

Christoph Schulz
Carolina Graf



NACHHALTIG LEBEN

DIE CHALLENGE

70 Dinge, die du konkret tun
kannst, um die Welt zu retten

mvgverlag 

© des Titels Christoph Schulz »Nachhaltig leben – Die Challenge« (978-3-7474-0181-1)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



BEVOR ES LOSGEHT



© des Titels Christoph Schulz »Nachhaltig leben – Die Challenge« (978-3-7474-0181-1)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



»Das Geheimnis des
Vorwärtkommens besteht
darin, den ersten
Schritt zu tun.«

MARK TWAIN



© des Titels Christoph Schulz »Nachhaltig leben – Die Challenge« (978-3-7474-0181-1)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

NACHHALTIG LEBEN?



Klar! Da sagt doch niemand Nein.

Nachhaltig leben - das heißt doch, an die Umwelt zu denken. An die anderen. Nicht nur an sich selbst.

Es bedeutet, im Einklang mit den Tieren und Pflanzen zu leben - die ihren Planeten im Gegensatz zu uns nicht mit Zeug zumüllen, das noch in Jahrtausenden die Umwelt vergiften wird. Die nicht Raubbau an der Natur betreiben, sodass ganze Tier- und Pflanzenarten aussterben und damit für das ökologische Gleichgewicht unwiederbringlich verloren sind.

Nachhaltig leben heißt, ein Leben so zu führen, dass unsere Kinder und Kindeskinde auch im Jahr 2090 noch einen Planeten vorfinden werden, auf dem sie gern leben möchten - und es vor allem auch können.

Toller Gedanke, aber wie geht das denn konkret? Im Alltag?

Dieses Buch umfasst 70 Challenges, die dazu dienen, einen kleinen Beitrag dazu zu leisten, diese Welt ein Stückchen besser zu machen. Es sind kleine Schritte, die aus der Sackgasse herausführen, in die wir uns begeben, wenn wir unseren Urlaub auf stinkenden Kreuzfahrtschiffen verbringen, Tonnen von Lebens-



Nachhaltig leben?

mitteln wegwerfen, für ein Wochenende Spaß nach London fliegen, Klamotten shoppen, die wir gar nicht brauchen, tagtäglich Unmengen von Fleisch essen und in der randvollen Badewanne rosa Blubberbläschen träumen nachhängen, während anderswo Menschen verdursten.

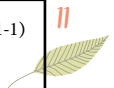
Bist du bereit, es anders zu machen?

Bist du bereit, die Welt Schritt für Schritt zu verändern und so ein Vorbild für andere zu sein?

Denn nur, wenn wir uns gemeinsam auf den Weg machen, haben wir eine Chance, etwas zu verändern.

Schließlich haben wir nur diese eine Erde!

Christoph Schulz und Carolina Graf



WIE DIESES BUCH FUNKTIONIERT



Die verschiedenen Herausforderungen, die kleinen und größeren Schritte, zu denen dieses Buch dich einlädt, sind in Kapitel wie »Einkaufen«, »Ernährung« und »Unterwegs« und und und eingeteilt. Sie sollen dir eine Orientierung geben, welche Bereiche deines Lebens du mithilfe dieser Challenges nachhaltiger gestalten kannst. Du musst dabei nicht der Reihe nach vorgehen. Lies quer, spring von einem Kapitel zum anderen. Wenn du eine Challenge findest, die dich anspricht, dann nimm sie in Angriff - falls nicht, dann hebe sie dir für ein andermal auf.

Dabei sind nicht alle Challenges für jeden geeignet - zum Beispiel kannst du getrost die Herausforderung überblättern, deinen Garten naturnah zu gestalten, wenn du in einem kleinen WG-Zimmer ohne Garten wohnst.

