Louisa Dellert
mit Deborah Weinbuch

Mein Herz schlägt grün

Louisa Dellert
mit Deborah Weinbuch

Mein Herz schlägt grün

Weltverbessern für Anfänger

KOMPLETTMEDIA

BILDNACHWEIS

© **Nina Witte** 2, 10, 12, 13, 16–17, 18, 26, 30, 34, 44, 55, 56, 57, 59, 61, 62, 81, 84, 85, 87, 89, 92, 96, 97, 99, 100, 114, 121, 126, 127, 129, 131, 141, 152, 154, 162, 173, 184, 188, 189, 192, 194, 195, 197, 198, 199, 200, 203, 205

© **shutterstock** AfriramPOE: 20; Kritsana Maimeetook: 31; MIA Studio: 33; Byron Ortiz: 41 a; Andre Bonn: 41 b; r.classen: 41 c; Binh Thanh Bui: 41 d/j; Gavran333: 41 e; Iurii Kachkovskyi: 41 f; Hong Vo: 41 g; Dionisvera: 41 h; bogdandimages: 41 i; Maks Narodenko: 41 k; Kovaleva_Ka: 41 l; Gajus: 42; chadin0: 47; Ranko Maras: 50; anmbph: 65; James Mattil: 67; Bilanol: 70; Supavadee butradee: 73; Marc Bruxelle: 82; JpegPhotographer: 93, 94; focal point: 101 li.; Oliay: 101 re.; Peter Gyorfi-Batori: 111; Lora liu: 112, 113; Alena Mozhjer: 115; Sponuka: 123; Iakov Filimonov: 125; Spectral-Design: 134; Kozlenko: 143; Africa Studio: 144; PlusONE: 146; stockcreations: 150; diy13: 155; PureRadiancePhoto: 158; MongPro: 161; rudolfgeiger: 165; DioGen: 170; Heike Rau: 174; arosoft: 175; Rich Carey: 179; Svend77: 180; Lukassek: 181; vvoe: 187

IMPRESSUM

Originalausgabe
1. Auflage 2018
Verlag Komplett-Media GmbH
2018, München/Grünwald
www.komplett-media.de
ISBN: 978-3-8312-0471-7
Auch als E-Book erhältlich

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Realisation: Deborah Weinbuch, Hamburg
Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg
Korrektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Grafische Gestaltung, Bildredaktion und DTP:
Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Druck & Bindung: Longo SPA I AG, Bozen

Printed in Italy

klimaneutral
natureOffice.com | IT-213-830662
gedruckt

apple paper • cartamela • apfelpapier •

Carta prodotta utilizzando gli scarti industriali della lavorazione della mela.
Dalla MELA alla CARTA contribuendo alla soluzione
di un delicato problema ambientale.

Dieses Papier wurde aus Resten, die bei der industriellen Verarbeitung
von Äpfeln anfallen, hergestellt. Aus dem APFEL entsteht PAPIER;
somit wird bei der Lösung eines empfindlichen Problems beigetragen.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

INHALT

VORWORT: ZUSAMMEN KOMMEN WIR WEITER ... 10
EINLEITUNG: DER WEG IST DAS ZIEL ... 13

NEUSTART IN MEIN GRÜNES LEBEN
JEDER SCHRITT ZÄHLT

CHECK: WO STEHE ICH GERADE? ... 18

UNFASSBAR: SO VIEL MÜLL PRODUZIEREN WIR ... 19
PLASTIKTEPPICHE UND -STRUDEL IN DEN WELTMEEREN ... 19
BEIM EINKAUFEN DEN UNTERSCHIED MACHEN ... 21

WIE BITTE?! SO VIEL CO_2 PRODUZIEREN WIR ... 22
WIE UNTER EINER GLASGLOCKE ... 22

ALBTRAUM KLIMAWANDEL ... 23
WARUM BELASTET DIE INDUSTRIE DAS KLIMA SO SEHR? ... 25
WELCHEN LEBENSSTIL VERTRÄGT UNSER KLIMA? ... 26

SO VIEL CO_2 PUSTEN WIR IN DIE LUFT ... 27

BÄUME BRAUCHT DIE WELT! CO_2 DURCH PFLANZEN WIEDER BINDEN ... 29

RAN AN DIE CHALLENGE! ... 30

EXKURS: DIE ERDE WIEDER LIEBEN ... 32

KÜCHENGLÜCK ... 34

ESSEN IST LEBEN ... 34
ZWEI EINKAUFSWAGEN PRO JAHR WIRFT JEDER VON UNS WEG ... 34
RESTE RICHTIG VERWERTEN ... 36

CHALLENGE: WENIGER VERSCHWENDEN ... 37

CLEVER EINKAUFEN ... 38
LIEBER HÜBSCH UNPERFEKT ALS IN DIE TONNE ... 38
REGIONAL UND SAISONAL EINKAUFEN ... 39
LOHNT SICH BIO? ... 40
BIO SCHÜTZT DIE BÖDEN – FÜR LANGFRISTIG GESUNDES ESSEN ... 40

