



DAS WELTRETTER WORKOUT

In 6 Wochen zum Weltretter!

Dieses E-Book gibt's auch als wunderschönes Taschenbuch!

ISBN der Printausgabe: 978-3-942733-28-1

www.rap-verlag.de

Impressum

I. Auflage 2015

Alle Rechte vorbehalten.

© rap verlag / R.A.P. Presse-Verlag-Werbung GmbH, Freiburg im Breisgau

Herausgeber:	Philipp Appenzeller
Redaktion:	Philipp Appenzeller, Paul Dreßler, Anna Maxine von Grumbkow, Rieke Kersting, Madeleine Menger und Katharina Schäfer
Lektorat & Satz:	rap verlag
Kontakt:	kontakt@rap-verlag.de

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne Gewähr und ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Für die redaktionelle Verwendung/Abbildung von Gebrauchsnamen, Warenzeichen, Handelsnamen, Siegeln und Labeln wurde die Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber eingeholt. Der Verlag bedankt sich für die freundliche Zusammenarbeit. Alle Rechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Das Bildrechtsverzeichnis befindet sich am Ende des Buches.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Speicherung, Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

ISBN: 978-3-942733-47-2

DAS WELTRETTER WORKOUT

In 6 Wochen zum Weltretter!



X Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort	6
2 Der Weltretter-Test	10
So funktioniert's	10
Der Test	14
Dein Ergebnis	30
3 Dein Plan fürs Workout	38
4 Die Trainingselemente für dein Workout	44
Das Kleingedruckte: Risiken und Nebenwirkungen	45
Wohnen & Energie	46
Stufe 1	46
Stufe 2	57
Stufe 3	63
Mobilität	66
Stufe 1	66
Stufe 2	75
Stufe 3	81

Ernährung	86
Stufe 1	86
Stufe 2	97
Stufe 3	102
Konsum & Müll	106
Stufe 1	106
Stufe 2	119
Stufe 3	127

5 Geschafft! Die Auswertung	130
-----------------------------	-----

6 Gegen den Jo-Jo-Effekt	136
--------------------------	-----

7 Surftipps für Weltretter	140
----------------------------	-----



1 Vorwort

Nachhaltigkeit, Ökobilanz, CO₂-Ausstoß, ökologischer Fußabdruck: Das alles hast du schon mal gehört, nur du verdrängst es regelmäßig? Bei Job, Studium, Freizeit, Familie und Freunden, wo bleibt da noch Zeit für ökologisches Engagement? Außerdem ist dir das alles zu trocken und zu deprimierend und verändern kannst du alleine ja sowieso nichts. Oder bist du eigentlich eine/r von den Guten, kommst aber so selten dazu? So denken viele, keiner kommt in die Gänge und nichts ändert sich ...

Dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich! Denn hier wird nicht lange rumgeschwafelt, keine komplexe Ursachenforschung betrieben und niemand

verlangt von dir, deine Freizeit aufzugeben und in die Politik zu gehen. Das Leben ist kompliziert genug.

Das Weltretter-Workout ist ganz einfach und bringt dich in nur 6 Wochen zurück (oder auch endlich mal) auf die gute Seite. Es wird dich nicht mit Fakten und Theorien über die Umweltsünden auf dieser Welt langweilen oder belehren, sondern dir einfach Lust darauf machen, aktiv zu werden. Das Workout zeigt dir, wie du den Faulpelz in dir überlistest und mit nur ein paar Minuten Einsatz am Tag die Welt ab sofort in kleinen Schritten selbst retten kannst.

Vorsicht: Das Ganze kann auch noch Spaß machen und lässt sich problemlos in deinen individuellen Tagesablauf integrieren. Denn hier entscheidest du, worauf du Lust hast! Du wählst aus unterschiedlichen Aufgaben in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen einfach frei die aus, die zu dir passen – ganz nach Tagesform und Laune. Mit dem Weltretter-Workout liefern wir dir also das Handwerkszeug für deine persönliche Weltretter-Strategie.



Teste deinen Weltretter-Status

Damit das Training effektiv ist, machst du zuerst einmal den Weltretter-Test. Der ermittelt nicht nur dein ökologisches Übergewicht, sondern auch deine zwei größten Problemzonen, die dich so richtig in der Umweltbilanz nach unten ziehen. So weißt du genau, wo du mit dem Training ansetzen musst.



Plane dein individuelles Workout

Von uns bekommst du aber keinen fertigen Plan, der dich in ein enges Korsett an Vorgaben und Aufgaben zwingt. Hier entscheidest du selbst, welche Übungen auf dem Plan stehen sollen,

worauf du Lust hast und welche dich persönlich voranbringen. So bekommst du ein Workout, das nicht nur hundertprozentig zu deinen Problemzonen, sondern auch zu dir passt!

Entdecke Neues und geh an deine Grenzen

Das Workout setzt gezielt da an, wo es wehtut. Du hast die Wahl: Bleib weiter in deinem eingefahrenen Trott hängen und lass deine Problemzonen immer größer werden oder begib dich einmal ein paar Wochen aus deiner Komfort-

zone heraus, beiß die Zähne zusammen und verändere dafür nachhaltig etwas! Unser Workout bietet dir mehr als 150 Übungen aus allen Lebensbereichen, die dich in 6 Wochen zum Weltretter machen.

