

Benjamin Eckert  
Fabian Eckert

# DIE 35-TAGE CHALLENGE

Dein Weg in ein  
umweltbewusstes Leben



VORWORT	
Ein Gedankenspiel vorweg	6
Der Klimawandel und seine Folgen	9
Ein klimaverträglicher Lebensstil	19
Eine selbstbestimmte Lebensweise	29
Dein Start in die Challenges	39
Aufbau der Challenges · Anfänger oder Experte? · Fragebogen	

## **Woche 1: Einfache Aufgaben** 45

### **Wochenfokus: Trinke Leitungswasser**

- Tag 1: Berechne deinen ökologischen Fußabdruck ·  
Tag 2: Verwende Recyclingklopapier · Tag 3: Gestalte die kleinen Dinge des Alltags ökologischer · Tag 4: Nutze die Bibliothek ·  
Tag 5: Erledige deinen Wocheneinkauf ökologisch · Tag 6: Bestelle Werbeprospekte und Newsletter ab · Tag 7: Nutze Ökostrom

## **Woche 2: Mehr Bewegung, besseres Essen, mehr Energie** 67

### **Wochenfokus: Iss weniger Fleisch**

- Tag 8: Sorge für ein energiegeladenes Frühstück ·  
Tag 9: Koche frisch · Tag 10: Koche vegan · Tag 11: Sammle heimisches Superfood · Tag 12: Mache Dinge selbst ·  
Tag 13: Fahre Fahrrad · Tag 14: Mache dich fit

### **Woche 3:** Grenzen ausloten und Perspektive wechseln 89

#### **Wochenfokus: Minimiere deinen Konsum**

Tag 15: Vermeide Palmöl · Tag 16: Dusche kürzer ·  
Tag 17: Kaufe Gebrauchtes · Tag 18: Repariere Dinge selbst ·  
Tag 19: Iss saisonales Gemüse aus der Region · Tag 20: Spare  
Heizenergie · Tag 21: Optimierte das Waschen und Spülen

### **Woche 4:** Nur wer selbst brennt, kann andere anzünden 109

#### **Wochenfokus: Erstelle einen Haushaltsplan**

Tag 22: Nutze öffentliche Verkehrsmittel · Tag 23: Ziehe deine  
eigenen Keime und Sprossen · Tag 24: Reduziere deinen  
Kaffeekonsum · Tag 25: Optimierte deinen Schlaf ·  
Tag 26: Nutze das Wochenende · Tag 27: Gönn dir Digital  
Detox · Tag 28: Ändere deine Gewohnheiten

### **Woche 5:** Mehr als 10 Tonnen CO<sub>2</sub> einsparen 127

#### **Wochenfokus: Betrachte deine Ziele im Leben**

Tag 29: Sei ökologisch auf der Arbeit · Tag 30: Bringe Steine ins  
Rollen · Tag 31: Gehe demonstrieren · Tag 32: Nutze dein Geld  
für mehr als Konsum · Tag 33: Arbeite deine Ziele aus ·  
Tag 34: Feiere dich · Tag 35: Erhole dich

Geschafft! 143

Die 50 besten Lebensmittel 144

Danksagung 151

Weiterführende Literatur, Quellen 152

Register 154

Bildnachweis 155

Über die Autoren 157

# Ein Gedankenspiel vorweg

Stell dir vor, wir schreiben das Jahr 2060. Es ist September und es hat seit Monaten nicht mehr geregnet. In weiten Teilen Deutschlands verdorrt die Ernte, am Mittelmeer brennt es an allen Ecken und Enden, die Ostküste der USA wird gerade wieder von einem Hurrikane getroffen, in Indien und im Sahel werden Kriege um Wasser geführt, 100 Millionen Menschen sind auf der Flucht. Das alles ist mittlerweile leider normal, und es wurde so auch vorhergesagt: Bei einem Temperaturanstieg von 4 Grad Celsius wird die Erde nicht mehr der Ort sein, den wir einmal kannten.

