



Sollte dieser Planer seinen eigenen Weg gegangen sein, schicke ihn bitte zurück an:

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_





**D**ieser Planer soll dir dabei helfen, dein Leben nachhaltiger und gesünder zu gestalten. Denn deine eigene Zukunft und die Zukunft unseres Planeten sind untrennbar miteinander verbunden. Und viele kleine Dinge, die gut für dich sind, schützen auch gleichzeitig deine Umwelt. Um gesünder und nachhaltiger zu leben, solltest du bereit sein, einige deiner Gewohnheiten zu ändern. Denn die alltäglichen Kleinigkeiten machen den großen Unterschied: Wenn du zum Beispiel weniger Fleisch und vor allem regionales Obst und Gemüse isst, erscheint dir das vielleicht nicht sonderlich bedeutend, aber das Gegenteil ist der Fall! Die Summe all dieser Dinge, die jeder von uns täglich tut oder nicht tut, macht den großen Unterschied für die Zukunft unseres Planeten – und für deine. Doch die lieb gewonnenen Routinen des Alltags zu verändern ist manchmal nicht einfach und bedarf einiges an Planung. Dieser Planer soll dich unterstützen, dir deine eigenen Gewohnheiten und deren Auswirkungen bewusst zu machen, zu hinterfragen und zu ändern. Die Umstellung auf ein nachhaltigeres und gesünderes Leben lässt sich mit den folgenden sechs Leitlinien genauso leicht wie effektiv umsetzen:

- **Informieren.** Wissen ist Macht. Informiere dich über Klimaschutz, Nachhaltigkeit und Gesundheit.
  - **Gewohnheiten hinterfragen.** Ehrlich zu sich selbst zu sein und die eigenen lieb gewonnenen Gewohnheiten immer wieder zu hinterfragen, ist der erste Schritt zur Veränderung.
  - **Verantwortung übernehmen.** Deine Taten zählen. Übernimm Verantwortung für deine alltäglichen Handlungen und sei dir ihrer Tragweite bewusst.
  - **Planen.** Gut geplant, ist halb gewonnen. Das gilt auch für die Umstellung deines Lebensstils.
  - **Ersetzen.** Es fällt dir bestimmt leichter, ein Produkt durch etwas anderes zu ersetzen als es komplett zu streichen. Mach dir dein eigenes Mandelmus mit Schokolade, statt eine Nuss-Nougat-Creme zu kaufen.
  - **Selber machen statt kaufen.** Ob Reinigungsmittel, Kosmetika oder Fertiglernsmittel – selbst gemacht ist für dich und die Umwelt immer besser als gekauft.
- 

# So wird dieses Buch zu deinem Planer

»52 Weeks for Future« ist viel mehr als nur ein einfacher Jahresplaner. Er ist dein Planer voller gesunder und nachhaltiger Ideen, Tipps, Infos und individueller Gestaltungsmöglichkeiten. Die folgenden Seiten geben dir einen kurzen Überblick darüber, in welchen Bereichen sich Gesundheit und Nachhaltigkeit gut verknüpfen lassen. Danach legst du selbst los! Im Monatsenteil des Planers hast du einen Überblick über die einzelnen Monate und kannst wichtige Ereignisse, Geburtstage oder deinen Urlaub eintragen. Im Anschluss daran beginnt der Wochenteil des Planers. Jeder Woche sind zwei Doppelseiten gewidmet, die du nach deinen persönlichen Vorlieben nutzen kannst. Auf den letzten Seiten findest du Saisonkalender für Obst und Gemüse, sodass du dich immer jahreszeitlich passend mit frischen Vitaminen versorgen kannst.

## DATUM SELBST EINTRAGEN UND RESSOURCEN SCHONEN

Die 52 Wochen sind undatiert, und du kannst das Datum selbst eintragen. Das schont Ressourcen, denn datierte Kalender verursachen eine Menge Müll, da sie jedes Jahr neu produziert werden und Restbestände weggeworfen werden müssen. Aber das hat auch noch einen anderen Vorteil: Du musst nicht am ersten Januar beginnen, sondern kannst jederzeit einsteigen. Wenn du also erst im März mit deinem Planer beginnen möchtest, kein Problem! Blättere dann am besten bis zur entsprechenden Kalenderwoche vor, denn die Tipps und Ideen, die deine Wochen begleiten, sind häufig auf die jeweilige Jahreszeit abgestimmt. Du kannst deinen Planer dann einfach bis zum Februar des nächsten Jahres nutzen.





