

PROF. MARK MASLIN

# ERSTE HILFE FÜR DIE ERDE

---

Die Fakten

Aus dem Englischen von Ilka Schlüchtermann

KOSMOS

# INHALT

**VORWORT** 1

**EINFÜHRUNG** 4

**KAPITEL 1: DIE GESCHICHTE  
UNSERES PLANETEN** 10

Fakten und Zahlen zur Entstehung des Universums und der Erde, unseres einzigartigen Planeten. Dieses Kapitel vermittelt Hintergrundwissen über unseren kostbaren Planeten, über die Entwicklung des Lebens auf der Erde und über die Entstehung des modernen Menschen.

**KAPITEL 2: DIE GESCHICHTE  
DER MENSCHHEIT** 22

Fakten und Zahlen zur Entwicklung der menschlichen Gesellschaft. Dieses Kapitel vermittelt Hintergrundwissen zur gesamten Menschheitsgeschichte, von den Jägern und Sammlern bis hin zur Herrschaft des Konsumkapitalismus.

**KAPITEL 3: DER ZUSTAND  
UNSERER WELT** **46**

Fakten und Zahlen zum gewaltigen Einfluss des Menschen auf die Erde. In diesem Kapitel erhältst du tiefe Einblicke in den gegenwärtigen Zustand unseres Planeten, sowohl im Hinblick auf die Umwelt als auch auf unsere globale menschliche Gesellschaft.

**KAPITEL 4: DIE TAXONOMIE  
DES LEUGNENS** **64**

Wir leben in verwirrenden Zeiten, in denen es eine Menge Fehlinformationen und Fake News über den Klimawandel und die Umweltzerstörung gibt. In diesem Kapitel erfährst du, mit welchen Tricks die Leugner des Klimawandels und der Umweltzerstörung dich vom schnellen Handeln abhalten wollen.

**KAPITEL 5: DIE ZUKUNFT –  
ALBTRAUM ODER ÖKOTOPIE?** **76**

Dieses Kapitel vermittelt eine klare Vorstellung davon, wie schlecht es der Welt gehen wird, wenn wir nicht gegen den Klimawandel und die Umweltzerstörung vorgehen. Das Kapitel bietet dir zudem eine alternative Vision davon, wie die Welt aussehen könnte, wenn wir alles in unserer Macht Stehende tun, um die Klimakrise, die Umweltkrise und die soziale Krise zu mildern.

### **KAPITEL 6: DIE MACHT DES EINZELNEN** **96**

Wir haben die Macht, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen und Einfluss auf unsere Mitmenschen auszuüben. Dieses Kapitel zeigt eine Reihe positiver Maßnahmen auf, die du als Einzelperson ergreifen kannst. Der Einzelne ist unsere Machtbasis für Veränderungen.

### **KAPITEL 7: DIE POSITIVE MACHT DER UNTERNEHMEN** **118**

Wirtschaftsunternehmen bestimmen unser Leben: was wir essen, was wir kaufen, was wir im Fernsehen schauen und sogar, wen wir wählen. Dieses Kapitel erörtert, wie wir uns die positive Macht der Unternehmen zunutze machen können, um die Welt zu verändern. Unternehmen sind eine unserer wichtigsten Instrumente für Veränderungen.

### **KAPITEL 8: STAATLICHE LÖSUNGEN** **136**

Regierungen sorgen für unsere Sicherheit und unser Wohlergehen. Sie kontrollieren die Bestrebungen der Zivilgesellschaft durch Rechtsstaatlichkeit und politische Maßnahmen. Dieses Kapitel erörtert, wie Regierungen mit Hilfe von Regulierungen, Steuern, Subventionen und Anreizen dazu beitragen können, unsere Gesellschaft nachhaltiger zu machen und letztendlich unsere CO<sub>2</sub>-Emissionen auf null zu reduzieren. Regierungen treiben Innovationen voran.

## INHALT

### **KAPITEL 9: RETTEN WIR UNSEREN PLANETEN UND UNS SELBST** **156**

Dieses Kapitel fasst zusammen, was wir bis zum Jahr 2050 tun müssen, um die Voraussetzungen für eine Zukunft zu schaffen, die wir uns alle wünschen: zum einen die Stabilisierung des Klimas und zum anderen der Schutz unserer Umwelt. Nur so ist das Wohlergehen allen Lebens auf der Erde zu gewährleisten – um den 10 Milliarden Menschen, die es dann auf dieser Erde geben wird, das denkbar beste Leben zu ermöglichen.

