

Mit dem Wildschwein die Welt retten

Drei Bücher helfen beim Start in einen suffiziente(re)n Alltag

von Constanze H. Latussek

Wer hätte gedacht, dass Obelix mal zum Vorreiter für klimabewusste Ernährung wird – und nachhaltiges Leben nicht zwingend grau und öd ist, voller Verzicht und Filz? Nachhaltig leben kann richtig Spaß machen! Wer sich einmal auf den Weg begibt, stößt nicht nur auf Überraschungen, Lehrreiches und Kurioses, sondern auch auf mehr Lebensqualität und Gesundheit und mitunter sogar auf die Liebe seines Lebens.

Was braucht es dazu? Einfach nur den ersten Schritt und vielleicht das eine oder andere Buch!

Das Thema „umweltfreundlicher Lebenswandel“ ist längst ein Kassenschlager auf dem Büchermarkt. Drei dieser Ratgeber werden hier vorgestellt. Alle drei gehen das Thema völlig unterschiedlich an. Gemeinsam haben sie, dass sie bei dem schwierigen „ersten Schritt“ helfen wollen.

Ist man erst einmal vom Besser-leben-Virus infiziert, ergeben sich die nächsten Schritte von ganz allein – so die Idee. Und tatsächlich: Das Lesen macht Spaß und Lust auf mehr. Aus ersten Versuchen wird ein Lebensgefühl, wird eine spannende Jagd nach neuen Ideen und Anregungen – und vielleicht auch nach dem nächsten Wildschwein? Denn in der Tat ist Obelixens Lieblings-schmaus – das Wildschwein – die ultimative Lösung für alle Fleischliebhaber. Fleisch und Klimaschutz passen eigentlich so gar nicht zusammen, vom Tierschutz ganz zu schweigen. Außer beim Wildschwein eben: Denn das wächst artgerecht und freilebend auf und sein Fleisch ist nicht nur lecker, sondern meist regionaler Herkunft und viel gesünder als das von Miss Piggy aus dem Stall. Wildschweinbratwurst, -salami und Co haben weniger Fett, mehr Eiweiß, sind cholesterinarm und frei von Medikamenten. Der Clou dabei: Das Wildschwein ist einer der „Gewinner“ der Klimakatastrophe. Aufgrund der milden Winter und der vielen Eicheln und Bucheckern vermehrt es sich prächtig und ist vielerorts schon fast eine Plage. Wer also auf Fleisch nicht verzichten mag, der muss nur noch einen Jäger seines Vertrauens ins Visier nehmen und bekämpft fortan den Klimawandel mit Genuss. – Aber nun der Reihe nach.

SUFFIZIENZ UND SUFFIZIENZPOLITIK

Überblick für Eilige

Titel	Die 35-Tage-Challenge Dein Weg in ein umweltbewusstes Leben	Nackt schlafen ist bio Eine Öko-Zynikerin findet ihr grünes Gewissen und die große Liebe	100 Punkte Tag für Tag Miethühner, Guerilla-Grafting und weitere alltagstaugliche Ideen für eine bessere Welt
Autor/Autorin	Benjamin Eckert, Fabian Eckert	Vanessa Farquharson	Thomas Weber
Jahr	2020	2011	2016
Verlag	oekom verlag, München	Bastei Lübbe, Köln	Residenz Verlag, Salzburg/Wien
Kurz und knapp	übersichtlich, pragmatisch, informativ	unterhaltsam, humorvoll, schonungslos	kreativ, überraschend, motivierend
Kritik	etwas dröge und oberflächlich, manchmal etwas unkritisch	leider inzwischen leicht veraltet	schlechte Lesbarkeit: rote Schrift und hellgrüne Seitenzahlen auf weißem Grund
Fazit	pragmatischer Türöffner zum Thema	ehrlische Selbsterfahrung mit Herz & Humor	öffnet Horizonte und erzeugt Jagdfieber
geeignet für:	Rationalisten, Speedreader, Lehrer/-innen, Jugendliche, Umweltgruppen	Öko-Zyniker, Speed-Shopper, Verzweifelte Fast-Food-Liebhaber, Romantiker, Leseratten	Um-die-Ecke-Denker, Kreative, Tüftler, Besserwisser
Seiten	160	368	272
Preis	19,00 €	antiquarisch erhältlich	19,90 €