DAS DRECKIGE DUTZEND ... 41
DAS GEZERRE UM DIE SPRITZMITTEL ... 42
WIE KOMMEN EIGENTLICH GRENZWERTE ZUSTANDE? ... 43

CHALLENGE: REGIONAL UND SAISONAL EINKAUFEN ... 44
BIO ESSEN UND TROTZDEM GELD SPAREN ... 45

EXKURS: FLEISCH ESSEN UND NACHHALTIG LEBEN – GEHT DAS ÜBERHAUPT? ... 46

GESUNDE ERNÄHRUNG SPART PLASTIK ... 48

CHALLENGE: EINKAUFEN MIT LISTE ... 49

KLARE KRITERIEN FÜR DEINEN EINKAUF ... 49

WILLST DU WIRKLICH NOCH FISCH? ... 50

DIE VERARMUNG DER ARTENVIELFALT ... 51

GLYPHOSAT IN BROT UND BIER ... 52

PALMÖ ... 52

CHALLENGE: PALMÖL VERMEIDEN ... 53

HAUSHALT OHNE PLASTIK UND CHEMIE ... 54

BIENENWACHSTÜCHER ... 55

TRINKHALME AUS GLAS, HOLZ ODER EDELSTAHL ... 56

EIN LIEBLINGS-KAFFEEBECHER ZUM MITNEHMEN ... 56

BROTBOXEN ... 58

BESTECK AUS METALL ... 58

JUTEBEUTEL ... 59

NETZBEUTEL ... 60

CHALLENGE: MEHRWEG STATT EINWEG ... 61

TRINKFLASCHEN AUS GLAS ODER EDELSTAHL ... 61

TIPPS FÜR EINEN PLASTIKFREIEN EINKAUF ... 62

MACHT BIO-PLASTIK SINN? ... 65

CHALLENGE: VERPACKUNGSARM EINKAUFEN ... 67

ENERGIESPAREND KOCHEN UND BACKEN ... 68

CHALLENGE: STROMSPAREND KOCHEN ... 69

RICHTIG MÜLL TRENNEN ... 70

EXKURS: GUTMENSCH! ... 72

GESCHIRR – MIT HAND ODER MASCHINE SPÜLEN? ... 73

SPÜLMASCHINE ... 74

WANN BRAUCHE ICH EINEN NEUEN GESCHIRRSPÜLER? ... 75

KÜHL- UND GEFRIERSCHRANK EFFIZIENT NUTZEN ... 76

WANN MUSS DER ALTE KÜHLSCHRANK RAUS? ... 76

UND DER GEFRIERSCHRANK? ... 77

UMWELTFREUNDLICH PUTZEN ... 78

ZITRONEN-POWER GEGEN KALK ... 79

SODA GEGEN HARTNÄCKIGE VERSCHMUTZUNGEN ... 80

DIY: ORANGEN-REINIGER ... 82

CHALLENGE: UMWELTFREUNDLICH PUTZEN ... 83

SAUBER IM BADEZIMMER ... 84

JEDEN MONAT AUFS NEUE 84

ANWENDUNG DER MENSTRUATIONSTASSE ... 85

CHALLENGE: NATÜRLICH IM RHYTHMUS ... 87

ZÄHNE PUTZEN ... 88

WELCHE ZAHNBÜRSTE WÄHLEN? ... 88

GIBT ES NACHHALTIGE ZAHNPASTA? ... 89

KÖRPERPFLEGE ... 91

HAARE WASCHEN OHNE PLASTIK ... 91

PEELING OHNE PLASTIK ... 92

MIKROPLASTIK IN KOSMETIKA ... 93

FESTES DEO ... 95

WENIGER WATTE ... 95

CHALLENGE: WENIGER WATTE ... 97

WASSER SPAREN ... 98

BADERAUM OHNE PLASTIK ... 100

REINIGUNGSMITTEL FÜRS BAD ... 101

DAS BESTE PAPIER FÜRS STILLE ÖRTCHEN ... 102

FEUCHTTÜCHER MACHEN STRÄNDE SCHMUTZIG ... 102

CHALLENGE: NACHHALTIGE GESCHÄFTE ... 103

UMWELTFREUNDLICH WÄSCHE WASCHEN ... 104

WANN WIRD'S ZEIT FÜR EINE NEUE WASCHMASCHINE? ... 106

CHALLENGE: NACHHALTIG WÄSCHE WASCHEN ... 107

DIY: WASCHMITTEL SELBST MACHEN ... 108

UMWELTFREUNDLICH WÄSCHE TROCKNEN ... 112

TIPPS ZUM SCHNELLEREN TROCKNEN ... 112

ENTSPANNT IM SCHLAFZIMMER ... 114

MEIN KLEIDERSCHRANK ... 114

NACHHALTIGE SPORTKLEIDUNG KAUFEN ... 116