## DEIN WOCHENPLAN

Jeder Woche sind zwei Doppelseiten gewidmet. Die erste Doppelseite zeigt dir eine Übersicht über die Wochentage. Trage oben das Datum ein. An jedem Wochentag hast du Platz, Termine, Aufgaben, Notizen oder Erinnerungen festzuhalten. Den verschiedenen Symbolen am linken Zeilenrand kannst du eine eigene Bedeutung geben. Du kannst zum Beispiel Symbole für die wichtigste Aufgabe des Tages, Termine, Ausgaben, besondere Erlebnisse oder Menschen, die du heute triffst, vergeben. Werde selbst kreativ! Trage hier die Bedeutung der Symbole ein:



---



---



---



---



---



---

## RAUM FÜR DEINE IDEEN

Auf der zweiten Doppelseite der Woche findest du nicht nur Tipps und Anregungen, sondern auch jede Menge Platz für deine persönlichen Bedürfnisse – egal, ob Einkaufslisten, Notizen, Tagebuch, To-do-Listen oder Mahlzeitenplanung. Du möchtest deinen Schlaf verbessern? Dann führe auf den leeren Zeilen ein Schlaftagebuch. Die Vorlage findest du in Woche 9. Du möchtest deine Ernährung umstellen? Führe ein Ernährungstagebuch. Vielleicht möchtest du auch Erinnerungen festhalten oder Vergangenes reflektieren. Probiere einfach aus, was für dich am besten passt.



# Ernährung

Deine Ernährung ist ein idealer Startpunkt, um deinen Lebensstil gesünder und nachhaltiger zu gestalten, denn essen musst du jeden Tag. Das bedeutet, dass du täglich viele Chancen hast, dein Verhalten zu ändern und etwas für dich, deine Gesundheit und unseren Planeten zu tun. Gesunde und nachhaltige Ernährung haben einiges gemeinsam und lassen sich mit sieben einfachen Kriterien, auf die du schon beim Einkauf achten kannst, zusammenfassen.

## UNVERARBEITET

Stark verarbeitete Lebensmittel wie Pizza, Donuts und Chips haben meist nicht nur eine hohe Energiedichte, sondern sind auch deutlich ärmer an Vitaminen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen als unverarbeitete Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Eier oder Nüsse. Doch nicht nur das: Verarbeiteten Produkten sind meist auch noch Zusatzstoffe, Aromen und Konservierungsmittel zugesetzt, die der Gesundheit schaden können. Stark verarbeitet heißt aber

auch mehr Energieverbrauch. Tiefgekühlte Pommes benötigen im Vergleich zu frischen Kartoffeln deutlich mehr Energie und verursachen, auf das Kilogramm bezogen, 29-mal mehr Treibhausgase.

### CO<sub>2</sub>-Bilanz verschiedener Lebensmittel



24 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente



23 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente



5,7 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente



0,13 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente

## UNVERPACKT

Orangen in Netzen, dreifach verpackte Bonbons, mit Plastik umhüllte Tomaten – in deutschen Discountern werden bis zu 80 Prozent der Produkte so angeboten. Le-

bensmittelverpackungen machen einen beachtlichen Teil des Müllbergs aus, den jeder Mensch produziert. Ein gewisser Anteil davon kann zwar recycelt werden, aber deutlich weniger, als wir glauben: Müll und insbesondere Plastik zu sparen ist also besser als recyceln – auch für die Gesundheit: Denn Mikroplastikbestandteile bleiben an den Lebensmitteln haften und werden mitgegessen – mit noch unvorhersehbaren Konsequenzen für unseren eigenen Körper.

## ÖKOLOGISCH

Eines gleich vorneweg: Biolebensmittel sind nicht automatisch nachhaltiger. Denn Biogojibeeren müssen trotzdem aus China nach Deutschland geflogen werden. Und da Biosiegel nur bestimmte Bereiche von Produktion und Lagerung erfassen, muss ein Biobetrieb nicht zwingend komplett nachhaltig wirtschaften. Dennoch schonen viele Prinzipien der Biolandwirtschaft unsere Umwelt deutlich mehr als konventioneller Anbau: zum Beispiel weil auf den Einsatz synthetischen Stickstoffdüngers verzichtet wird, wodurch weniger Treibhausgase ausgestoßen werden. Ökologische Lebensmittel werden meist auch mit deutlich weniger Pestiziden behandelt und enthalten weniger Zusatzstoffe. Deswegen können Bioprodukte durchaus gesünder sein.