Die 35-Tage-Challenge – Dein Weg in ein umweltbewusstes Leben

Ich will ja etwas tun, aber wie und womit fange ich nur an? Genau hier setzt das neu erschienene, handliche Büchlein von Benjamin und Fabian Eckert an und überzeugt vor allem durch genau das: seine Handlichkeit und die damit einhergehende Beschränkung auf eine Auswahl einfacher Schritte. Tag für Tag gibt es eine Aufgabe – bzw. Challenge –, die jeweils einer bestimmten Wochenaufgabe untergeordnet ist. Zusätzlich sind die Aufgaben in einen Anfänger- und einen Expertenmodus unterteilt. Das erweitert nicht nur die Möglichkeiten, sondern auch das vermittelte Wissen über Zusammenhänge. Die kurzen Aufgabenstellungen werden stets durch interessante Fakten und informative Illustrationen ergänzt, auch hier wieder kurz und knapp. Das geht manchmal etwas zulasten der Differenziertheit, erleichtert aber den Einstieg ins Thema. Ebenso punktet das Buch mit thematischen Übersichten, etwa über die „50 besten Lebensmittel“ oder die Klimawirkung von Lebensmitteln, und mit einfachen Rezepten für den Alltagsgebrauch. Auch ein paar weiterführende Einblicke fehlen nicht, so zum Beispiel in die Problematik des „Rebound-Effektes“ von Ökoprodukten.

Erwähnenswert ist auch die lockere Herangehensweise der beiden Autoren. Sie wollen niemanden überreden, sondern bauen darauf, dass ihre eigenen Erfahrungen sehr bald auch andere inspirieren, überzeugen und zum Staunen bringen können. Denn nachhaltige Ernährungsweise helfe nicht nur der Umwelt, sondern auch jedem selbst: Man schlafe besser, sei leistungsfähiger und gesünder – ganz abgesehen vom guten Gewissen, das ja bekanntlich auch ein gutes Ruhekissen ist ...

Lieblingstipp: Heimisches Superfood kostenlos selbst gemacht: Im Herbst Hagebutten sammeln, trocknen, mahlen und dann ganzjährig als Vitaminbombe aufs Müsli streuen.

Nackt schlafen ist bio – Eine Öko-Zynikerin findet ihr grünes Gewissen und die große Liebe

Schon der Titel macht deutlich: Hier geht's ums pure Leben – schonungslos, offen und mit viel Herz. Die kanadische Autorin – einst Powershopperin und Fast-Food-Liebhaberin – stolpert eines Tages über Al Gores Buch „Eine unbequeme Wahrheit“ und Bilder von ertrinkenden Eisbären. Sie ist schockiert und

beschließt, ein Jahr lang jeden Tag eine ökologische Veränderung in ihrem Alltag einzuführen – und darüber zu schreiben. Das Besondere daran ist zum einen, mit wie viel Selbstkritik und Humor sie über ihre eigenen Bedenken, Schwierigkeiten, Ökosünden und auch Rückschläge berichtet. Zum anderen beschränkt sie sich nicht darauf, sondern beschreibt all die Folgen für ihren Alltag – angefangen bei den Reaktionen ihrer Familie und Freunde, über „Troll-Kommentare“ in ihrem Blog bis hin zu den Auswirkungen auf ihr Aussehen (fettige, strähnige Haare) und ihr Liebesleben (letztlich sogar mit Happy End). Und weil ein ganzes Jahr ziemlich lang ist, kommen neben kleineren Veränderungen (Stoffbeutel mitnehmen, kein Wasser mehr kaufen, Recycling-Papier) auch zunehmend radikalere Ideen zur Umsetzung, so das Ausschalten des Kühlschranks (87. Tag) und schließlich sogar der Verkauf ihres geliebten Autos (117. Tag). Um sich mit ihrem Fleischkonsum auseinanderzusetzen, nimmt sie tatsächlich an einem Schlachtkurs teil (331. Tag). Nachdem auch Backofen, Gefrierfach, Mikrowelle und Toilettenpapier dem grünen Experiment zum Opfer gefallen sind, wird es mitunter kurios: So entdeckt Vanessa Farquharson, dass Duschen im Dunkeln – besonders morgens – eine echte Alternative ist, und findet heraus, dass es reicht, die WC-Spülung nur nach jedem zweiten „kleinen Geschäft“ zu betätigen.