Aber vielleicht kann es auch (ganz) anders kommen. Vielleicht bekommen wir es hin, dass sich unser Planet »nur« um 1,5 Grad Celsius erwärmt. Auch dann werden wir uns umstellen müssen, auch dann wird die Erde ein anderer Ort sein, aber wir hätten das Schlimmste abgewendet – vielleicht sogar in einem Akt nie für möglich gehaltener globaler Solidarität. Denn um das Jahr 2020 hat die Menschheit endlich begriffen und beginnt mit aller Macht gegenzusteuern. Die Politik ist sich endlich ihrer Verantwortung bewusst, die Unternehmen sind mit im Boot, und die Menschen der westlichen Welt stellen ihr Leben um, machen von allem weniger, sind damit zufrieden – und Vorbild für diejenigen Teil der Welt, der sich bis dato anschiekt, es uns gleichzutun (gemeint sind u. a. die aufstrebenden »Schwellenländer« China, Brasilien und Indien). Was für eine Erfolgsgeschichte!

Was wir mit diesen wenigen Zeilen sagen wollen: Es ist erlaubt (und sogar nötig!) zu träumen – wir können alle etwas tun, und es ist nicht zu spät!

Ein erster Schritt in die richtige Richtung könnte dieses Buch sein, darüber würden wir uns natürlich sehr freuen. Es wäre schön, wenn wir in den nächsten Tagen gemeinsam ein paar Schritte in Richtung »anders leben« gehen könnten. Unser gemeinsames Ziel ist es, durch verschiedene Challenges einen bewussten Umgang mit den vorhandenen Ressourcen einzuüben. Zugleich kann man dabei gesünder und fitter werden – nicht die schlechteste Voraussetzung, wenn man sein

Leben komplett umkrempeln will. Dabei versuchen wir nicht nur einzelne Aufgaben abzuarbeiten, sondern werden immer weitere Multiplikatoren schaffen, die den Wert einer einzelnen Aufgabe deutlich steigern. Die Aufgaben sind so gestaltet, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene direkt einsteigen können.

Doch bevor wir mit dem Praxisteil und der 35-Tage-Challenge beginnen, wollen wir dir im Theorieteil noch ein wenig Basiswissen vermitteln. Lass uns loslegen!



THERE'S NO



PLANET B

# Der Klimawandel und seine Folgen

**Warum ist Klimaschutz so wichtig?**

**Ganz kurz gesagt wäre die Antwort: weil  
der Klimawandel gefährlich ist. Doch ganz  
so kurz soll diese Einführung nicht sein,  
daher holen wir etwas aus.**