## REGIONAL

Avocados aus Chile, Bananen aus Ecuador, Kokosnüsse aus Malaysia – heutzutage haben wir einige Lebensmittel auf dem täglichen Speiseplan, die schon etliche Flugstunden hinter sich haben. Das macht sie leider zu einer nicht geringen Umweltbelastung. Besser sind regional angebaute Lebensmittel, idealerweise aus deiner unmittelbaren Umgebung. Denn dadurch ist der Transportweg für Äpfel, Salat und Co. nicht nur deutlich kürzer, sie sind auch noch reicher an Vitaminen und anderen Stoffen, da sie nicht so lange gelagert wurden. Möhren beispielsweise verlieren bereits eine Woche nach der Ernte 30 Prozent ihres Vitamin-C-Gehalts.



## Vitamin-C-Gehalt



Aber auch heimische Produkte können umweltschädlich sein, wenn sie im beheizten Treibhaus gedeihen, denn bei dieser Anbauvariante wird bis zu 30-mal mehr CO<sub>2</sub> im Vergleich zu Freilandgemüse freigesetzt.

## SAISONAL

Hast du dich auch schon daran gewöhnt, dass du das ganze Jahr über Erdbeeren kaufen kannst? Dabei sind sie doch eigentlich erst im Sommer reif, oder? Stimmt! Die Erdbeeren stammen wohl aus dem Gewächshaus oder sie wurden importiert. Sich saisonal zu ernähren, bedeutet auch gleichzeitig, regional einzukaufen. Deswegen gilt hier wie auch bei der Regionalität: Obst und Gemüse, das im optimalen Reifezustand geerntet wird, weist den höchsten Gehalt an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen auf.

## PFLANZLICH

Eine der einfachsten Möglichkeiten, deine persönliche CO<sub>2</sub>-Bilanz zu verbessern, besteht darin, deinen Fleischkonsum drastisch zu reduzieren. Denn nahezu 70 Prozent der direkten Treibhausgasemissionen unserer Ernährung sind auf tierische Produkte zurückzuführen. Wenn jeder Deutsche nur einmal pro Woche auf Fleisch verzichten würde, könnte das zu einer jährlichen Einsparung von rund neun Millionen Tonnen Treibhausgasemissionen führen. Ein zentraler Aspekt der Umweltauswirkungen ist der große Bedarf an landwirtschaftlichen Flächen für die Tierhaltung. Das sind nicht nur Weideflächen, sondern vor allem Ackerflächen für den Anbau von Futter. Das führt zur Zerstörung von natürlichen Lebensräumen wie tropischen Regenwäldern. Das Klima wird außerdem mit direkten Emissionen von Lachgas, Methan und CO<sub>2</sub> belastet. Methan wird von wiederkäuenden Tieren wie Rindern und Schafen ausgestoßen. Lach-





## Gewerblich geschlachtete Nutztiere 2018 in Deutschland



gas stammt überwiegend aus der Düngung, insbesondere aus mineralischen Stickstoffdüngern. Zusätzlich setzen die Rodung von Wäldern und die Umwandlung von Wiesen und Mooren zu Ackerland in den Böden gespeichertes CO<sub>2</sub> frei. Diese Auswirkungen auf die Umwelt sind auch deshalb so dramatisch, weil die Menschheit mehr Fleisch isst als jemals zuvor. Der durchschnittliche Deutsche verzehrt pro Jahr 60 Kilogramm

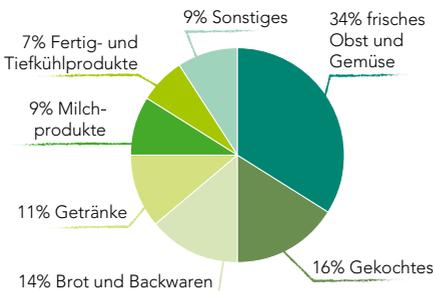
Fleisch. Das ist auch ein gesundheitliches Problem: Die Empfehlung der DGE für gesunde Ernährung liegt bei höchstens 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche, das sind 15 bis 30 Kilogramm jährlich.

## LEBENSMITTELVER- SCHWENDUNG

Etwa ein Drittel aller weltweit erzeugten Lebensmittel wird nicht gegessen, sondern landet auf dem Müll. Die Verschwendung ist ein großes ethisches Problem – und sie belastet die Umwelt.

Denn für Herstellung und Transport der nicht genutzten Lebensmittel werden unnötig Energie, Wasser und Flächen beansprucht sowie Dünge- und Pflanzenschutzmittel verwendet. Lebensmittelabfälle treten in der gesamten Herstellungskette auf, von der ursprünglichen Erzeugung bis hin zu den privaten Haushalten.