SHOPPING-GEWOHNHEITEN ÜBERDENKEN ... 116

KLAMOTTEN OHNE GIFT ... 116

BIO IST BEI BAUMWOLLE WICHTIG ... 117

TAUSCHEN STATT KAUFEN ... 118

KLAMOTTENKUR ... 119

KLAMOTTEN REPARIEREN ... 119

KLEIDUNG SPENDEN ... 120

EXKURS: UNSER BEWUSSTSEINSPROBLEM – DER FEHLENDE KONTEXT ... 121

CHALLENGE: MACH DAS MEISTE AUS DEINEN KLAMOTTEN! ... 122

DIE SCHLAFZIMMEREINRICHTUNG ... 123

UMWELTFREUNDLICHE MATRATZEN ... 124

WELCHE DECKE, WELCHES KISSEN? ... 124

TEPPICHE UND GARDINEN ... 125

FÜR DIE SCHÖNSTEN STUNDEN ... 126

EXKURS: NACHHALTIGKEIT UND PARTNERSCHAFT ... 127

DIE PILLE SCHADET DEM KÖRPER UND DEN GEWÄSSERN ... 128

WOHLFÜHLEN IM WOHNZIMMER ... 129

UND IRGENDWO DUDELT IMMER WAS ... 129

NATÜRLICH ÖKOSTROM ... 130

STROM SPAREN AM SMARTPHONE ... 132

DAUERZAPFGERÄT WLAN ... 134

SPIELEKONSOLEN – AUCH GAMER KÖNNEN STROM SPAREN ... 134

DIE KOMISCHE BOX NEBEN DEM FERNSEHER ... 137

WIE UMWELTFREUNDLICH KANN EIN FERNSEHER SEIN? ... 137

TAUSCHEN SPART RESSOURCEN ... 139

LIEBER REPARIEREN ALS WEGSCHMEIßEN ... 140

CHALLENGE: SPARSAME MEDIENNUTZUNG ... 141

GIBT ES EIGENTLICH »GRÜNE ELEKTRONIK«? ... 142

WAS MACHE ICH MIT MEINEM ALTEN ELEKTROGERÄT? ... 142

MUSS ICH BATTERIEN WIRKLICH IMMER EXTRA ENTSORGEN? ... 143
WELCHES LICHT IST DAS BESTE? ... 144
CHALLENGE: LEUCHTENDES BEISPIEL SEIN ... 145
RICHTIG HEIZEN SPART AM MEISTEN ... 146
WELCHE ART DER HEIZUNG IST DIE BESTE? ... 148
FÖRDERST DU FRACKING? ... 149
CHALLENGE: UMWELTFREUNDLICHE WÄRME ... 150
INSPIRIERENDE PROJEKTE FÜR DIE ZUKUNFT ... 151

UMWELTFREUNDLICHER ARBEITEN ... 152
COMPUTER & CO. ... 152
NACHHALTIGE BÜROAUSSTATTUNG ... 154
CHALLENGE: CO_2-SPAREND ARBEITEN ... 155
SOLARPANEL – SAFT FÜR UNTERWEGS ... 155
PAPIER SPAREN IM BÜRO ... 156
PAPIER SPAREN BEIM DRUCKEN ... 158
PAPIER SPAREN IM ALLTAG ... 160
CHALLENGE: PAPIER SPAREN ... 161

GARTEN UND BALKON ... 162
GRÜN IST DIE FARBE DER HOFFNUNG ... 162
INSEKTEN RETTEN MIT DEM EIGENEN GARTEN ... 163
DIY: INSEKTENHOTEL BAUEN ... 163
MUT ZUR FARBE! ... 164
WEG MIT DEN NEONICS! ... 165
CHALLENGE: BIENEN FÜTTERN ... 166
BIENENFREUNDLICHER BALKON ... 167
BIO-PFLANZENPFLEGE ... 167
DIY: BRENNNESSELJAUCHE SELBST MACHEN ... 167
GEHEIMER GEGNER: GLYPHOSAT IM GARTEN ... 168
DAS GOLD DES GÄRTNERS: RICHTIG KOMPOSTIEREN ... 168
NOCH EIN PAAR TIPPS ZUR BEWÄSSERUNG ... 169
CHALLENGE: GÄRTNERN IM EINKLANG MIT DER NATUR ... 170
SAATGUT ERHALTEN ... 170
GRÜNE OASEN MITTEN IN DER STADT ... 171
URBAN GARDENING ... 171
DIY: SEED BOMBS BASTELN ... 172
OBST FÜR LAU AM WEGESRAND ... 172
ESSBARE STÄDTE ... 173
CHALLENGE: VERSCHÖNERE DEINE UMGEBUNG ... 174