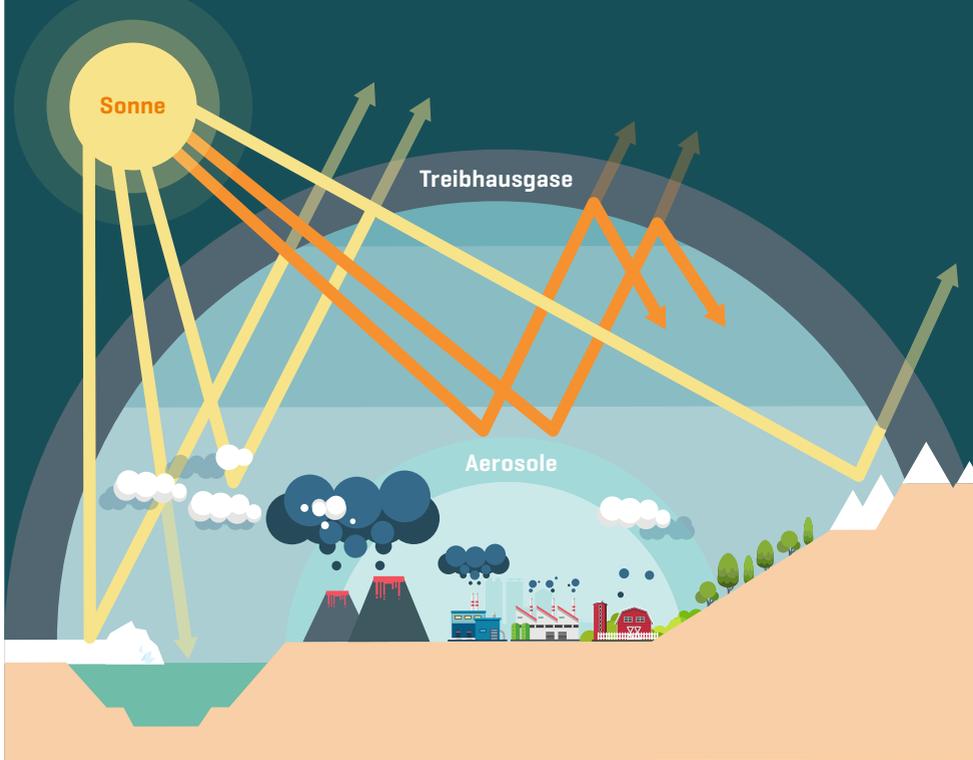
## Risiken für die Menschheit

Wenn wir weitermachen wie bisher, gilt ein Temperaturanstieg von 3 bis 4 Grad Celsius als wahrscheinlich. Politik und Wissenschaft haben sich 2015 beim Pariser Klimaschutzabkommen auf das Ziel festgelegt, die Erderwärmung auf 1,5 Grad Celsius zu beschränken. Dies kann als Kompromiss angesehen werden, bei dem die Folgen des Klimawandels auf einem akzeptablen Maß gehalten werden.

Doch bereits eine Erwärmung von 1,5 Grad Celsius birgt große Risiken für die Menschheit. Denn die Erde ist kein lineares System. Werden bestimmte Schwellenwerte überschritten, kann es schnell außer Kontrolle geraten – mit verheerenden Folgen. Dass wir Menschen, vor allem der westlichen Welt, maßgeblich für den aktuellen Klimawandel verantwortlich sind, ist mittlerweile jedem bekannt. Daher müssen wir uns auch dafür einsetzen, die CO<sub>2</sub>-Emissionen in kürzester Zeit möglichst drastisch zurückzufahren – für eine intakte Natur, eine lebenswerte Zukunft und vor allem für zukünftige Generationen, die den Klimawandel mit noch größerer Wucht zu spüren bekommen werden als wir.

## CO<sub>2</sub> – das Klimagas

Die Hauptursache für die Erderwärmung liegt in der Verbrennung fossiler Energieträger. Aber auch Landnutzungsänderungen, wie z. B. Rodung oder intensive Landwirtschaft, sind für 15 Prozent der CO<sub>2</sub>-Emissionen verantwortlich.<sup>1</sup> CO<sub>2</sub> ist dabei nicht das einzige schädliche »Klimagas«. Methan, das z. B. aus der Verdauung von Wiederkäuern entsteht, Lachgas, das u. a. durch Düngung freigesetzt wird, oder andere Gase haben sogar eine höhere Klimawirkung, werden aber nicht in der gleichen Größenordnung freigesetzt. Zusammen erzeugen die Gase den sogenannten Treibhauseffekt: Energie trifft in Form von Sonnenstrahlen auf die Erde. Diese hochenergetische Strahlung wird zu einem Teil von der Erde reflektiert und ins All zurückgeschickt, der Rest wird auf der Erde in Wärme umgesetzt. Wärme ist ebenfalls eine Strahlung, nur langwelliger. Die Erde gibt diese wieder ab. Ein Teil der Wärmestrahlung gelangt ins Weltall, der andere Teil wird an der Atmosphäre reflektiert und bleibt auf der Erde. Dieser natürliche Treibhauseffekt ermöglicht überhaupt Leben auf der Erde. Je mehr Treibhausgase aber in der Atmo-



sphäre sind, desto weniger Strahlung kann abgegeben werden, und die Erde erhitzt sich zusätzlich. Der  $\text{CO}_2$ -Gehalt der Atmosphäre ist so hoch wie seit einigen Millionen Jahren nicht mehr. Auch wenn wir heute die  $\text{CO}_2$ -Emissionen stoppen würden, verbliebe das bereits emittierte  $\text{CO}_2$  bis zu 1000 Jahre lang in der Atmosphäre. Wir dürfen also nicht annehmen, dass ein Ausstieg aus der Verbrennung fossiler Rohstoffe mit einem Rückgang der Erderwärmung einhergeht, da das bereits entstandene  $\text{CO}_2$  sich nicht in Luft auflösen kann. Das höchste Gebot im Klimaschutz ist also die Menge an  $\text{CO}_2$  schnellstmöglich zu reduzieren.<sup>1</sup>

