken auf.

## Handlungsempfehlungen

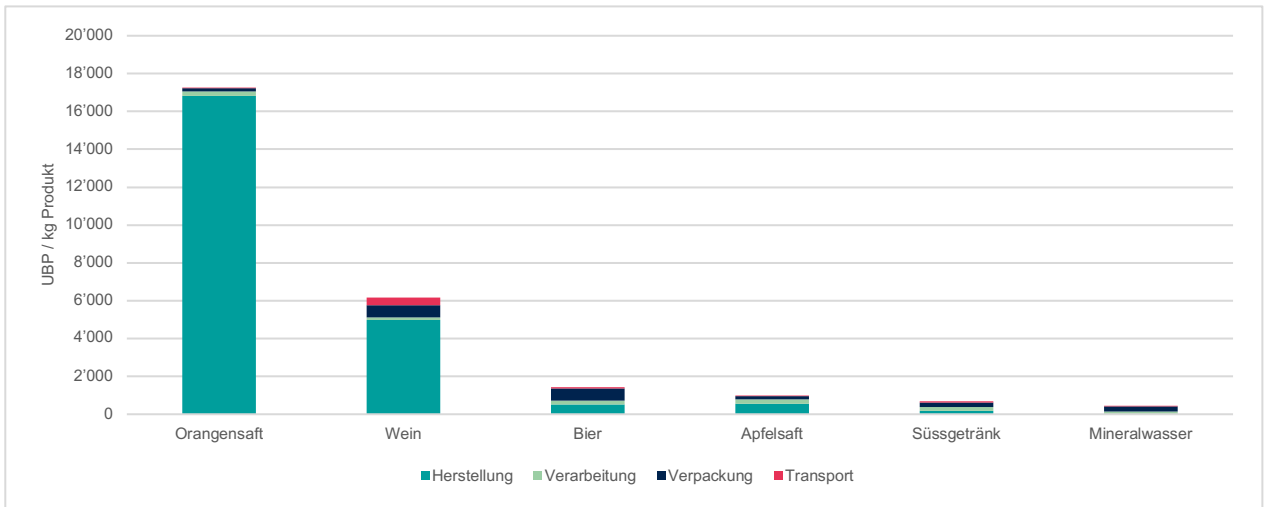
- Aus Umweltsicht empfiehlt es sich den grössten Teil des Flüssigkeitsbedarfs mit Leitungswasser (Hahnenwasser) abzudecken.
- Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure) aus der Flasche weist bereits eine sehr viel höhere Umweltbelastung auf, ist aber immer noch ökologischer als alle Süssgetränke oder Fruchtsäfte.
- Wenn es denn ein zuckerhaltiges Getränk sein soll, bieten sich Apfelschorle oder Apfelsaft an.
- Auf Wein sowie Orangensaft sollte aus Umweltsicht wenn immer möglich verzichtet werden.

## Weitergehende Empfehlungen

- Im Zusammenhang mit Getränken sind Offenausschanksysteme mit Mehrweggläsern oder -bechern den PET- und Glasflaschen oder Einwegbechern klar vorzuziehen ([BAFU Getränkeverpackungsstudie 2014](#), Seite 92).
- Wenn es kohlenstoffhaltiges Wasser sein soll, lohnt sich die Installation eines Sprudelautomaten ([BAFU Getränkeverpackungsstudie 2014](#), Seite 84).
- Der Flüssigkeitsbedarf ist stark von den Aussentemperaturen sowie der Aktivität und dem Körpergewicht einer Person abhängig. Eine 70 kg schwere Person sollte beispielsweise täglich 2 bis 2.5 Liter Wasser zu sich nehmen.
- Eine ausgewogene Ernährung deckt bereits ca. 1 Liter pro Tag ab, woraus sich ein zusätzlicher Bedarf von 1 bis 1.5 Liter Wasser in flüssiger Form ableitet.