DES DEUTSCHEN LIEBSTES KIND ... 175
UNTERWEGS MIT DEM PKW ... 175
7 SCHRITTE ZUM SPARSAMEREN AUTOGEBRAUCH ... 177

CARSHARING ... 178

DER SOGENANNTE BIO-SPRIT:
GAR NICHT UMWELTFREUNDLICH ... 179

SIND ELEKTROAUTOS
UMWELTFREUNDLICHER? ... 181

7 GOLDENE REGELN ZUM
SPRITSPAREN ... 182

CHALLENGE: WENIGER
UND SPARSAMER AUTOFAHREN ... 183

SUVS – DER KLIMA-GAU ... 183

DICKE LUFT:
KOMMT BALD DER KOSTENLOSE
ÖFFENTLICHE NAHVERKEHR? ... 184

EINFACH MAL MEHR
FAHRRAD FAHREN ... 186

NACHHALTIG REISEN ... 188

DAS FLIEGEN KOMPENSIEREN ... 188

STRÄNDE SCHONEN ... 189

SANFT REISEN ... 190

10 GOLDENE REGELN FÜR SANFTES REISEN ... 191

CHALLENGE:
UMWELTFREUNDLICH IN DEN URLAUB ... 193

SCHENKEN IST EINE KUNST ... 194

ES GEHT AUCH OHNE KONSUMWAHN ... 194

NIMM DIR ZEIT ... 195

KEIN GIFT FÜRS KINDERZIMMER ... 196

MEHR BRAUCHBARES STATT
STAUBFÄNGER ... 197

CHALLENGE: NACHHALTIG SCHENKEN ... 198

SCHENKEN UND GUTES TUN ... 199

VERANTWORTUNG
ÜBERNEHMEN ... 200

BLEIB STANDHAFT ... 201

IN DIE PRAXIS GEHEN ... 202

SCHLUSSBEMERKUNG ... 203

DANKSAGUNG ... 205

QUELLEN ... 206

BÜCHER ... 206 ♥ INTERNETPORTALE UND BLOGS ... 206 ♥ ZUM WEITERLESEN ... 206

REGISTER ... 208

VORWORT: ZUSAMMEN KOMMEN WIR WEITER

Als ich beschloss, mein Leben zu ändern, wehte mir eine steife Brise entgegen. Viele Menschen ärgerten sich, wenn ich nur einen Schritt in Richtung Nachhaltigkeit machte und nicht gleich hundert auf einmal. Ich kann sie verstehen. Je mehr ich mich mit dem Thema beschäftige, desto emotionaler werde auch ich. Denn als mir klar wurde, wie stark beinahe jede meiner täglichen Handlungen die Umwelt beeinflusst, war ich zunächst erschrocken. Eine Art Ohnmachtsgefühl hätte sich beinahe breitgemacht: Das ist so viel, ich schaffe das nie, meinen Lebensstil wirklich zu verbessern. Es fühlte sich ein bisschen an, als stünde man vor dem ersten Lauftraining seines Lebens und wollte sich nun auf einen Marathon vorbereiten. Das ist möglich. Aber es braucht Zeit. Wir steigern uns langsam, nach ein paar Wochen konsequentem Training kommen uns fünf Kilometer Laufen schon vor wie ein Klacks. Einige Monate später beeindruckt uns eine Zehnkilometerstrecke auch nicht mehr. Und so geht es weiter. Ich bin als Fitnessbloggerin bekannt geworden, vor allem über das soziale Netzwerk Instagram. Als ich dort irgendwann Hunderttausende Follower hatte, nannte man mich »Influencerin«.

Influencerin heißt übersetzt »Beeinflusserin«. Ein großer Titel für jemanden, der sich im Grunde nur ausprobiert und andere an seinen Wegen und Erkenntnissen teilhaben lässt. Weil ich aber auch eine Verantwortung spüre, wenn ich so viele Menschen erreiche, möchte ich das Beste daraus machen. Ich habe im letzten Jahr viel recherchiert, ausprobiert und begonnen, einiges in meinem Leben grundlegend zu ändern. Weil mir diese Welt am Herzen liegt. Weil ich will, dass sie schön und le-

benswert bleibt und ich meinen Teil der Verantwortung wahrnehmen möchte – für mich persönlich und vielleicht als Wegbegleiter für andere.

Wir leben in einer Welt, in der die Menschen gegenseitig mit dem Finger aufeinander zeigen. Die Fehlbarkeit der anderen ist schnell entdeckt und beschrien, vor allem in den sogenannten sozialen Medien. Doch so kommen wir nicht weiter. Wir müssen uns selbst und gegenseitig Raum geben, uns weiterzuentwickeln, Schritt für Schritt. Wo wäre der Mensch heute, wenn er das Auto hätte vor dem Rad erfinden wollen? Wer würde jemandem sagen, er solle keine neue Sprache lernen, weil er nach wenigen Stunden erst ein paar Vokabeln beherrscht? Wer könnte heute joggen, wenn er nicht als Kind erst mit kleinen, tapsigen Schritten begonnen hätte, hingefallen, aufgestanden, weitergestolpert wäre? Mit einem Ziel vor Augen, damals waren es vielleicht Mamas ausgestreckte Arme, heute ist es eine Welt, die wir auch unseren Kindern vererben können, ohne uns zu schämen.

Hier geht es nicht ums Ego. Es geht nicht darum, wer der beste Öko ist. Sondern darum, dass wir der Welt geben, was wir können. Dass wir tun, was wir können – und möchten. Denn jeden Tag wägen wir neu ab, was uns heute möglich ist und was nicht. Jeden Tag können sich Umstände ändern. Würdest du dein gesamtes Fitnesstraining hinwerfen, nur weil du an einem Wochentag eine Einheit verpasst hast? Damit wäre nichts gewonnen. Die Entscheidung zu einem nachhaltigen Leben ist keine Entweder-oder-Sache.