Lieblingstipp: Drehtüren benutzen – denn die lassen nur ein Achtel der Luftmenge durch, die durch normale Türen ein- und austritt. Durch die eingesparte Heizenergie werden große Mengen CO₂ eingespart.

100 Punkte Tag für Tag – Miethühner, Guerilla-Grafting und weitere alltagstaugliche Ideen für eine bessere Welt

Wer Lust auf wirklich kreative Ideen für ein besseres Alltagsleben tanken möchte, wird in den Büchern von Thomas Weber fündig. Das vorliegende Buch ist die Fortsetzung von „Ein guter Tag hat 100 Punkte“, und beide sind besonders empfehlenswert für Querdenker, die jede Menge Neues lernen, erleben und probieren möchten – wie zum Beispiel Wildschwein-Bratwurst. Denn Thomas Weber gibt der Leserin/dem Leser in jedem Kapitel einen Auftrag, so z. B. „Miete ein Huhn!“, „Werde Guerilla-Grafter!“ oder „Bestell online!“. Diese Tipps werden ausführlich erläutert und begründet – und zwar alles andere als trocken. Mit viel Humor und Hintergrundwissen schickt der Autor die Leserinnen und Leser buchstäblich auf Entdeckungsreisen – so zum Beispiel ins Grüne: Beim Guerilla-Grafting geht es darum, aus Gestrüpp und

Wildholz Obstbäume zu machen, eben durch „Grafting“, das Aufpropfen von Obstzweigen. Das Mieten eines Huhns ist dagegen schon bodenständiger und weitet die Perspektive auf das Leben dieses Tiers. Die Aufforderung, online zu bestellen, überrascht auf den ersten Blick, ist unter bestimmten Voraussetzungen jedoch absolut einleuchtend.

Besonders anschaulich ist das zugrundeliegende Punktsystem, welches der Autor von der Kampagne EinguterTag.org übernommen hat. Dieses System bewertet die Umweltverträglichkeit unseres Verhaltens mit Punkten. Je weniger Punkte ein Lebensmittel hat, desto unbedenklicher für die Erde. Jedem Menschen stehen täglich 100 Punkte zur Verfügung. Anhand der Punkte kann ich selbst leicht überprüfen, wie viele Punkte mein Alltagsverhalten „kostet“ – und an welcher Stelle ich etwas einsparen kann.

Lieblingstipp: Neben dem Wurstwechsel zum Wildschwein der Abschied von der „Sofortness“, also der Vorstellung, dass alle Wünsche jetzt, sofort oder spätestens morgen erfüllt werden müssen. Das ist meist völlig unnötig und spart jede Menge Ressourcen. So kann – laut Meinung des Autors – interessanterweise eine Onlinebestellung wesentlich klimafreundlicher sein als der sofortige Weg in den Laden.

In diesem Sinne: „Mach mit, mach’s nach, mach’s besser!“

Constanze H. Latussek

Koordinatorin

Ökumenischer Prozess „Umkehr zum Leben – den Wandel gestalten“

c/o Ev. Akademie Sachsen-Anhalt e. V.

Schlossplatz 1d | 06886 Lutherstadt Wittenberg

Tel.: 03491 4988-62 | Fax: 03491 4988-22

latussek@ev-akademie-wittenberg.de | www.umkehr-zum-leben.de