

# INHALT

Aufwachen kann dauern .....	11
-----------------------------	----

## KAPITEL 1

### START DER REISE 23

Wie affig sind Menschen? .....	27
Unsere Jetzt-Besoffenheit .....	33
Wer kackt regelmäßig in sein Wohnzimmer? .....	40
Drei Krisen zum Preis von zweien! .....	44
Grenzen ohne Wiederkehr .....	49
Scherbensuche im Erdzeitalter .....	56
Kann man als Arzt unpolitisch sein? .....	63
Himmelschreiende Ungerechtigkeit .....	78
What a wonderful world .....	84

## KAPITEL 2

### KOMMEN & GEHEN 87

Dann geh doch .....	91
Was erwarte ich von meiner Lebenserwartung? .....	94
Jünger älter werden .....	99
Wo ist beim Kreis eigentlich vorne? .....	102
Volles Postfach – volles Leben? .....	109
Ehrliche Haut .....	115
Ein Haus der Würde .....	118
Einpflanzen, einäschern oder einfrieren? .....	124

### KAPITEL 3

#### ESSEN & VERDAUEN

131

Der Weltenburger .....	135
»Macht Kochen mehr Spaß als Politik?« .....	144
Eine Packung Heilsversprechen .....	150
Was macht Bio besser? .....	152
Gut für mich, gut für die Erde – Die Planetary Health Diet .....	162
An Apple a Day .....	170

### KAPITEL 4

#### WASSER TRINKEN & WASSER LASSEN

173

Mensch, Meer! .....	177
Der Sturm im Wasserglas .....	186
Vielen Dank für die Blumen .....	189
Eine Kreditkarte zum Frühstück .....	194

### KAPITEL 5

#### EINATMEN & AUSATMEN

201

Zwischen Baum und Borke .....	205
Warum reagieren so viele allergisch auf den Klimawandel? .....	217
Nichts ist fein mit Feinstaub .....	223
Keine Luft mehr nach oben .....	233
Frischlufffreund:innen und die Filterblase .....	238

## KAPITEL 6

### AUFWÄRMEN & ABKÜHLEN

249

»Bei 42°C ist Schluss« .....	254
Heißer Scheiß .....	260
Liegt London am Mittelmeer? .....	271
Rückenwind für Erneuerbare .....	275

## KAPITEL 7

### BRAUCHEN & VERBRAUCHEN

289

Zu viel Zeug .....	293
Der nachhaltigste Turnschuh .....	302
Das Dilemma der aufgeklärten Verschmutzer .....	304
»Un-tragbar!« .....	306
Der Kühlschrank in der Hosentasche .....	313
Aus Sand gebaut .....	316
Coffee to stay .....	321

## KAPITEL 8

### HIN & WEG

325

Bewegt euch! .....	329
»Mach dich mal locker!« .....	340
Im Suff .....	344
Flugmodus .....	348

## KAPITEL 9

### SCHÜTZEN & VERNÄSSEN

351

Der Wert eines Vogels .....	355
Frühstück ohne Bienen .....	357
Die Artenvielfalt in uns .....	366
Wildtiere suchen ein Zuhause .....	371
Sollen wir Hunde hüten oder häuten? .....	378
Der alte Mann und das Moor .....	382

## KAPITEL 10

### SORGEN & ENTSORGEN

389

Solastalgie – Die Trauer über das, was für immer weg ist .....	393
Der blinde Fleck der seelischen Gesundheit .....	399
Wie kann man für etwas brennen, ohne auszubrennen? .....	408
»Hilft uns konstruktive Paranoia?« .....	414
Ist das Kunst oder kann das weg? .....	419

## KAPITEL 11

### REDEN & ZUHÖREN

423

Wo tut es denn weh? .....	427
Die Große Beschleunigung geht steil .....	430
Wer wandelt sich eigentlich im Klimawandel? .....	436
Die dunkle Seite des Farbfernsehens .....	444
Mund auf – nicht nur beim Zahnarzt .....	448

## KAPITEL 12

### VORREITEN & MACHEN

459

Eine Welt voller Lösungen .....	463
Wir sehen uns vor Gericht .....	469
Wohin mit dem Geld? .....	472
Retten Frauen die Welt? .....	477
Global ist hier. Und Gesundheit ist ansteckend. ....	482
Gesunde Erde – Gesunde Menschen .....	488
Ist Klima eine Glaubensfrage? .....	496

## EPILOG

### WAS JETZT?

499

Pinguin reloaded .....	502
Die Challenge: Wen bewegst du! .....	507
Good News – was sich schon alles tut ... ..	512
Mein Traum 2050 .....	516

## ANHANG

Dank .....	524
Bild- und Zitatnachweis .....	525