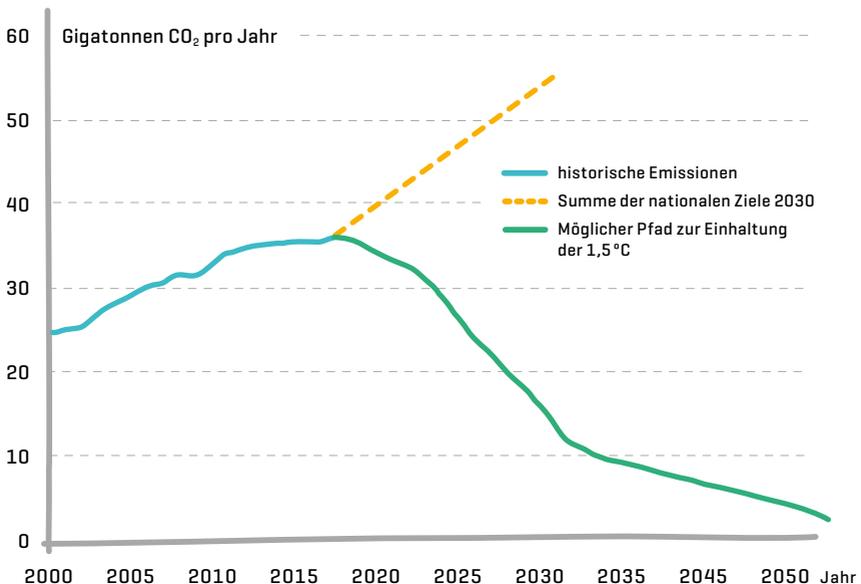
Nun ist die Klimaerwärmung jedoch bereits Realität. Wir verzeichnen heute eine Erwärmung von 1,0 Grad Celsius der globalen Oberflächentemperatur.<sup>2</sup> Wollen wir das 1,5-Grad-Celsius-Ziel erreichen, müssen wir also sofort handeln. »Wir«, das sind nicht nur Politiker und Unternehmer – wir, das sind wir alle. Mit anderen Worten: Bleiben wir bei unseren Konsumgewohnheiten, fliegen wir weiterhin kreuz und quer durch die Welt, fahren mit immer größeren Autos und essen große Mengen Fleisch, dann setzen wir immer mehr Kohlendioxid frei, und die Erde wird wärmer und wärmer.

## Wo stehen wir heute beim CO<sub>2</sub>?

Deutschland war einmal Energiewendevorreiterland, heute kann das nicht mehr so gesehen werden. Der Verkehrssektor liegt beispielsweise immer noch auf dem Niveau wie vor 30 Jahren. Zwar konnten wir 2018 eine Reduktion der CO<sub>2</sub>-Emissionen um 4,2 Prozent verzeichnen, doch das war – neben den erneuerbaren Energien – auch dem milden Winter zu verdanken.

Bei einer Weltbevölkerung von 8 Milliarden Menschen gilt ein Budget von 2,3 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr und Person als klimaverträglich.<sup>21</sup> Derzeit benötigt ein deutscher Bundesbürger im Schnitt 10 bis 11 Tonnen pro Jahr. Zum Vergleich: Ein chinesischer Bürger benötigte im Jahr 2016 6,57 Tonnen CO<sub>2</sub>.<sup>3</sup> Um im Klimaschutz endlich wieder einen Satz nach vorne zu machen, brauchen wir sowohl eine echte, umfassende Energiewende als auch einen anderen Lebensstil. Hier wieder zu Vorreitern zu werden ist doch eine schöne Herausforderung!