Wenn du vielleicht mit einem oder zwei kleinen Schritten startest, merkst du, wie gut dir das tut. Eine winzige Sache ein kleines bisschen besser machen als sonst. Vielleicht durchströmt dich dann ein Glücksgefühl. Mir geht es so. Nein, prahlen kann man damit nicht, wenn man wieder etwas Strom gespart oder mit einer Trockenseife das Haar gewaschen hat. Wer Applaus will, bloggt und postet über andere Themen. Mir ist nur wichtig, dass wir darüber reden, was wir tun können. Dass wir gemeinsam neue Ansätze und Lösungen finden und uns vor allem gegenseitig darin bestärken, uns endlich mal einen Ruck zu geben. Wenn wir als Community es schaffen, einen Sog zu erzeugen, uns selbst und unseren Lieben hin und wieder einen wohlmeinenden kleinen Tritt in den Hintern zu geben, dann kann das Wunder noch geschehen.

Wenn wir auf die Unkenrufe hören, die sagen, es bringt doch alles nichts – ja, dann wären wir als Menschheit tatsächlich dem Untergang geweiht. Aber ich gebe nicht so schnell auf, das ist nicht meine Persönlichkeit. Es gehört innere Stärke dazu, wenn man in den Dialog mit Menschen tritt, die eine gewisse Lust am Meckern empfinden. Zum Teil haben sie ja recht: Ich kenne nicht die Antworten auf alle Fragen. Aber ich bin bereit, dazuzulernen. Und zu staunen. Darüber, wie viel Bockmist wir momentan hier auf der Erde verzapfen. Und wie viel wir wiedergutmachen können.

Wenn wir uns sicher fühlen mit unseren Baby-Schritten, können wir tiefer eintauchen, noch mehr testen, schauen, was geht in unserem Leben, das mit keinem anderen vergleichbar ist. Statt uns übereinander aufzuregen und uns gegenseitig anzuschwärzen, sollten wir uns endlich zusammenreißen und unsere Energie für etwas Sinnvolles einsetzen. Jeder fängt bei sich an. Denn letztlich sind unsere eigenen Taten das Einzige, was wir wirklich in der Hand haben.

EINLEITUNG: DER WEG IST DAS ZIEL

Wir haben zwei Zuhause: die Erde und unseren Körper. In beiden sollten wir uns wohlfühlen. Wir können nicht dauerhaft gesund bleiben, wenn wir einem oder beiden Heimen immer wieder Schaden zufügen. Dann fangen wir früher oder später an zu kränkeln, denn wir sind untrennbar mit unserer Erde verwoben. Wir Menschen haben unserem wunderbaren Planeten in den vergangenen Jahrzehnten immer mehr zugemutet, immer mehr Müll, immer mehr Abgase. Doch es gibt eine Gegenbewegung. Gerade immer mehr junge Menschen sagen inzwischen: Es reicht! Wir möchten auch noch in ein paar Jahrzehnten hier vernünftig leben und unsere Erde genießen können. Gedankenloses Vor-sich-Hinleben ist out.

Für mich persönlich ist dieser Sinneswandel wie eine Transformation. Sie geschieht nicht von heute auf morgen, sondern in kleinen Schritten. Denn erst einmal müssen Probleme erkannt, Lösungen gefunden und dann neue Verhaltensweisen eingeübt werden. Die alten Muster sitzen tief. Sie sind mit den Werten unserer Gesellschaft verbunden. Muss ich wirklich immer die neueste Mode tragen? Was verspreche ich mir davon? Dass ich mehr anerkannt oder geliebt werde? Ohne tief in unser Herz zu schauen, werden wir keinen nachhaltigen Wandel herbeiführen können – und der ist bitter nötig. Deshalb widme ich mich in diesem Buch immer wieder psychologischen Aspekten der Transformation – und auch, welche Auswirkung es auf die Beziehung hat, wenn einer der Partner auf einmal ganz vieles anders macht als bisher.

In der Vergangenheit habe ich oft Raubbau an mir selbst betrieben. Als Fitness-Bloggerin und Influencerin auf Instagram stand ich unter ständiger Beobachtung. Ich ver-

fiel in eine Art Fitnesswahn, wollte immer noch dünner sein und noch mehr Leistung bringen. Ich trieb exzessiv Sport, bis ich nur noch 46 Kilo wog und meine Knochen herausstanden. Seltsamerweise bekam ich für diese Selbst-Schindung jede Menge Applaus.

Dann kam das große Erwachen: Aufgrund eines Herzfehlers musste ich operiert werden. Als ich aus der Narkose aufwachte, dämmerte es mir: Ich muss meinem Körper so dankbar sein, dass er noch funktioniert. Das ist nicht selbstverständlich. Ich möchte mich nun um ihn kümmern, ihn liebevoll umsorgen, seine Bedürfnisse wahr- und ernst nehmen. Das war der Beginn einer Liebe zu mir selbst. Und ich glaube, dass sie die Grundlage ist, um andere und eben auch Mutter Erde tatsächlich von Herzen zu lieben. Wie innen, so außen. Erst wenn wir uns selbst wertschätzen und mit uns selbst Mitgefühl entwickeln, können wir das ebenso für andere tun. Ansonsten bleiben wir hart und beuten uns und andere weiter aus.

