



Umwelttipp

Kleine Buchstaben, grosse Wirkung

Lesen gehört für viele zum Alltag. Die einen brauchen das bedruckte Papier zwischen den Fingern. Andere bevorzugen es, mit einem E-Reader unzählige Bücher ohne Extragewicht mit in die Ferien zu nehmen. Doch was ist umweltfreundlicher: Der moderne Reader oder das klassische Buch, das ohne Akku und Strom auskommt?

Ein Buch für die Ferien, eines für den Nachttisch – auch wenn Lesen zu den ruhigsten Hobbys gehört, hinterlässt es Spuren. Spuren in der Umwelt. Ist der E-Book-Reader die Lösung für Leseratten? Oder hat das gedruckte Buch aus ökologischer Sicht die Nase vorn? Dazu kann die Ökobilanz von E-Readern und Büchern Auskunft geben.

Sowohl gedruckte Bücher als auch E-Reader belasten die Umwelt, vor allem bei der Produktion. Beim digitalen Reader ist die Herstellung energieintensiv und benötigt wertvolle Metalle und Kunststoffe, insbesondere für die Batterie und den Bildschirm. Je nach Modell verursacht sie rund 20 bis 30 Kilo CO₂-Äquivalente. Doch danach wird es vergleichsweise ruhig: Moderne E-Reader verbrauchen sehr wenig Strom. Eine Akkuladung hält oft wochenlang.

Gedruckte Bücher starten mit einer kleineren Anfangsbelastung. Die Papierherstellung benötigt viel Wasser und Energie. Dazu kommen der Druck und der Transport. Pro Buch entstehen rund ein bis zwei Kilo CO₂-Äquivalente, bei Recyclingpapier weniger als bei Frischfaserpapier.

Der E-Reader kommt mit einem viel grösseren «ökologischen Rucksack» daher als ein gedrucktes Buch. Dafür kann man darauf unzählige Bücher lesen. Entscheidend ist also die Nutzung. Studien zeigen: Ab etwa 30 gelesenen E-Books ist der E-Reader umweltfreundlicher, als wenn dieselben Bücher gedruckt gekauft würden. Für Leseratten, die mindestens 10 Bücher im Jahr verschlingen und ihren E-Reader mehr als drei Jahre nutzen, ist der E-Reader die umweltfreundlichere Variante.

Wer weniger liest, findet in gedruckten Büchern die ökologischere Wahl. Ganz besonders, wenn sie lange im Umlauf bleiben: Denn eine Stärke von gedruckten Büchern ist, dass man sie weitergeben oder ausleihen kann. So verteilt sich ihre Umweltauswirkung über viele Jahre – und viele Hände.

Am umweltfreundlichsten bleibt aber so oder so der Klassiker: der Gang in die Bibliothek.

Sie möchten mehr wissen? Hier finden Sie weitere Informationen:

Artikel im Pusch-Magazin: [Was ist eine Ökobilanz?](#)

Ökoinstitut Freiburg: [Untersuchung zur Umweltverträglichkeit von E-Book-Readern](#)

Zürich, 01. März 2026