### **NACHWORT** **180**

Die neue Welt nach Covid-19

### **QUELLEN** **186**

### **NOCH MEHR FAKTEN ZU UNSEREM PLANETEN ERDE** **221**

Fakten und Zahlen zu unserem wunderschönen Zuhause

### **LITERATURHINWEISE** **227**

### **DANKSAGUNGEN** **237**

### **INDEX** **239**

**KAPITEL 3:**  
**DER ZUSTAND**  
**UNSERER WELT**

**DIE MENSCHHEIT  
IST DIE NEUE  
GEOLOGISCHE  
SUPERMACHT.**

**WIR  
KONTROLLIEREN  
JETZT DIE  
UMWELT UND DIE  
ENTWICKLUNG DES  
LEBENS AUF DER  
ERDE.**

## DER ZUSTAND UNSERER WELT

Zum ersten Mal in der 4,5 Milliarden Jahre alten Geschichte unseres Planeten diktiert eine einzige Spezies, nämlich der Mensch, seine Zukunft.<sup>1</sup>

Unser Einfluss auf die Umwelt hat die gleichen immensen Folgen wie ein riesiger Meteorit, Megavulkane oder die Bewegung der Kontinentalplatten.<sup>1</sup>

Wir sind jetzt die neue geologische Supermacht und haben die Erde in ein neues geologisches Zeitalter geführt: das Anthropozän.<sup>1</sup>

Wir haben so viel Beton produziert, dass wir die gesamte Erdoberfläche mit einer zwei Millimeter dicken Schicht bedecken könnten.<sup>2</sup>

Wir bewegen jedes Jahr mehr Erde, Gestein und Sediment als alle natürlichen Prozesse auf unserem Planeten zusammen.<sup>3</sup>

Wir haben mehr als 170 000 synthetische, mineralähnliche Substanzen hergestellt, beispielsweise alle Arten von Kunststoffen, Beton, Stahl, Keramik und eine Vielzahl künstlicher Medikamente (es gibt rund 5000 „natürliche“ Mineralien).<sup>4</sup>

Es gibt 1,4 Milliarden Kraftfahrzeuge, 2 Milliarden Computer und mehr Mobiltelefone als Menschen auf der Erde.<sup>5</sup>

Wir produzieren über 300 Millionen Tonnen Plastik pro Jahr.<sup>6</sup> Das entspricht dem Gewicht einer Milliarde afrikanischer

**WIR BEWEGEN  
JEDES JAHR MEHR  
ERDE, GESTEIN UND  
SEDIMENT ALS ALLE  
NATÜRLICHEN  
PROZESSE AUF  
UNSEREM PLANETEN  
ZUSAMMEN.**

**ES GIBT MEHR  
KLEINE LEGO-  
FIGUREN AUF DER  
WELT ALS ECHE  
MENSCHEN.**

## DER ZUSTAND UNSERER WELT

Elefanten oder dem Gewicht aller Menschen auf der Erde zusammen.

Plastikabfälle schwimmen in jedem Ozean unseres Planeten. Sogar im Marianengraben wurde in 10 984 Meter Tiefe eine Plastiktüte gefunden.<sup>7</sup>

Es gibt mehr kleine LEGO-Figuren auf der Welt als echte Menschen.<sup>8</sup>

Fabriken und landwirtschaftliche Unternehmen binden mehr Stickstoff in der Atmosphäre als alle natürlich vorkommenden Prozesse zusammengenommen – zuletzt war der biogeochemische Stickstoffkreislauf derart stark gestört, als vor über 2 Milliarden Jahren der Sauerstoffgehalt in der Atmosphäre zu steigen begann.<sup>9</sup>

Du bist einer von 7,8 Milliarden Menschen auf der Welt.<sup>10</sup>

Seit Beginn der Zivilisation haben wir insgesamt 3 Billionen Bäume gefällt, das sind mehr als die Hälfte aller Bäume auf unserem Planeten.<sup>11</sup>

Das derzeitige Gewicht aller Landsäugetiere der Welt setzt sich zusammen aus 30 % Menschen, 67 % Nutztieren und 3 % Wildtieren.

