

35 Tage Öko-Challenge

-- ungesetzte, unlektorierte Manuskriptfassung --

Know Your Traces



Benjamin und Fabian Eckert

Frengkofen/Regensburg, 03.07.19

I Inhaltsverzeichnis

1	35 Days for our Future – Klimawandel und seine Folgen	1
1.1	Warum ist Klimaschutz so wichtig?	2
1.2	Was können wir machen?	4
1.3	Wo stehen wir?	6
2	35 Days for your Future – Klimaverträglicher und selbstbestimmter Lebensstil	8
2.1	Umweltfreundlichste Ernährungsweise	10
2.2	Seien Sie Ihr eigener Herr – selbstbestimmte Lebensweise	19
2.3	Energetischer und finanzieller Rebound-Effekt	21
3	Die Challenges	23
3.1	Aufbau der Challenges	24
3.2	Anfänger oder Experte?	25
3.3	Woche 1: Einfache Aufgaben sowie Vorbereitungen für kommende Wochen	26
3.3.1	Wochenchallenge der ersten Woche: „Leitungswasser“	26
3.3.2	Erste Challenge für den Einstieg: Klopapier	27
3.3.3	Bücherei	28
3.3.4	Kleinvieh macht auch Mist	29
3.3.5	Ökostrom	30
3.3.6	Einkauf	32
3.3.7	Keine Werbung	33
3.3.8	Eigenen Fußabdruck berechnen	34
3.3.9	Exkurs: Alltägliche CO ₂ -Diät	35
3.4	Woche 2: Start ins neue Leben: Mehr Bewegung, besseres Essen, mehr Energie	36
3.4.1	Wochenchallenge: Zweimal mehr	36
3.4.2	Heimische Superfoods	36
3.4.3	Müsli	38
3.4.4	Voller Körpereinsatz	39
3.4.5	Vegan Kennenlernen	41
3.4.6	Kochen wird das neue Hobby	42
3.4.7	Do-it-Yourself	43
3.4.8	Fahrrad statt Auto	44
3.5	Woche 3: Grenzen ausloten und Perspektive wechseln	45
3.5.1	Wochenchallenge: kein Konsum	45

3.5.2	Palmöl	46
3.5.3	Reparieren.....	48
3.5.4	Heizung	49
3.5.5	Duschen	50
3.5.6	Gemüse der Saison aus der Region	51
3.5.7	Gebrauchtes.....	52
3.5.8	Spülen und Waschen mit voller Maschine	53
3.6	Woche 4: Selbstoptimierung: Nur wer selbst brennt, kann andere anzünden.....	54
3.6.1	Wochenchallenge: Haushaltsplan	54
3.6.2	Kaffee	54
3.6.3	Keime und Sprossen	56
3.6.4	Schlaf	57
3.6.5	Am Wochenende früh raus.....	58
3.6.6	Digital Detox	59
3.6.7	Öffentliche Verkehrsmittel	61
3.6.8	Gewohnheitstier	63
3.7	Woche 5: Next-Level-Aufgaben: Mehr als 10 t CO ₂ einsparen.....	65
3.7.1	Wochenchallenge: Ziele im Leben	65
3.7.2	Steine ins Rollen bringen	65
3.7.3	Geld kann mehr als Konsum	66
3.7.4	Ihre Stimme ist lauter als sie denken	68
3.7.5	Ziele ausarbeiten.....	69
3.7.6	Beruf (oder Schule/Studium)	70
3.7.7	Vorletzter Tag: Party	71
3.7.8	Letzter Tag: Recap Tag.....	71
4	Wichtige Dinge, die nicht durch die Challenge angesprochen werden.....	74
4.1	Ausbeutung, die Grundlage unseres Lebensstils	74
4.2	Wohnen und Heizen	75
4.3	Flugreisen	78
4.4	Der SUV, des deutschen liebstes Kind	78
4.5	Finanzwesen.....	79
4.6	Leder.....	80
4.7	Unterwegs oder im Urlaub	80
4.8	Finale	80
5	Rezepte.....	82
5.1	Frühstück	82
5.2	Salate.....	83
5.3	One-Pot-Gerichte mit dem Schnellkochtopf	84

5.4	Sonstiges	86
6	Einfache Trainingseinheit ohne Geräte.....	91
6.1	Warmup	91
6.2	Absolute-Beginner-Modus	92
6.3	Anfängermodus	94
6.4	Expertenmodus.....	95
6.5	Cool-Down	97
7	Werbepartner:	99