Heute wiege ich gesunde 56 Kilo, ich mache Sport – aber eben so viel, wie mir guttut. Als ich anfing, mich selbst mehr zu spüren, fühlte ich auf einmal auch Wut und Trauer, wenn jemand der Umwelt Schaden zufügte. Ein Schlüsselerlebnis hatte ich im Urlaub mit meinem Freund Jan in Kalifornien. Romantischer hätte der Moment nicht sein können: das Meer, der Sonnenuntergang und eine warme Umarmung von meinem Liebsten. Plötzlich störte etwas die Bilderbuch-Szenerie. Eine Frau warf dramatisch ihren Zigarettenstummel in den Sand. Er landete direkt neben uns. Plötzlich erkannte ich, wie egozentrisch wir doch oft sind. Wie sehr mit uns selbst beschäftigt, verstrickt in kleine und große persönliche Dramen, sodass wir die Dinge um uns herum oft kaum noch wahrnehmen. Oft benehmen wir uns nicht viel besser als trotzige Zweijährige, die davon ausgehen, dass sich die Welt ganz selbstverständlich nur um sie dreht. In jenem Alter ein notwendiger Entwicklungsschritt. Schade allerdings, wenn wir da stehen bleiben.

Jan und ich standen auf und gingen schweigend nach Hause. In mir arbeitete es. Ich teilte meine Gedanken auf Instagram. Einige nahmen es dankbar auf, andere wollten nichts davon wissen, wollten nicht gestört werden bei ihren Gewohnheiten, fast könnte man sagen, in ihrer Trance. Denn wir müssen doch in einer Trance sein, in einer Art Traum, wenn wir glauben, wir könnten

weitermachen wie bisher, ohne irgendwann den bitteren Konsequenzen ins Auge zu sehen.

Ich war auch in dieser Trance. Immer schon habe ich gesagt: Ich liebe die Natur, vor allem das Meer. Doch ich habe mein Konsumverhalten nicht damit in Verbindung gebracht, dass es diesem wunderschönen Lebensraum immer schlechter geht. Heute treibt es mir die Tränen in die Augen, wenn ich die Nachrichten lese. Mittlerweile steckt sogar im teuren Fleur de Sel Mikroplastik. Für das Gourmetgewürzmittel werden die Salzblumen, die sich an heißen Tagen an der Wasseroberfläche bilden, mit einer Holzkelle vorsichtig abgeschöpft. Doch in der vermeintlichen Feinkost gebunden sind nun verschiedene Kunststofffasern aus zersetztem Verpackungsmüll, so eine neue Untersuchung des NDR-Verbrauchermagazins »Markt«. Diese Schweinerei ist mittlerweile in allen Weltmeeren zu finden.

Ich möchte bei dieser Umweltzerstörung nicht mehr mitmachen. Ich möchte ausbrechen, Dinge anders machen. Aufräumen, Platz für Neues schaffen: neue Ideen, Sichtweisen, Wege und Erfahrungen. Sicher habe ich noch ganz viele blinde Flecken. Ich öffne mich für den Prozess und mache eine Bestandsaufnahme. Zuerst bei mir als Person: Was ist mir wichtig? Wer möchte ich sein? Ich gestehe mir Fehler ein – und das tut gut. Denn ich bin ein Mensch, und das spüre ich nun mehr als je zuvor. Mit mehr Herz als Verstand unternehme ich die ersten Schritte in ein bewussteres und nachhaltiges Leben. Hilfreiche Hinweise aus der Community nehme ich auf und werde sicherer. Wir brauchen einander, um uns die Augen zu öffnen.

Jan und ich sind zum Jahreswechsel raus aus Hamburg zurück aufs Land gezogen. Wir haben uns verkleinert, genießen dafür unseren eigenen Garten und die Hühner, die darin frei herumlaufen. Im Februar 2018 habe ich einen kleinen Onlineshop für nachhaltige, verpackungsreduzierte Waren ins Leben gerufen. Wo uns die Reise noch hinführt? Das bleibt spannend. Aber ich freue mich, wenn ihr, liebe Leser, uns ein Stück weit dabei begleitet und selbst ausprobiert, was ihr in euren Alltag integrieren könnt und möchtet. Ganz viele Ideen und Angebote dazu findet ihr in diesem Buch. Ich wünsche euch viel Freude damit und uns allen eine gute Zukunft.

Eure Lou

NEUSTART IN MEIN GRÜNES LEBEN

JEDER SCHRITT ZÄHLT

CHECK: WO STEHE ICH GERADE?

Lebe ich schon recht nachhaltig, oder bin ich ein echter Öko-Sünder? So recht wusste ich das nicht einzuschätzen, als ich mich zum ersten Mal bewusst damit beschäftigte. Also blieb nur die radikale Bestandsaufnahme. Wir starteten in der Küche.

Jan und ich holten alles aus den Schränken und Regalen, um zu sehen, was dort in irgendwelchen vergessenen Winkeln möglicherweise traurig vor sich hin alterte. Unser Plan: Zunächst alles aufbrauchen, was wir haben, dann nachhaltiger einkaufen. Beim Ausräumen kam der Schock: Viele Dinge hatten wir ungeahnterweise doppelt und dreifach, Gewürze teilweise sogar vier- bis fünffach. Auch vier Packungen Reis fanden wir – wir hatten die alten einfach vergessen. Wir schrieben alles auf eine Liste, die wir abhaken konnten, wenn wir die Lebensmittel verbraucht hatten. Denn sinnlos wegwerfen wollten wir nicht mehr. Auch unseren Müll haben wir eine Woche lang bewusst beobachtet. So viele Plastik- und Pappabfälle! Ich begann, Gläser anzuschaffen für das Einkaufen im Unverpackt-Laden. Meine Erfahrungen dort findest du auf Seite 66.