Vor 10 000 Jahren machten die Wildtiere 99,95 % des Gesamtgewichts aus.<sup>12</sup>

**IN DEN  
VERGANGENEN  
RUND 400 JAHREN  
SIND NACHWEISLICH  
789 ARTEN  
AUSGESTORBEN.**

## DER ZUSTAND UNSERER WELT

Wir holen jedes Jahr 80 Millionen Tonnen Fisch aus dem Meer. Weitere 80 Millionen Tonnen stammen aus Fischfarmen.<sup>13</sup>

Auf landwirtschaftlich genutzten Flächen werden jährlich 4,9 Milliarden Stück Vieh gezüchtet und über 4,9 Milliarden Tonnen der fünf wichtigsten Nutzpflanzen angebaut: Zuckerrohr, Mais, Reis, Weizen und Kartoffeln.<sup>14</sup>

In den vergangenen rund 400 Jahren sind nachweislich 789 Arten ausgestorben, darunter 79 Säugetierarten, 129 Vogelarten, 21 Reptilienarten, 34 Amphibienarten, 81 Fischarten, 359 wirbellose Tierarten und 86 Pflanzenarten.<sup>15</sup>

Unsere Industrie, die Landwirtschaft und die veränderte Landnutzung haben seit Beginn der Industriellen Revolution Mitte des 18. Jahrhunderts den CO<sub>2</sub>-Gehalt in der Atmosphäre um über 47 % und den Methangehalt um über 250 % erhöht.<sup>16, 17</sup>

Seit Beginn der Industriellen Revolution haben wir 2,2 Billionen Tonnen CO<sub>2</sub> in die Atmosphäre geleitet, was dem Gewicht von 20 Chinesischen Mauern entspricht.<sup>18</sup>

25 % dieses zusätzlichen, vom Menschen produzierten Kohlenstoffdioxids werden in den USA verursacht.

22 % dieses zusätzlichen Kohlenstoffdioxids erzeugt die Europäische Union.<sup>19</sup>

Weniger als 5 % fallen in Afrika an.<sup>19</sup>

**UNSER AUSSTOSS  
ZUSÄTZLICHER  
TREIBHAUSGASE  
HAT DIE  
TEMPERATUR DER  
ERDE UM MEHR  
ALS 1 °C ANSTEIGEN  
LASSEN.**

## DER ZUSTAND UNSERER WELT

Der CO<sub>2</sub>-Gehalt in der Atmosphäre ist heute höher als er in den vergangenen 3 Millionen Jahren je war.<sup>20</sup>

Treibhausgase sind ein natürlicher Bestandteil des Klimasystems der Erde.<sup>21</sup>

Treibhausgase absorbieren und reflektieren einen Teil der von der Erdoberfläche abgegebenen Wärmestrahlung und erwärmen so die untere Schicht der Atmosphäre.<sup>21</sup>

Die häufigsten und stärksten Treibhausgase in unserer Atmosphäre sind – in der Reihenfolge ihrer Auswirkungen – Wasserdampf, Kohlenstoffdioxid, Methan, Distickstoffoxid (Lachgas) und Fluorchlorkohlenwasserstoffe (FCKWs).<sup>21</sup>

Ohne Treibhausgase in der Atmosphäre läge die durchschnittliche Oberflächentemperatur der Erde bei etwa -20 °C.<sup>21</sup>

Unser Ausstoß zusätzlicher Treibhausgase hat die Temperatur der Erde um mehr als 1 °C und den Meeresspiegel seit Beginn des 20. Jahrhunderts um mehr als 20 Zentimeter ansteigen lassen.<sup>21</sup>

Der steigende CO<sub>2</sub>-Gehalt in der Atmosphäre führt zu einer Versauerung der Ozeane und beeinträchtigt damit das Leben in den Meeren der Erde.<sup>22</sup>

Unsere Ozeane erwärmen sich stetig und haben bereits über 2 % ihres gelösten Sauerstoffs verloren, der für das Leben im Meer unerlässlich ist.<sup>23</sup>

## DER ZUSTAND UNSERER WELT

Die Wissenschaft des Klimawandels ist über 180 Jahre alt.<sup>24</sup>

Die Beweise für den Klimawandel sind eindeutig.<sup>25</sup>

Natürliche Ereignisse wie Sonnenfleckenaktivitäten und Vulkanausbrüche haben das Muster der Temperaturveränderungen in den vergangenen 150 Jahren ebenfalls beeinflusst, aber der allgemeine Erwärmungstrend ist auf die vom Menschen verursachten Treibhausgase zurückzuführen.<sup>25</sup>