Der Klimawandel und seine Folgen

Zu Beginn dieses Buches möchte ich mit Ihnen ein Gedankenspiel durchlaufen. Stellen Sie sich vor, Sie feiern Ihren 80sten Geburtstag und alle sind gekommen: Ihre Geschwister, Ihre Freunde und Ihre Kinder mit Ihren Enkelkindern. Sie genießen den Tag und freuen sich, dass alle Zeit gefunden haben, mit Ihnen diesen besonderen Tag zu teilen. Abends gibt es leckeres Essen und die Enkel sehen fern. Als sie aufgegessen haben, schauen alle gemeinsam die Nachrichten. Die Nachrichtenmoderatorin vermeldet folgende Eilmeldungen: "Die NASA hat die ersten Sonnensegel in das All geschossen. Diese sollen einen Teil des Lichts reflektieren, das in Äquatorhöhe einfällt. So soll innerhalb weniger Wochen getestet werden, welchen Beitrag diese Geoengineering-Methode leisten kann, damit die Erderwärmung auf dem Niveau von heute, also 5 °C über dem vorindustriellen Niveau, eingefroren werden kann. Alle Staaten am Äquator haben sich zusammengeschlossen, um gegen das forsche Voranschreiten der USA und der restlichen westlichen Staaten anzutreten, denn es sei bis zum jetzigen Zeitpunkt nicht bekannt, welche Auswirkung eine Verschattung in diesem Ausmaß auf den Biorhythmus der Bevölkerung sowie auf die Fauna und Flora haben kann. Die USA erklärt, dies sei die einzige Methode, die schnell umgesetzt werden kann, um das drohende Erliegen des Golfstromes, der für das globale Klima so wichtig sei, noch zu stoppen. Europa müsste sich bei Erliegen auf ein Klima wie in Kanada einstellen, welches auf ähnlichem Breitengrad liegt. Kanada ist für harte und lange Winter bekannt. Andere Geoengineering-Methoden dagegen seien noch weniger erforscht oder mit höherem Risiko behaftet. Eine Wiederaufforstung von ausreichend Fläche erreicht nicht die gezielte Wirkung, da aufgrund der anhaltenden Hitze in großen Teilen der Welt landwirtschaftliche Flächen nicht mehr ertragreich genug sind und so mehr Fläche für die Lebensmittelproduktion der mittlerweile auf 10 Milliarden angewachsenen Weltbevölkerung gebraucht wird. Gehen wir weit..." Sie schalten den Fernseher aus, da Sie vom "Wasserkrieg" zwischen Indien und China, der sicherlich noch angesprochen wird, eh schon genug haben. Zudem wollen sie sich an diesem besonderen Tag nicht mit den Geschehnissen in der Welt belasten.

Nach einiger Zeit fragt Sie Ihr zwölfjähriger Enkel: "Warum habt ihr eigentlich damals so wenig gegen die bevorstehenden Katastrophen unternommen, ihr kanntet doch die Folgen bereits, die durch eine Erwärmung über 2 °C entstehen, und die technischen Voraussetzungen hattet ihr doch auch. Wir haben heute erst in Geschichte gelernt, dass bereits 2015 in Paris festgesetzt wurde, dass gemeinsam etwas gegen den Klimawandel unternommen werden soll und sich ein Großteil der Staaten auf eine Reduzierung der globalen CO₂-Emissionen geeinigt haben, um die globale Temperatur nicht über 1,5 °C ansteigen zu lassen. Warum ist so wenig geschehen? Warum habt ihr so wenig unternommen?" An dieser Stelle überlasse ich Sie Ihrem Gedankenspiel und lasse Sie auf die Frage Ihres Enkels antworten. Wie lautet Ihre Antwort? Sagen Sie Ihrem Enkel, dass Sie alles in Ihrer Macht Stehende getan haben oder gestehen Sie, dass Sie auf seine Kosten und der zukünftigen Generationen ein verschwenderisches Leben geführt haben?

Der erste Schritt in die richtige Richtung ist mit dem Kauf dieses Buches getan, 35 weitere werden wir in den nächsten Tagen miteinander gehen. Unser gemeinsames Ziel ist, durch unterschiedliche Aufgabenstellungen einen bewussten Umgang mit den vorhandenen Ressourcen zu erlernen. Zugleich werden wir aber auch unsere Leistungsfähigkeit steigern, denn nur in einem gesunden und fitten

Zustand, können wir etwas verändern. Dabei versuchen wir, nicht nur einzelne Aufgaben abzuarbeiten, sondern werden immer wieder Multiplikatoren schaffen, die den Wert einer einzelnen Aufgabe deutlich steigern – seinen eigenen Coffee-to-go-Becher mitbringen ist zwar grundsätzlich toll, aber schlichtweg zu wenig.

