

# INHALT

Willkommen liebe Leserin, lieber Leser von »Mensch Erde!« .....	11
Aufwachen kann dauern .....	18

## KAPITEL 1

### START DER REISE 31

Wie affig sind Menschen? .....	35
Unsere Jetzt-Besoffenheit .....	41
Wer kackt regelmäßig in sein Wohnzimmer? .....	48
Drei Krisen zum Preis von zweien! .....	52
Grenzen ohne Wiederkehr .....	57
Scherbensuche im Erdzeitalter .....	64
Kann man als Arzt unpolitisch sein? .....	71
Himmelschreiende Ungerechtigkeit .....	86
What a wonderful world .....	92

## KAPITEL 2

### KOMMEN & GEHEN 95

Dann geh doch .....	99
Was erwarte ich von meiner Lebenserwartung? .....	102
Jünger älter werden .....	107
Wo ist beim Kreis eigentlich vorne? .....	110
Volles Postfach – volles Leben? .....	117
Ehrliche Haut .....	123
Ein Haus der Würde .....	126
Einpflanzen, einäschern oder einfrieren? .....	130

### KAPITEL 3

#### ESSEN & VERDAUEN

137

Der Weltenburger .....	141
»Macht Kochen mehr Spaß als Politik?« .....	150
Eine Packung Heilsversprechen .....	156
Was macht Bio besser? .....	158
Gut für mich, gut für die Erde – Die Planetary Health Diet .....	168
An Apple a Day .....	176

### KAPITEL 4

#### WASSER TRINKEN & WASSER LASSEN

179

Mensch, Meer! .....	183
Der Sturm im Wasserglas .....	190
Vielen Dank für die Blumen .....	193
Eine Kreditkarte zum Frühstück .....	198

### KAPITEL 5

#### EINATMEN & AUSATMEN

205

Zwischen Baum und Borke .....	209
Warum reagieren so viele allergisch auf den Klimawandel? .....	219
Nichts ist fein mit Feinstaub .....	225
Keine Luft mehr nach oben .....	235
Frischlufffreund:innen und die Filterblase .....	240

## KAPITEL 6

### AUFWÄRMEN & ABKÜHLEN

251

»Bei 42°C ist Schluss« .....	256
Heißer Scheiß .....	262
Liegt London am Mittelmeer? .....	273
Rückenwind für Erneuerbare .....	277

## KAPITEL 7

### BRAUCHEN & VERBRAUCHEN

291

Zu viel Zeug .....	295
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!« .....	338
Im Suff .....	342
Flugmodus .....	346

## KAPITEL 9

### SCHÜTZEN & VERNÄSSEN

349

Der Wert eines Vogels .....	353
Frühstück ohne Bienen .....	355
Die Artenvielfalt in uns .....	364
Wildtiere suchen ein Zuhause .....	369
Sollen wir Hunde hüten oder häuten? .....	376
Der alte Mann und das Moor .....	380

## KAPITEL 10

### SORGEN & ENTSORGEN

387

Solastalgie – Die Trauer über das, was für immer weg ist .....	391
Der blinde Fleck der seelischen Gesundheit .....	397
Wie kann man für etwas brennen, ohne auszubrennen? .....	406
»Hilft uns konstruktive Paranoia?« .....	412
Ist das Kunst oder kann das weg? .....	417

## KAPITEL 11

### REDEN & ZUHÖREN

421

Wo tut es denn weh? .....	425
Die Große Beschleunigung geht steil .....	428
Wer wandelt sich eigentlich im Klimawandel? .....	434
Die dunkle Seite des Farbfernsehens .....	442
Mund auf – nicht nur beim Zahnarzt .....	446

## KAPITEL 12

### VORREITEN & MACHEN

457

Eine Welt voller Lösungen .....	461
Wir sehen uns vor Gericht .....	467
Wohin mit dem Geld? .....	470
Retten Frauen die Welt? .....	475
Global ist hier. Und Gesundheit ist ansteckend. ....	480
Gesunde Erde – Gesunde Menschen .....	486
Ist Klima eine Glaubensfrage? .....	494

## EPILOG

### WAS JETZT?

497

Pinguin reloaded .....	500
Die Challenge: Wen bewegst du! .....	505
Good News – was sich schon alles tut ... ..	510
Mein Traum 2050 .....	514

## ANHANG

Bild- und Zitatnachweis .....	522
Dank .....	524