Im Klimasystem der Erde sind erhebliche Veränderungen festzustellen:

Erwärmung der Landmassen auf der ganzen Welt,<sup>26</sup>

Erwärmung der Ozeane,<sup>27</sup>

Anstieg des Meeresspiegels auf der ganzen Welt,<sup>28</sup>

geringere Schneefälle auf der Nordhalbkugel,<sup>29</sup>

Rückgang des Meereises in der Arktis,<sup>30</sup>

Rückzug der Gletscher auf allen Kontinenten,<sup>31</sup>

Schrumpfen des grönländischen Eisschildes,<sup>32</sup>

Abschmelzen des antarktischen Eisschildes,<sup>33</sup>

Auftauen der Permafrostböden,<sup>34</sup>

früheres Einsetzen des Pflanzenwachstums im Frühjahr,<sup>35</sup>

Veränderungen der Vogelzugmuster,<sup>36</sup>

Verschiebungen in den geografischen Verbreitungsgebieten einiger Pflanzen- und Tierarten.<sup>37</sup>

All diese Veränderungen gehen mit der globalen Erwärmung Hand in Hand.<sup>25</sup>

**DIE WISSENSCHAFT  
DES KLIMAWANDELS  
IST ÜBER  
180 JAHRE ALT.**

**DIE BEWEISE  
FÜR DEN  
KLIMAWANDEL  
SIND EINDEUTIG.**

## DER ZUSTAND UNSERER WELT

Die Wettermuster haben sich verändert, und Extremwetterereignisse haben weltweit zugenommen, darunter:<sup>25</sup>

- verheerende Stürme,<sup>38</sup>
- massive Überschwemmungen,<sup>39, 40</sup>
- schwere Dürreperioden,<sup>41</sup>
- beispiellose Hitzewellen,<sup>42</sup>
- unkontrollierbare Flächenbrände.<sup>43</sup>

Die 19 wärmsten Jahre zwischen 1880 und 2020 wurden alle innerhalb der letzten 20 Jahre aufgezeichnet.<sup>44</sup>

2016 ist das wärmste Jahr, das jemals registriert wurde.<sup>44</sup>

2020 ist das zweitwärmste Jahr seit Beginn der Aufzeichnungen.<sup>44</sup>

Wir sind nicht alle gleichermaßen für das Chaos verantwortlich, in dem wir stecken.

Die reichsten 10 % der Weltbevölkerung sind für 50 % der CO<sub>2</sub>-Emissionen in der Atmosphäre verantwortlich.<sup>45</sup>

Die reichsten 50 % der Weltbevölkerung verursachen 90 % der Kohlenstoffverschmutzung in der Atmosphäre.<sup>45</sup>

Die ärmsten 3,9 Milliarden Menschen tragen gerade einmal 10 % zu der Kohlenstoffverschmutzung in unserer Atmosphäre bei.<sup>45</sup>

# **KAPITEL 6: DIE MACHT DES EINZELNEN**

**DEN KLIMAWANDEL  
BEWÄLTIGEN.**

**WIR MÜSSEN  
ES GEMEINSAM  
ANPACKEN.**

## DIE MACHT DES EINZELNEN

In der Geschichte waren es immer Einzelpersonen, die die Welt veränderten.

Ein junges Mädchen, das vor dem schwedischen Parlament sitzt und für Maßnahmen gegen den Klimawandel kämpft.

Eine schwarze Frau, die sich weigert, ihren Sitzplatz für einen weißen Mann freizugeben.

Einzelpersonen sind die Katalysatoren, die es anderen ermöglichen, Veränderungen zu fordern.

Hier nun 15 Vorschläge, mit denen *du* die Welt verändern kannst.

### 1. SPRICH ÜBER DEN KLIMAWANDEL.<sup>1</sup>

Das Erste und Wichtigste, was man tun kann, ist, mit allen über den Klimawandel zu sprechen.

Die größte Herausforderung in der Geschichte unserer Spezies darf kein Tabuthema sein.

Wir brauchen neue Lösungen, neue soziale Strukturen und eine neue Wirtschaft, um diese Krise zu meistern.