Mit jeder Herausforderung kannst du übrigens Nachhaltigkeitspunkte sammeln. Wie viele das jeweils sind, steht immer oben rechts beim Titel jeder Challenge. Diese Punkte haben zum einen die Funktion, dir



Wie dieses Buch funktioniert

einen groben Eindruck zu vermitteln, wie schwer eine Aufgabe von uns eingeschätzt wird (für dich kann sie sich jedoch viel leichter oder noch deutlich schwieriger anfühlen), zum anderen sollen sie dir zeigen, wie weit du auf deinem Weg zu einem nachhaltigen Leben bereits vorangeschritten bist. Eine Auflösung dazu findest du am Ende des Buches.

Wichtig: Diese Punkte lassen sich nicht exakt in eingesparte CO₂- oder Wassermengen umrechnen - vor allem, weil manche der Herausforderungen gar nicht den Zweck haben, eine konkrete Reduktion herbeizuführen, sondern ganz allgemein dein Bewusstsein für manche Problematiken schärfen wollen. Denn vorbei ist die große Challenge, nachhaltig zu leben, für dich selbst am Ende dieses Buches nicht, denn unsere Aufgabe, unseren blauen Planeten zu retten, hört niemals auf.



Deine Challenge

EINE KLEINE CHALLENGE FÜR DEN ANFANG



Um gleich zu Beginn die Motivation hochzuhalten, beginnen wir mit einer ganz einfachen Herausforderung.

Berechne deinen ökologischen Fußabdruck.

Dauer der Challenge: 5 bis 10 Minuten

Das musst du nicht selbst machen

Online findest du zahlreiche Möglichkeiten, um deinen ökologischen beziehungsweise deinen CO₂-Fußabdruck zu berechnen.

Zum Beispiel auf der Seite www.fussabdruck.de der Organisation »Brot für die Welt« oder auf www.wwf.de/themen-projekte/klima-energie/wwf-klimarechner.



So groß ist dein Fußabdruck



Das ist ...

- ▶ größer als gedacht? Ja, es fliegt sich eben doch nicht so folgenlos dreimal im Jahr. Auf den folgenden Seiten findest du wertvolle Tipps, wie du deinen Fußabdruck reduzieren kannst.
- ▶ genauso viel wie vermutet? Sehr schön! Du kannst dich hervorragend einschätzen. Nutze diese Fähigkeit, um zu überlegen, wie du die folgenden Challenges am besten in dein Leben einbauen kannst.
- ▶ kleiner als erwartet? Das ist sehr gut - allerdings noch kein Freibrief für dich. Weniger geht immer! Auf den folgenden Seiten findest du zahlreiche Anregungen, mit deren Hilfe du deinen Fußabdruck noch weiter verkleinern kannst.

Viel Spaß - und Durchhaltevermögen - bei den anderen Herausforderungen in diesem Buch!



ZU HAUSE UND IM BÜRO





»Heimat ist da,
wo man sich nicht
erklären muss.«

JOHANN GOTTFRIED HERDER



Deine Challenge

5
Punkte

EISFREIER KÜHLSCHRANK



Über 40 Prozent unseres Stromes werden inzwischen aus erneuerbaren Energien gewonnen - der Rest allerdings nicht. Das heißt, in Atomkraftwerken entsteht Atommüll, Kohlekraftwerke blasen schwarzen Rauch in die Atmosphäre, wenn sie den Strom produzieren, den du verschwendest, indem du beispielsweise deinen Kühlschrank nicht enteist. Denn eine dicke Eisschicht im Kühlschrank oder im Gefrierfach sorgt nicht nur für ein Platzproblem, sie wirkt auch isolierend und steigert deinen Stromverbrauch damit signifikant.

**Enteise deinen Kühlschrank -
und das Gefrierfach
gleich mit.**

Dauer der Challenge: 1 Stunde



Und wie geht das?

- ▶ Iss Kühlschrank und Gefrierfach so weit wie möglich leer. Die restlichen Dinge kannst du dann während des Abtauens auf dem Balkon lagern.
- ▶ Schalte den Kühlschrank aus und stelle eine Schüssel mit heißem Wasser hinein. Der Dampf sorgt dafür, dass sich die Eisschollen von der Wand lösen.
- ▶ Sie lösen sich nicht? Dann ist eine zweite Runde Wasserdampf fällig. Bitte verwende auf keinen Fall ein Messer. Damit machst du nur den Kühlschrank kaputt.
- ▶ Entferne die Eisstücke und wische Kühlschrank und Eisfach mit Essigwasser aus.
- ▶ Wische alles gründlich trocken, um zu verhindern, dass sich gleich neue Eiskristalle bilden.