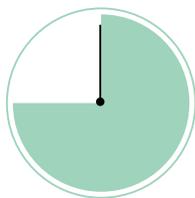
### 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel jährlich werden weltweit weggeworfen



# Bewegung und Mobilität

Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Baustein für ein gesundes Leben. Doch obwohl Bewegung uns körperlich und geistig guttut, verbringen wir zu viel Zeit im Sitzen. Erwachsene sitzen im Schnitt 9,3 Stunden am Tag: im Auto, in der U-Bahn, am Schreibtisch, im Restaurant und auf der Couch. Sobald wir uns setzen, fließt das Blut langsamer, der Sauerstoffgehalt sinkt, der Stoffwechsel verlangsamt sich und der Körper verbrennt nur noch eine Kalorie pro Minute.

**Ein Erwachsener sitzt  
9,3 Stunden pro Tag.**



Sitzen ist das neue Rauchen. Es schadet dem Rücken und den Gelenken, das weiß jeder, der sich nach einem Tag am Schreibtisch schon mal steif und verspannt gefühlt hat. Langes Sitzen erhöht aber auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs – selbst wenn man sich nach dem Sitzen noch sportlich betätigt. Denn körperliche Aktivität am Abend oder am Wochenende kann das gesundheitliche Risiko des Dauersitzens nicht ausgleichen.

Das Problem: Der menschliche Körper ist biologisch auf Bewegung programmiert. Die menschlichen Gene haben sich im Lauf von Jahrtausenden entwickelt und immer wieder angepasst. Unsere Vorfahren waren die meiste Zeit in Bewegung, um zu jagen, zu sammeln oder Äcker und Vieh zu versorgen. Seit nicht einmal 300 Jahren, nämlich seit Beginn der industriellen Revolution, verbringt die Menschheit immer mehr Zeit im Sitzen. Kein Wunder, dass sich unser Körper nicht so schnell an die moderne Lebensweise anpassen konnte.

Obwohl sich die Menschen immer weniger bewegen, werden wir doch immer mobiler und legen große Strecken zurück. 2020 gibt

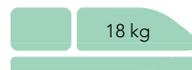
## Zugelassene Fahrzeuge in Deutschland 2020



es in Deutschland 47,7 Millionen Fahrzeuge, von denen jedes durchschnittlich 11733 Kilometer jährlich zurücklegt. Zudem steigt die Zahl der Flugreisen stetig an: Im Jahr 2019 flogen im Zeitraum von April bis Oktober 80,5 Millionen Menschen von den deutschen Hauptverkehrsflughäfen ab. Dazu kommen Reisen mit der Bahn, dem Schiff und den öffentlichen Nahverkehrsmitteln. Der Verkehr benötigt über 30 Prozent des gesamten deutschen Energieverbrauchs und ist für über 20 Prozent der Treibhausgasemissionen Deutschlands verantwortlich. Beim Autofahren werden pro 100 Kilometer mehrere Kilogramm CO<sub>2</sub> freigesetzt – je nachdem, mit welchem Kraftstoff das Auto fährt und wie viel Liter es verbraucht. So verursacht man auf einer Strecke von 500 Kilometern mit dem Flugzeug etwa 100 Kilogramm CO<sub>2</sub>, mit dem benzingetriebenen Auto mehr als 64 Kilogramm und mit dem Fernzug 18 Kilogramm. Der Gesundheit und der Umwelt zuliebe sollte man also folgende Punkte beherzigen:

- **Mehr zu Fuß gehen und Fahrrad fahren:** Was die CO<sub>2</sub>-Bilanz angeht, ist das der Königsweg. Außerdem ist Alltagsbewegung für die Gesundheit sogar noch wichtiger als Sport.
- **Häufiger öffentliche Verkehrsmittel nutzen:** Wie bereits beschrieben, reduziert sich der CO<sub>2</sub>-Ausstoß pro Person bei öffentlichen Verkehrsmitteln. Im Gegensatz zum Auto hast du in Zug und U-Bahn außerdem die Möglichkeit, zu stehen oder dich kurz zu bewegen.
- **Langsam reisen:** Es müssen nicht immer Paris, Rom und London in einer Woche sein. Nimm dir beim Reisen Zeit, Land und Leute kennenzulernen, und du wirst sicherlich auch entspannter zurückkehren.