Sprich über den Klimawandel. Teile die Ideen aus diesem Buch mit anderen – schon ein einziger Gedanke, den du mit einem deiner Freunde oder Verwandten teilst, wird das Gespräch über den Klimawandel ins Rollen bringen.

**EINZELPERSONEN  
SIND DIE  
KATALYSATOREN,  
DIE ES ANDEREN  
ERMÖGLICHEN,  
VERÄNDERUNGEN  
ZU FORDERN.**

## 2. ERNÄHRE DICH VOR ALLEM PFLANZLICH.<sup>2</sup>

Du kannst zu einem *Flexitarianer* werden mit einer Ernährung, deren Hauptgrundlage pflanzliche Nahrungsmittel sind, ergänzt von Fleisch und Milchprodukten in Maßen.<sup>3</sup>

Die übliche fleischhaltige Ernährung der westlichen Welt erzeugt 7,2 kg CO<sub>2e</sub> pro Tag (alle Treibhausgasemissionen werden in CO<sub>2</sub>-Äquivalente (e) umgerechnet, um eine Vergleichsbasis zu schaffen).<sup>4</sup>

Eine vegetarische Ernährung erzeugt 3,8 kg CO<sub>2e</sub> pro Tag.<sup>4</sup>

Eine vegane Ernährung erzeugt 2,9 kg CO<sub>2e</sub> pro Tag.<sup>4</sup>

Die Fleischproduktion, insbesondere die von Rindfleisch, ist ein Hauptgrund für die Abholzung der tropischen Wälder. Wer seinen Fleischverbrauch einschränkt, schont die Umwelt und reduziert die Kohlenstoffemissionen.<sup>5</sup>

Eine mehr pflanzliche Ernährung ist auch gut für dich und deine Familie.<sup>5</sup>

Vor allem der Verzehr von stark verarbeiteter Fleisch wird mit einigen Krankheiten in Verbindung gebracht: mit hohem Blutdruck, Herzkrankheiten, chronisch obstruktiver Lungenerkrankung, Darm- und Magenkrebs.<sup>5</sup>

**ERNÄHRE DICH VOR  
ALLEM PFLANZLICH.**

**EINE  
FLEISCHHALTIGE  
ERNÄHRUNG  
ERZEUGT 7,2 KG CO<sub>2</sub>E  
PRO TAG.**

**EINE VEGETARISCHE  
ERNÄHRUNG  
ERZEUGT 3,8 KG CO<sub>2</sub>E  
PRO TAG.**

**EINE VEGANE  
ERNÄHRUNG  
ERZEUGT 2,9 KG CO<sub>2</sub>E  
PRO TAG.**

## DIE MACHT DES EINZELNEN

Verwende regional und saisonal erzeugte Lebensmittel, um den CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu verringern und um die heimische Wirtschaft zu unterstützen.<sup>5</sup>

Falls du es noch nicht bist, versuche Vegetarier zu werden.<sup>6</sup>

Probiere milchfreie Alternativen aus.<sup>7</sup>

### **3. WECHSLE ZU EINEM ÖKOSTROM-ANBIETER.<sup>8</sup>**

Es ist ein einfacher Wechsel, der dich möglicherweise noch nicht einmal etwas extra kostet.<sup>9</sup>

Wenn wir alle umsteigen würden, wären die Energieunternehmen gezwungen, mehr erneuerbare Energie zu produzieren, um die Nachfrage zu decken.

Überzeuge die Menschen an deinem Arbeitsplatz, in deiner Religionsgemeinschaft, in deiner Gemeinde, in deiner Schule und in deinem Verein davon, auf erneuerbare Energien umzusteigen.<sup>10</sup>

## 4. MACHE DEIN HAUS ENERGIEEFFIZIENT.<sup>11</sup>

Spare Energie, indem du dein Haus so wärmeeffizient machst wie möglich.