Doch irgendwie war uns das zu wenig. Wir wollten mehr, wollten wissen, welchen Effekt die Dinge und Aktivitäten unseres Alltags wirklich auf unsere Umwelt haben. Deshalb haben wir uns verschiedene CO_2-Rechner angeschaut und Bewertungen und Empfehlungen der Umweltverbände und des Umweltbundesamtes durchforstet. Wir wollten Infos mit Substanz, etwas Messbares, etwas, was uns noch bewusster macht für das, was wir tun können. Was wir als Erstes fanden, war der bittere Ist-Zustand.

UNFASSBAR: SO VIEL MÜLL PRODUZIEREN WIR

Wir Deutschen sind Europameister! Im Müllproduzieren! Kein Scherz: 213 Kilo Verpackungsmüll verursacht ein jeder von uns pro Jahr. Das ist ungefähr so viel wie vier Lous nebeneinander.
2003 waren es noch 187,5 Kilo. Diese Zahlen gehen aus der Antwort der Bundesregierung auf eine kleine Anfrage der Grünen Bundestagsfraktion hervor. Grund ist vor allem, dass wir immer mehr shoppen und die neuen Produkte immer wieder aufwendig verpackt werden. **Am gesamten Müllaufkommen in Deutschland haben Verpackungen einen Anteil von knapp 50 Prozent.**

Neulich habe ich auf meiner üblichen Laufstrecke Müll aufgesammelt. Innerhalb von 30 Minuten kam eine stattliche Menge zusammen. Mittlerweile sind einige meiner Freunde und Follower schon mitgekommen und feiern mit mir den sogenannten »Plogging«-Trend aus Schweden: Plastik aufsammeln beim Joggen. Lässt sich übrigens wunderbar mit Fitnessübungen wie tiefen Kniebeugen verbinden. Ich glaube, manchen Menschen ist einfach nicht bewusst, was sie unserer Umwelt antun.

Seit Einführung des gelben Sacks glauben wir, dass Plastik und Aluminium ohnehin recycelt werden und wir uns deshalb nicht weiter darum zu kümmern brauchen. Schön wäre das – 2007 wurden aber in Deutschland über 2,6 Millionen Tonnen Plastikverpackungen verbraucht und nur 63 Prozent davon wiederverwertet. Die übrigen eine Million Tonnen landeten im Restmüll und wurden größtenteils verbrannt. Von den jährlich erzeugten 14 Millionen Tonnen Styropor wird nur ein Prozent recycelt, gibt der BUND bekannt.

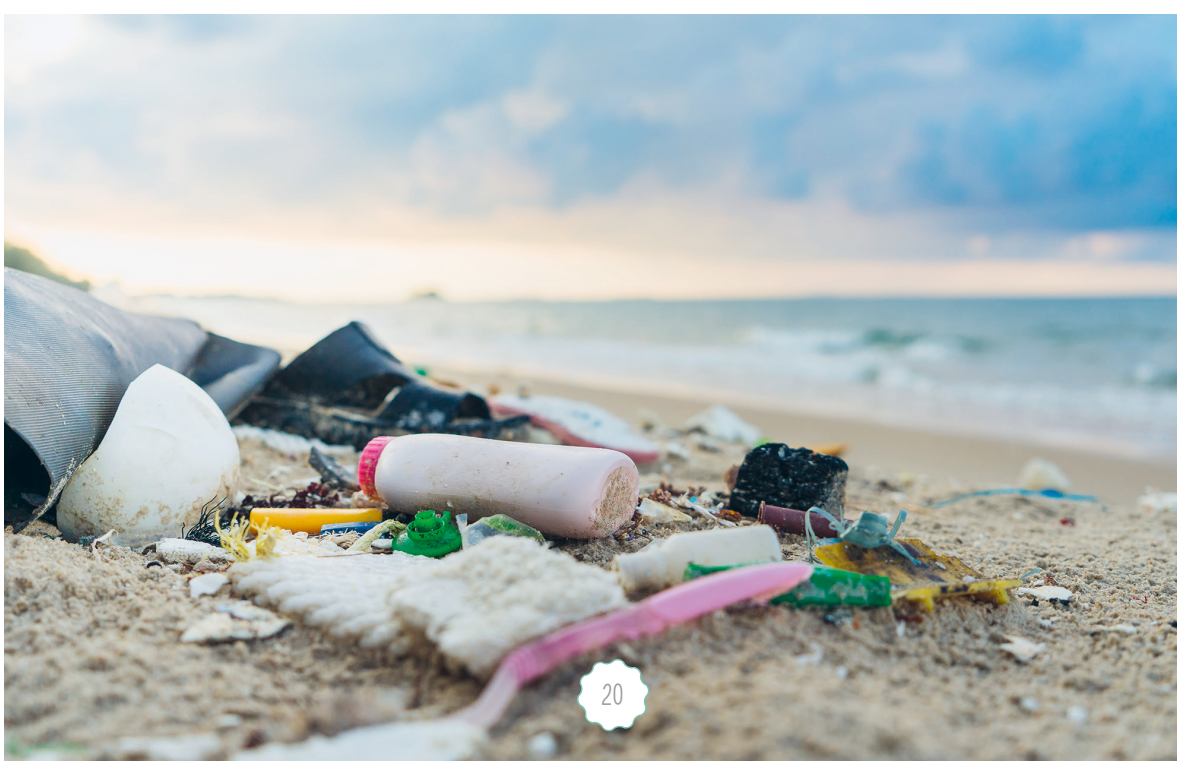
PLASTIKTEPPICHE UND -STRUDEL IN DEN WELTMEEREN