### CO<sub>2</sub>-Emissionen pro 500 km





# Reinigung und Kosmetik

Um die Belastung für Umwelt und Gesundheit zu beurteilen, die ein Produkt verursacht, muss immer der gesamte Lebenszyklus betrachtet werden: von der Herstellung der Rohstoffe über deren Verarbeitung, Verpackung, Logistik bis zur Anwendung beziehungsweise Verwendung. Es ist aber auch wichtig zu wissen, was danach mit dem Produkt oder den einzelnen Komponenten passiert. Gerade Reinigungs- und Pflegeprodukten kommt wegen der unglaublichen Mengen, die produziert und verkauft werden, eine große Bedeutung zu.

Jährlich werden mehr als 1,3 Millionen Tonnen Wasch- und Reinigungsmittel an den privaten Endverbraucher verkauft. Hinzu kommen unbekannte Mengen gewerblicher und industrieller Reinigungsmittel. Mit diesen Putzmitteln wandern circa 630 000 Tonnen Chemikalien über das Abwasser ins Grundwasser und können Mensch und Umwelt gefährden. Zu diesen Chemikalien gehören Phosphonate, optische Aufheller, Polycarboxylate, Konservierungsmittel, Silikone, Paraffine (Abfälle aus der Erdölindustrie), Duft- und Farbstoffe. Diese Stoffe schädigen nicht nur Gewässer, Pflanzen und Tiere. Aus dem Grundwasser kommen sie auch wieder zurück zu den Menschen – in die Wohnungen, auf die gewaschene Kleidung und an unsere Haut,

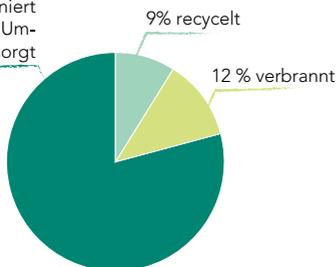
## Chemikalien, die über das Abwasser ins Grundwasser gelangen



wo sie Allergien auslösen können. Zwar gibt es auch Reinigungsmittel mit Siegeln, die umweltschonende Produkte kennzeichnen – etwa den »Blauen Engel« und die »Europäische Umweltblume«. Aber leider finden sich diese Artikel nur selten im Supermarkt.

## Jährliche Plastikmüllproduktion: 6,9 Milliarden Tonnen. Davon werden

79 % deponiert  
oder in der Um-  
welt entsorgt



Ähnlich sieht es bei Kosmetika aus. Auch in Pflegeprodukten für Haut und Haar sind zahlreiche der genannten Stoffe enthalten und werden von der Haut aufgenommen. Aluminiumchloride, die häufig zu den Inhaltsstoffen von Deos zählen, verschließen die Poren und stehen in Verdacht, an der Entstehung von Alzheimer und Brustkrebs beteiligt zu sein. Duftstoffe fördern Allergien, und Tenside machen die Haut durchlässiger für Schadstoffe. Einige Kosmetikerhersteller setzen kleine Plastikteilchen, sogenanntes Mikroplastik, in Kosmetikprodukten wie Peelings, Cremes oder Shampoos und Haarsprays ein. Meist versteckt sich der Kunststoff hinter Bezeichnungen wie Polyethylen, Nylon-6 oder Polyacrylat. Über die Kosmetik gelangt das Mikroplastik ins Abwasser und landet später in den Kläranlagen, die die Plastikpartikel jedoch nicht gänzlich aus dem Wasser filtern können. So gelangt das Mikroplastik schließlich in die Umwelt und findet sich in Fischen, Flusskrebse oder Muscheln wieder. Die Gewässer der Erde sind jedoch nicht nur durch Mikroplastik, sondern auch durch Plastikmüll insbesondere aus Verpackungen belastet. 6,9 Milliarden Tonnen Plastikmüll werden jährlich erzeugt. Davon werden etwa 9 Prozent recycelt, 12 Prozent verbrannt und 79 Prozent deponiert oder in der Umwelt entsorgt. 10 Millionen Tonnen Plastikmüll gelangen so jährlich ins Meer. Ob Deo, Peeling, Weichspüler oder Gesichtsschm – bei Kosmetik und Reinigungsmitteln heißt die Devise der Gesundheit und Umwelt zuliebe: selber machen statt kaufen. So sparst du nicht nur Plastik, sondern setzt deine Haut und das Grundwasser auch keinen bedenklichen Stoffen aus.

10 Millionen Tonnen Plastikmüll gelangen so jährlich ins Meer. Ob Deo, Peeling, Weichspüler oder Gesichtsschm – bei Kosmetik und Reinigungsmitteln heißt die Devise der Gesundheit und Umwelt zuliebe: selber machen statt kaufen. So sparst du nicht nur Plastik, sondern setzt deine Haut und das Grundwasser auch keinen bedenklichen Stoffen aus.

