

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