Seien Sie selbst die Veränderung

Warten Sie nicht auf eine Veränderung, die durch die Politik oder Industriezweige hervorgerufen werden soll, und hoffen Sie nicht, auf dieser Welle ohne eigenes Zutun in eine grüne Zukunft mit zu schwimmen. Dies wird nicht passieren und wenn doch, viel zu spät. Seien Sie also selbst die Veränderung frei nach dem kategorischen Imperativ nach Immanuel Kant: "Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde." Sie werden feststellen, dass Sie einen größeren Beitrag für die Gesellschaft leisten können als Sie gedacht hätten. Versuchen Sie dabei nicht, andere zu überreden, denn Worte können andere nicht nachhaltig überzeugen, Ihre Taten schon! Ich selbst lebe konsequent eine ökologische Lebensweise vor und kenne Personen, die ich ohne Überreden z. B. zu einer fleischreduzierten oder vegetarischen Ernährung rein durch mein Vorbild überzeugen konnte. Seien Sie also ein Vorbild für andere, überzeugen Sie mit Taten statt mit Worten. Jeder hat besondere Eigenschaften. Richtig hervorgeholt, können diese andere inspirieren und nachhaltig beeinflussen, ohne dass Sie überhaupt ein Wort darüber verloren haben.

Menschen haben leider die schlechte Eigenschaft, Kritik immer sofort negativ aufzunehmen, weshalb Blockaden aufgebaut werden und nicht vom eigenen Standpunkt abgewichen wird. Wenn Sie mit anderen reden, versuchen Sie nicht, ihnen zu sagen, was Sie falsch machen. Erzählen Sie lieber, welche positive Auswirkungen gewissen Änderungen in Ihrem Leben hervorgerufen haben und Sie werden feststellen, wie die betreffende Person Interesse zeigt. Sobald ich berichte, welche leistungssteigernden Eigenschaften meine Ernährungsweise hat und ich dadurch besser schlafe und besser im Sport bin, werden alle hellhörig. Versuche ich Ihnen aber zu sagen, welche negativen Folgen das Schnitzel hat, das Sie gerade essen, konnte ich noch nie Erfolge verzeichnen. Ich werde am Ende nur nicht mehr gefragt, ob ich mit zum Essen komme.

Anfänger oder Experte?

Jede Challenge bis auf die Wochenchallenge ist unterteilt in einen Anfängermodus und einen Expertenmodus. Sollten Sie also mit einer klima- und umweltfreundlichen Lebensweise erst beginnen, dann empfehle ich Ihnen den Anfängermodus. Erfüllen Sie bereits den Anfängermodus bei einer Challenge, wechseln Sie für diese Challenge in den Expertenmodus. Aber auch für viele, die Umweltschutz bereits verstärkt betreiben, bieten viele Expertenmodi eine Herausforderung. Zudem sind viele Aufgaben im Expertenmodus so gewählt, dass diese Ihnen nicht nur dabei helfen CO₂ einzusparen und ein klimafreundliches Leben zu führen, sondern auch Zeit, Geld oder andere Ressourcen. Ferner werden auch andere Belange des Lebens adressiert, wie finanzielle Absicherung, persönlicher und beruflicher Erfolg, sportliche Leistungen oder eigene Ziele, weshalb dieses Buch für jeden eine Bereicherung bieten kann, sei es jung oder alt, Frau oder Mann, Vater oder Geschäftsfrau, Vollblutöko oder Neuling.

Jede Challenge wird mit hilfreichen Tipps und Hintergrundinformationen sowie eigenen Erfahrungen der Autoren untermalt. Freuen Sie sich auf 35 spannende Tage!