CO<sub>2</sub>-Emissionen ab 2000 bis 2017 mit Blick in die Zukunft  
auf die Ziele der Welt<sup>2,32</sup>



Global gesehen wurde in Sachen Klimaschutz bis auf nicht erfüllte Abkommen wenig erreicht. Zwar kann das Abkommen 2015 in Paris als Erfolg verbucht werden, aber ohne Einhaltung haben die Zusagen wenig Bedeutung. Zwischen 2000 und 2017 verzeichneten wir einen durchschnittlichen Anstieg der CO<sub>2</sub>-Emissionen um 2,3 Prozent pro Jahr auf aktuell etwa 36 Gigatonnen pro Jahr (siehe Abbildung links, blaue Linie). Wollen wir eine Temperaturerhöhung um mehr als 1,5 Grad Celsius vermeiden, steht uns bis 2050 noch ein CO<sub>2</sub>-Budget von 500 Gigatonnen zur Verfügung.<sup>2</sup> Die orangene Kurve in der linken Abbildung ist eine Projektion des Emissionspfades, basierend auf den Zielen der Staaten bis 2030. Demgegenüber zeigt die grüne Kurve einen tatsächlich notwendigen Pfad, der die globale Erwärmung auf 1,5 Grad Celsius beschränkt. Die Schere zwischen den Kurven klafft weit auseinander und verdeutlicht eindrücklich, wo wir stehen und was geschehen muss.

## Folgen der Temperaturerhöhung, Kernprobleme für den Menschen

Schmelzende Gletscher, steigende Meeresspiegel, immer mehr Dürren, heftige Unwetter. Die Liste der Folgen einer Temperaturerhöhung ist so lang wie hinreichend bekannt. Bis vor Kurzem waren vor allem entfernte Regionen betroffen. Doch mittlerweile spüren wir auch in Deutschland, was »Klimawandel« bedeutet: Es wird nämlich nicht nur einfach wärmer, es wird trockener. Im Dürresommer 2018 war es so trocken, dass die Ernten der Bauern weit hinter dem Üblichen zurückblieben, der Pegel des Rheins zu niedrig für die Schifffahrt war und konventionelle Kraftwerke des Öfteren ihre Leistung drosseln mussten, da die aufgewärmten Flüsse nicht ausreichend Kühlwasser zur Verfügung stellen konnten.

Vor allem Städte werden in Zukunft stark unter den Folgen des Klimawandels leiden. Zum einen liegen viele an Küsten, die stark von der Erhöhung des Meeresspiegels betroffen sein werden.<sup>2</sup> Zum anderen wird der Mangel an Süßwasser vor allem die bevölkerungsreichen Städte treffen. In Europa wird es vor allem der Mittelmeerraum sein. Wassermangel wird hier zu einer Abnahme der Ernteerträge führen. In Nordeuropa ist derweil mit einem stärkeren Aufkommen von Schädlin-



gen und Pflanzenkrankheiten zu rechnen. Auch die Tourismusbranche wird sich umstellen müssen, wenn der Süden zu heiß wird – an Skitourismus wird auf lange Sicht gar nicht mehr zu denken sein. Der Klimawandel kann somit die Existenzgrundlage vieler Menschen zerstören, Krisenanfälligkeit und die Gewaltbereitschaft werden steigen – bereits 2012 waren schätzungsweise 32 Millionen Menschen aufgrund von Wetterextremen oder anderen Umweltkatastrophen auf der Flucht.<sup>1</sup> Schließlich werden auch unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit stark beansprucht werden. Hitzetote waren in den vergangenen Sommern bereits keine Seltenheit mehr, und Infektionskrankheiten werden zunehmen.<sup>1</sup>

## Was können wir tun?

Angesichts dieser Aussichten ist es höchste Zeit, drastische und durchgreifende Maßnahmen zu ergreifen. Da es die Politik allein nicht richten kann (und will), springen wir Bürgerinnen und Bürger ein – und stellen unser Leben um. Das ist nicht einfach, denn es heißt, mit lieb gewonnenen Gewohnheiten zu brechen. Aber es ist auch nicht unmöglich.