Jedes Jahr werden zudem 600 Milliarden Plastiktüten hergestellt und weggeworfen. Dabei hinkt Deutschland mit seinem Umweltbewusstsein merklich hinterher. Einige Staaten haben sie mittlerweile verboten: Bangladesch war der erste im Jahr 2002. Mittlerweile sind 40 andere Länder diesem Beispiel gefolgt, viele davon in Afrika und im Pazifik. In Frankreich dürfen seit 2016 keine dünnen Einwegtüten mehr abgege-

ben werden. Jüngstes und konsequentestes Beispiel ist Kenia. Dort wird seit August 2017 eine Geldstrafe von bis zu 32.000 Euro fällig, wenn man mit einer Plastiktüte erwischt wird. In Deutschland sind wir noch nicht so weit. Immerhin: Seit Plastiktüten hier Geld kosten, sieht man kaum jemanden mehr eine im Laden mitnehmen.

Weltweit gelangen 80 Prozent des Kunststoffmülls, laut UNO sind das sechs Millionen Tonnen pro Jahr, über Flüsse oder vom Winde verweht in die Ozeane. Hinzu kommen rund 675 Tonnen Müll, die direkt ins Meer gekippt werden, dies schätzt die Meeresschutzorganisation Oceana. Die Hälfte davon ist Plastik. In jedem Quadratkilometer der Ozeane treiben laut einer UN-Studie bis zu 18.000 Plastikteile. Regelrechte Müllteppiche haben sich gebildet. In der Nähe des Naturparadieses Hawaii dreht sich ein gigantischer Müllwirbel im Uhrzeigersinn. Hier rotieren über drei Millionen Tonnen Plastikmüll, die von zwei Meeresströmungen hergetragen werden. Derzeit ist er etwa doppelt so groß wie der US-Bundesstaat Texas. Auch im Südpazifik, Atlantik und Indischen Ozean fahren die Abfälle Karussell.

Nicht nur dort, auch außerhalb dieser zentralen Müllwirbel fallen ständig Tiere dem Plastik zum Opfer: Schildkröten, Fische



WELTWEIT WERDEN MEHR ALS 200 MILLIONEN TONNEN PLASTIK PRO JAHR HERGESTELLT. ETWA EIN VIERTEL DAVON VERBRAUCHT EUROPA, SO EINE STUDIE VON PLASTICSEUROPE. DEUTSCHLAND IST MIT 11,5 MILLIONEN TONNEN DER GRÖßTE ABNEHMER. DEN LÖWENANTEIL DARAN HABEN VERPACKUNGEN. GERADE DARAN KÖNNEN WIR ALS KONSUMENTEN ABER GANZ VIEL ÄNDERN.

und Krebse – verhungert, erstickt, erwürgt. 100.000 Meeressäuger verenden jährlich laut Greenpeace qualvoll durch den Müll. Wie die Vögel fressen sie das Plastik versehentlich oder verfangen sich darin. Größere Plastikteile versperren bei ihnen die Passage des Magen-Darm-Trakts. Plastik zerreibt sich durch die Gezeiten zu kleinen Partikeln, die Fische zwangsläufig aufnehmen – und schließlich wir, wenn wir sie essen. Über die gesundheitlichen Folgen wird spekuliert, erhöhte Giftstoff-Konzentrationen werden immer wieder nachgewiesen.

BEIM EINKAUFEN DEN UNTERSCHIED MACHEN

Im Supermarkt kann man schon mal sauer werden. Unnötiger Müll umhüllt dort oft beinahe jedes Lebensmittel. Jetzt mal im Ernst: Bananen im Plastikbeutel? Wozu? Auch Karotten könnten wunderbar ohne das Plastiksäckchen drumherum auskommen, Paprika ebenfalls. Mich beschleicht der Verdacht, dass diese Verpackungsorgien einfach nur dazu da sind, damit wir mehr kaufen als eigentlich nötig. Beispiel: Eigentlich brauche ich nur eine Paprika. Sie wird aber nur im Dreierpack angeboten. Also nehme ich das Ganze mit nach Hause, esse aufgrund meines schlechten Gewissens zwei statt nur einer Paprika, die dritte vergammelt im untersten Fach meines Kühlschranks. Das kann doch nicht sein!

Auch die meisten anderen Dinge, die wir kaufen, sind fast allesamt in Plastik abgepackt: Reinigungsmittel, Kosmetika, Konsumgüter wie Technikartikel. In den späteren Kapiteln habe ich mir deshalb ganz konkret überlegt, wie wir die Plastikflut eindämmen können. Gemeinsam können wir einen Unterschied bewirken, bevor unser schöner Planet im Plastik versinkt.