CHALLENGE: Kleinvieh macht auch Mist

Die Grundlage dieser Challenge hätten auch viele anderen Handlungen des Alltages bilden können. Dieses einfache, oft auftretende Beispiel des Händewaschens soll Ihnen verdeutlichen, dass viele kleine Dinge des Alltages am Ende eines Jahres doch einen großen Haufen Mist machen. Dieser Tatsache sind sich die wenigsten bewusst. Aber dadurch, dass Sie häufig auftreten und das bei jedem Menschen weltweit, können schon kleine Änderungen Großes bewirken. Seien Sie sich also im Klaren, dass der Tag aus zig hundert Möglichkeiten besteht, seinen CO₂-Fußabdruck zu reduzieren. Im Expertenmodus gehen Sie gedanklich durch den Alltag und prüfen, wo Sie vielleicht verschwenderisch sind oder nur so handeln, weil Sie immer schon so gehandelt haben und es nur eine „schlechte“ Angewohnheit ist. Es gibt immer einen grüneren Weg. Jeder hat so seine „Macken“. Allein diese abzustellen, würde schon viel bringen. Lassen Sie beim Zähneputzen das Wasser laufen oder kochen Sie sich einen Liter Teewasser für eine Tasse? Überlegen Sie selbst.

Anfängermodus

Nach der Toilette die Hände zu waschen, sollte eigentlich bei jedem als Selbstverständlichkeit gelten. Auch hier lassen sich einige Punkte ökologischer angehen, ohne an Hygiene zu sparen. Daher achten wir heute bei jedem Toilettengang darauf:

- Kaltes Wasser, statt warmes Wasser zu verwenden,
- Wasser beim Einseifen abzdrehen,
- Vor dem Abtrocknen zuerst das Wasser von den Händen abschütteln und erst abtrocknen, vor allem in öffentlichen Toiletten mit Papierhandtüchern.

Expertenmodus

Als Experte machen Sie ebenfalls den Anfängermodus. Zudem stehen noch zwei weitere Aufgaben parat, von denen Sie mindestens eine Aufgabe erfüllen:

- Bewegen Sie auch andere zu einem nachhaltigeren Umgang. Nutzen Sie den beigelegten Flyer oder laden Sie ihn von der Homepage runter und kleben Sie diesen auf einen Papierspender.
- Spielen Sie gedanklich Ihren gewohnten Alltag durch, z. B. Aufstehen – Bad – Frühstück – Weg zur Arbeit – in der Arbeit – Mittagessen – Nachmittag in der Arbeit – Nach-Hause-Weg – Abendessen – Freizeitgestaltung am Abend – Bad – zu Bett gehen. Überlegen Sie sich überall, was Sie zu welcher Zeit tun und wo Sie verschwenderisch oder unachtsam sind und wie Sie dies ökologischer gestalten können. Denken Sie daran, es gibt immer einen grüneren Weg.

Tipps und Hinweise

Hier erhalten Sie einen Überblick über die besten Alternativen zum Handabtrocknen (sortiert von ökologisch zu unökologisch):

- Handtuch
- Elektrischer Handtrockner mit Kaltluft (die, die etwas lauter sind)
- Handtuchrollen
- Lange nichts ...
- Elektrische Handtrockner mit Warmluft (die, die eigentlich nie richtig funktionieren)

- Papierhandtücher

Kaltes Wasser säubert genauso effektiv wie warmes Wasser. Viel wichtiger ist die Dauer des Einseifens, in der aber das Wasser abgedreht wird.

2016 wurden in Deutschland 38 Milliarden (!) Papierhandtücher verwendet (Sonnenseite, 2018). Was für eine unglaubliche Verschwendung wertvoller Ressourcen. Helfen Sie dabei, diese zu reduzieren.

Folgendes Beispiel soll zeigen, dass Kleinvieh wirklich Mist macht: 2017 waren 34 Mio. Arbeitsplatz-Computer installiert. Rechnet man grob mit 1,5 Bildschirme pro Arbeitsplatz, sind dies 51 Millionen Bildschirme. Da PCs sogar im ausgeschalteten Zustand Strom ziehen, sollten diese über einen Netzschalter gänzlich vom Netz genommen werden. Da dies aber wenige machen und Bildschirme gerne auch die ganze Zeit im Stand-By laufen, summiert sich dies. Geht man vom Worst-Case aus, dass keiner dies macht, laufen 34 Mio. PCs (Annahme 3 W) und 51 Mio. Bildschirme (0,5 W) 7000 h im Jahr im Stand-By. Macht pro Tag bei einem Arbeitsplatz gerade einmal 0,06 kWh aus. Für ganz Deutschland sind es aber über das Jahr gesehen 892.500.000 kWh, also die Jahresenergieerzeugung eines kleinen Gaskraftwerkes oder 90.000 Photovoltaikanlagen (10 kW).