## Haben Sie gewusst?

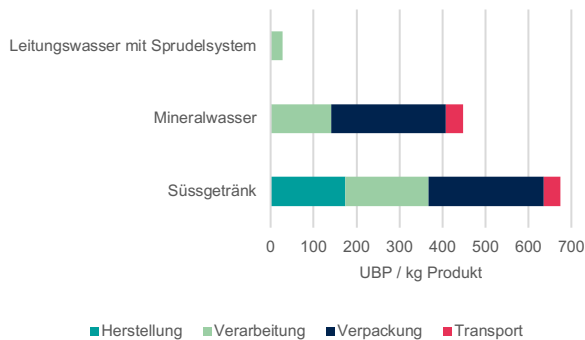
- Der menschliche Körper besteht zu ca. 60 % aus Wasser. Bereits ein Verlust von 1 bis 5 % kann zu Unwohlsein führen.
- Wasser (Hahnen- und/oder Mineralwasser) sowie ungesüsste Käuert- und Fruchteees sind auch aus gesundheitlicher Sicht grundsätzlich die besten Getränke zur Deckung des täglichen Flüssigkeitsbedarfs.
- Fruchtsäfte enthalten 5 bis 15 g Zucker pro Deziliter und liegen damit in der gleichen Grössenordnung wie gängige Süssgetränke.



Umweltfussabdruck Getränke

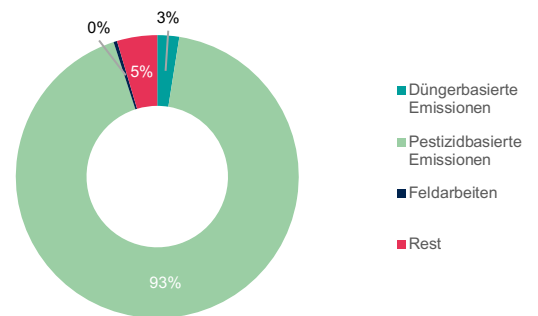
### Vergleich Getränke

Insgesamt weist Leitungswasser eine um Grössenordnungen tiefere Umweltbelastung auf als Mineralwasser, trotz Sprudelsystem. Mineralwasser wiederum weist eine tiefere Umweltbelastung auf als Süssgetränke oder Apfelsaft. Wein und Bier weisen eine höhere Umweltbelastung auf als nichtalkoholische Getränke. Die höchste Umweltbelastung weist jedoch Orangensaft auf – diese liegt 40-mal höher als beim Mineralwasser.



Vergleich Umweltfussabdruck Leitungswasser, Mineralwasser und Süssgetränk

### Prozessbeiträge Herstellung Orangensaft



Prozessbeiträge Orangensaft

Beim Orangensaft stammen bei der Herstellung über 90 % der Umweltbelastung von den Pestiziden. Düngebasierte Emissionen machen rund 5 % der Umweltbelastung aus.

#### Grundlagen

Als Datenbankgrundlage diente die World Food LCA Database 3.5 (WFLDB). Die für die Berechnung verwendeten Hintergrunddaten wurden von der Carbotech AG mit der Ökobilanzierungssoftware SimaPro V9.1.1.1 (PRé Sustainability, 2020) modelliert. Der Umweltfussabdruck wurde mit der Methode der Ökologischen Knappheit 2021 (MöK21) berechnet.

### Prozessbeiträge

Die Anteile der jeweiligen Prozesse hängen stark mit dem Ausmass der Umweltbelastung der Herstellung zusammen. So ist bei Mineralwasser, Süssgetränken und Bier die Verpackung für den grössten Teil der Umweltbelastung verantwortlich. Im Gegensatz dazu trägt die landwirtschaftliche Herstellung bei Orangensaft, Wein und Apfelsaft hauptsächlich zur Umweltbelastung bei. Transporte sind am ehesten beim Wein relevant, verursachen aber auch dort weniger als 10% der Umweltbelastung.

Erarbeitet von Carbotech AG, 2021

im Auftrag der  
Stadt Zürich  
Umwelt und Gesundheitsschutz  
Fachbereich Ernährung  
[ugz-ernaehrung@zuerich.ch](mailto:ugz-ernaehrung@zuerich.ch)