Stelle sicher, dass dein Haus (Dach und Wände) nach den höchsten Standards isoliert ist.<sup>12</sup>

Sorge dafür, dass deine Fenster und Türen gut schließen, um Zugluft zu vermeiden.<sup>12</sup>

Drehe den Thermostat um 1 °C herunter, wasche Wäsche bei niedrigerer Temperatur, reduziere den Gebrauch von Haushaltsgeräten, installiere einen intelligenten Stromzähler, ersetze Halogenbirnen durch energieeffizientere LED-Leuchtmittel.<sup>11</sup>

Mit Energieeffizienz kannst du Geld sparen.<sup>13</sup>

Wenn deine Heizungsanlage ersetzt werden muss, stelle sicher, dass sie zumindest durch einen möglichst effizienten Gaskessel ersetzt wird. Noch besser ist es, in Erd- und Luftwärmetauscher zu investieren, die entweder heizen oder kühlen (was du brauchen wirst, wenn sich die Welt erwärmt).<sup>12</sup>

## 5. LASSE DAS AUTO ÖFTER STEHEN.<sup>14</sup>

Gehe häufiger zu Fuß, fahre Fahrrad und nutze öffentliche Verkehrsmittel.<sup>15</sup> Dadurch verbesserst du deine Fitness und tust automatisch auch etwas für deine Gesundheit.<sup>16</sup>

Wenn du doch gelegentlich ein Auto brauchst, miete ein Elektro- oder Hybridauto.<sup>17</sup>

Wenn du wirklich ein eigenes Auto brauchst, wähle ein möglichst kleines und effizientes Modell oder – wenn du es dir leisten kannst – ein Elektro- oder Hybridauto.<sup>18</sup>

## 6. FLIEGE NICHT MEHR.<sup>19</sup>

Wähle eine alternative Reiseform, beispielsweise den Zug.<sup>20</sup>

Wenn du aus beruflichen Gründen fliegen musst, beschränke dich auf die wichtigsten Reisen und stelle sicher, dass du die CO<sub>2</sub>-Emissionen mit seriösen Unternehmen kompensierst.<sup>21</sup>

Oder verwende die Kompensation dazu, die CO<sub>2</sub>-Emissionen zu Hause oder am Arbeitsplatz zu reduzieren.

Viele Organisationen haben sich inzwischen dazu entschlossen, unvermeidbare Emissionen mit dem zehnfachen der geschätzten Menge auszugleichen und die von ihnen gewählten Kompensationsprogramme streng zu überwachen, um sicherzustellen, dass ihre Emissionen ausgeglichen wurden.<sup>21</sup>

## **7. MACHE DEINE RENTE VON DEN FOSSILEN BRENNSTOFFEN UNABHÄNGIG.<sup>22</sup>**

Wirke auf deine Rentenversicherung ein, dass sie sich von allen Investitionen in fossile Brennstoffe verabschiedet.

Oder wechsele zu einer anderen Rentenversicherung, wenn sie es nicht tut.

Dein Rentengeld wird dann sicherer sein und vielleicht sogar mehr einbringen.

## **8. ENTKOPPLE DEINE INVESTITIONEN VON FOSSILEN BRENNSTOFFEN.<sup>23</sup>**

Die fossile Brennstoffindustrie wird von der künftigen Gesetzgebung zum Klimawandel stark betroffen sein und an Rentabilität verlieren.

Unternehmen, die fossile Brennstoffe produzieren, werden unter den „verlorenen Vermögenswerten“ leiden.<sup>23</sup>

Der nominale Wert eines Unternehmens gründet sich auf der Menge an fossilen Brennstoffen, die es in seinen Öl- und Gasfeldern und in seinen Kohlegruben besitzt. Diese Vermögenswerte werden wertlos sein, wenn die Förderung fossiler Brennstoffe und das Bohren nach Öl aufgrund des Klimawandels verboten werden.<sup>24</sup>

## DIE MACHT DES EINZELNEN

Fossile Brennstoffe sind langfristig eine schlechte Investition.<sup>24</sup>

Grüne Unternehmen werfen bereits heute doppelt so viel ab wie Unternehmen, die fossile Brennstoffe einsetzen.<sup>25</sup>

### **9. VERMEIDE ÜBERMÄSSIGEN KONSUM.**<sup>26</sup>

Du brauchst das ganze Zeug nicht.

Verabschiede dich von der Vorstellung, dass Konsum gut für dich ist und dass mehr Kram dich glücklicher macht.

Überlege dir genau, was du wirklich brauchst und wie du einen nachhaltigen Lebensstil erreichen kannst.

Der Wettstreit um die neuesten Geräte, Autos oder Kleidungsstücke führt nur zu sozialem Stress.

Wenn du dir keine Gedanken darüber machst, was die anderen kaufen, wirst du gesünder und glücklicher leben.<sup>27</sup>

Freunde, Familie, Arbeit und Gemeinschaft können dich glücklich machen.