Der schnelle Denker schließt daraus folgerichtig: 35 Grad im Schatten sind kein guter Zeitpunkt, um den Kühlschrank zu enteisen. Warte auf den Herbst.

Großartig!

Sieht er nicht wundervoll aus, dein neuer, sauberer und energiesparender Kühlschrank?



Wann willst du dich an diese Challenge wagen?



Du hast die Challenge durchgezogen?

Sehr gut! Das spart nicht nur Strom, sondern es gibt auch 5 Punkte auf dein Nachhaltigkeitskonto.

To-dos für dich nach der erfolgreichen Enteisungsaktion

- ▶ Lass Lebensmittel abkühlen, bevor du sie in den Kühlschrank stellst.
- ▶ Bewahre Lebensmittel in luftdichten Behältnissen auf, damit keine Feuchtigkeit entweichen kann, die dann nur wieder festfriert.

Und ganz allgemein: Positioniere den Kühlschrank nicht direkt neben Heizung oder Herd - dann muss er nämlich gegen diese Wärmequellen anheizen und verbraucht deutlich mehr Energie.



Deine Challenge

6
Punkte

RICHTIG HEIZEN



Wenn du stolzer Besitzer eines Eigenheimes bist, dann bieten sich für dich zahlreiche Möglichkeiten, nachhaltig zu handeln - schließlich gehen in Privathaushalten 85 Prozent der Energie für Heizung und Warmwasser drauf.

Gut isolierte Fenster, eine Wärmepumpe statt Holz- oder Ölheizung, Sonnenkollektoren auf dem Dach - die Möglichkeiten sind zahlreich.

Aber beginnen wir doch mit einer ganz einfachen, kleinen, alltäglichen Sache, die du machen kannst, auch wenn du »nur« Mieter bist.

Heize - und lüfte -
in der nächsten Woche richtig.

.....
Dauer der Challenge: 1 Woche



Zu Hause und im Büro

Aber was bedeutet das konkret?

► **Selektieren.**

- ▶ Welche Räume musst du wirklich beheizen? Im Schlafzimmer reichen 18 Grad Celsius.
- ▶ Musst du das Wohnzimmer den ganzen Tag heizen, auch wenn du nur abends darin sitzt?
- ▶ Bei welchen Räumen hast du Einsparpotenzial?

► **Austesten.**

- ▶ Wie warm ist warm genug? Brauchst du wirklich 24 Grad und T-Shirt beim Fernsehschauen? Reichen nicht vielleicht 20 und eine schöne Kuschelecke? Die meisten Wohnungen verfügen inzwischen über Thermostate, über die du die Temperatur regeln kannst.

*Bei viel Grad fühle ich
mich noch wohl?*



- ▶ Wenn du einen alten Heizkörper und keinen Thermostat hast:

*Welche Stufe reicht mir,
um mich wohlzufühlen?*



- ▶ Türen schließen.
Halte die Wärme im Raum, indem du die Türen immer schließt.



► Stoßlüften.

- Verzichte auf gekippte Fenster und lüfte stattdessen ein- bis zweimal pro Tag die Wohnung komplett durch.

Lüftplan

Wenn du noch kein passionierter Lüfter bist, kann dir dieser kleine Lüftplan für die kommende Woche helfen.

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1. Lüften							
2. Lüften							

Wann willst du diese Challenge in Angriff nehmen?

.....

Hast du die Challenge durchgezogen?

Sehr gut, damit senkst du nicht nur deine Heizkosten, sondern tust auch der Umwelt etwas Gutes. Dementsprechend gibst du 6 Punkte auf deinem Weg zu mehr Nachhaltigkeit.