### *Reduktion energiebedingter Emissionen*

Der Klimawandel wird vor allem durch die energiebedingten Emissionen angeheizt. 24 Prozent davon fallen auf den Transportsektor, 31 Prozent auf Gebäude (Strom, Heizung) und 45 Prozent auf die Industrie. Im Bereich Energie können wir die CO<sub>2</sub>-Emissionen wie folgt reduzieren:<sup>1</sup>

- Komplette Umstellung auf **erneuerbare Energien**
- **Energieeffizienz**
- **Energie- und Konsumeinsparung (Suffizienz)**

In der öffentlichen Diskussion wird dem letzten Punkt zu wenig Beachtung geschenkt, obwohl dies der wichtigste und einfachste wäre. Wir müssen nicht Unmengen von Geld für den Bau neuer, klimafreundlicher Energieerzeugungsanlagen ausgeben, wenn wir einfach weniger Energie verbrauchen. Wir müssen nicht neu bauen, wenn wir mit weniger Wohnfläche auskommen. Und die angedachte E-Mobilität? Ist zumindest in

den Städten auch nicht nötig, da es den öffentlichen Nahverkehr gibt oder mit dem Fahrrad von A nach B gefahren werden kann. Stattdessen fokussieren sich Politik und Wirtschaft auf die beiden erstgenannten Punkte, weil davon die alten Profiteure weiterhin profitieren und sich niemand umstellen muss – vermeintlich, denn eine Umstellung ist unumgänglich, und es macht sehr wohl einen Unterschied, ob wir sie jetzt noch steuern können (transformation by design) oder ob wir in ein paar Jahren »gesteuert« werden (transformation by desaster).



## ***Reduktion der Emissionen aus der Landnutzung und Landwirtschaft***

Die Land- und Forstwirtschaft sowie Landnutzungsänderungen zeichnen sich für 25 Prozent der globalen Treibhausgasemissionen verantwortlich, vor allem Abholzung, Bodenbewirtschaftung und Düngung sind hier zu nennen. Wiederum gibt es drei grundsätzliche Möglichkeiten anzusetzen:

- mit der Umstellung auf Bio-Lebensmittel (***erneuerbar/nachhaltig***),
- der Vermeidung von Lebensmittelabfällen (***Effizienz***) und
- der Reduzierung von bzw. dem Verzicht auf tierische Lebensmittel (***Suffizienz***).

Auch hier liegt der Fokus auf den beiden erstgenannten Punkten, obwohl der dritte der effektivste wäre.

### ***Geoengineering als Lösung?***

Je länger wir warten, desto wahrscheinlicher und notwendiger werden drastische Maßnahmen wie Geoengineering. Da wird z. B. über Sonnensegel im All zur Verringerung der Sonneneinstrahlung auf die Erde nachgedacht oder über eine Abscheidung von CO<sub>2</sub> aus der Luft und seine Speicherung in der Erde. Viele dieser Maßnahmen und Eingriffe sind höchst umstritten, weil riskant oder nicht finanzierbar, sodass wir über andere Maßnahmen nachdenken sollten – etwa darüber, an den Ursachen anzusetzen. Machen wir uns also die Welt nicht so, wie sie uns gefällt – ändern wir uns, und passen wir uns an die Gegebenheiten an.

### **Ein Umdenken ist notwendig**

Ein Weiter-wie-bisher steht also gar nicht zur Diskussion – und wäre darüber hinaus ethisch fragwürdig. Stellen wir also unseren Lebensstil um, und das in allen Bereichen: bei Ernährung, Strom, Wärme, Verkehr, Konsum und Landnutzung. Dieses Buch zeigt Wege, wie ein klimafreundliches Leben aussehen kann. Je eher wir damit beginnen, desto leichter wird es und desto weniger drastisch fallen die Folgen aus. Und: Man erlebt, wie wirksam sein eigenes Handeln ist, wenn man bei sich anfängt und nicht von anderen abhängig ist.