Steigere dein Weltretter-Level

Mit jeder erfolgreich absolvierten Aufgabe sammelst du Weltretter-Punkte. Je mehr Punkte du sammelst, desto besser für die Umwelt, das Klima und deinen ökologischen Traumkörper.

Damit du siehst, was du bei deinem Workout herausgeholt hast, zeigt dir die Auswertung am Ende der 6 Wochen, welches Weltretter-Level du erreicht hast. Dann wird abgerechnet!

Tipps gegen den Jo-Jo-Effekt

Lass nicht zu, dass sich die alten unliebsamen Angewohnheiten wieder einschleichen! Darum geben wir dir Tipps gegen den Jo-Jo-Effekt an die Hand und zeigen dir, wie du aus den 6 Wochen Training nachhaltig etwas für deinen Alltag mitnimmst. So hältst du dein ökologisches Übergewicht unten und dein Weltretter-Level oben.



Also: Probier es aus

Es sind nur 6 Wochen, in denen du auch nicht dein komplettes Leben auf den Kopf stellen musst oder dein Haus, dein Auto und deine Haustiere verkaufen musst, um ein besserer Mensch zu werden. Du musst kein ausgewiesener

Öko-Krieger sein, um dich zu engagieren. Kleine Sünden sind erlaubt und Pausen sogar fest eingeplant. Du wirst staunen, wie einfach es ist, jeden Tag fast nebenbei etwas für unseren Planeten zu tun.

Schluss mit den Ausreden

Die Zeit der Ausreden ist ab sofort vorbei! Denn die Energie, die du dafür aufwendest, Ausflüchte zu suchen, kannst du viel besser in dein Workout investieren. Das kostet weder viel Zeit, noch

Geld und du musst dafür auch nicht in Hanf-Trainingsklamotten herumlaufen oder Körner essen. Viele Dinge kannst du nebenbei erledigen oder du machst sie sowieso schon – nur bislang etwas anders.

Du verlierst also durch das Workout wirklich nichts, im Gegenteil, du gewinnst auf ganzer Linie: Durch viele der Trainingseinheiten sparst du Geld, lebst gesünder, bist weniger gestresst und gewinnst sogar Extra-Zeit, die du dann für Familie, Freunde und Freizeit nutzen kannst.



13 gute Gründe, heute noch mit dem Workout zu starten

- 1** Befriedige deine Neugier: Teste deinen Weltretter-Status und finde heraus, wo genau deine Umwelt-Problemzonen liegen!
- 2** Mit dem herausnehmbaren 6-Wochen-Plan trainierst du gezielt deine individuellen Problemzonen!
- 3** Das Workout startet leicht und steigert sich langsam über 6 Wochen. Unüberwindbare Hürden sind nicht eingebaut, jeder kann es schaffen!
- 4** Scheitern ist erlaubt: Wenn du eine Aufgabe nicht lösen kannst oder eine Übung zu schwer ist, dann ist das in Ordnung. Du kannst einfach an deinem nächsten Trainingstag etwas anderes probieren.
- 5** Das Workout eignet sich für jeden – egal ob Klimaschwein oder Öko-Heiliger, jeder findet mit dem Workout-Plan das richtige Training.
- 6** Das Workout macht dich auf genau die Weise fit, die zu dir passt. Ganz nach deinem persönlichen Weltretter-Style.
- 7** Im Trainingsteil zeigen wir dir mit konkreten Aufgaben, wie du zum Ziel kommst. Das ist ganz einfach und erfordert keinerlei Vorbereitung oder Vorwissen.
- 8** Hier gibt es keinen moralischen Zeigefinger und keinen Zwang – was zählt, ist deine Motivation!
- 9** Das Motto des Weltretter-Workouts ist Spaß an der Veränderung – und nicht qualvoller Verzicht und Selbstgeißelung!
- 10** Bei diesem Workout kommt garantiert keine Langeweile auf. Mit den verschiedenen Übungen für deine Problemzonen bist du immer flexibel und kannst nach Lust und Laune variieren.
- 11** Wie in jedem guten und effektiven Training gibt es Pausen, damit du dich regenerieren kannst.
- 12** Egal wie intensiv oder ausdauernd du trainierst – immer, wenn du eine Aufgabe meisterst, steigertest du dein Weltretter-Level und tust etwas für den Planeten.
- 13** Die Welt braucht dich JETZT und nicht irgendwann später!

2 Der Weltretter-Test So funktioniert's

Du bist schon ganz wild darauf, die Welt zu retten? Nur noch einen Moment Geduld, gleich kann's losgehen! Zuerst einmal machst du aber den großen Weltretter-Test und entdeckst deine persönlichen unökologischen Wohlstandsspeck-Schwarten!

Bevor du so richtig durchstartest, solltest du erst einmal wissen: Wo genau stehe ich eigentlich gerade? Wie umweltverträglich lebe ich? Was sind meine schlechten Angewohnheiten und Laster? Wie groß ist mein ökologisches Übergewicht und wo liegen meine Problemzonen? Denn deine individuellen Problemzonen sind es, bei

denen du besonders effektiv ansetzen kannst, um schon schnell Erfolge zu erzielen.

Und um genau diese Bereiche herauszufinden, in denen du bisher keine besonders gute ökologische Figur machst, stellst du dein Leben gleich dem Test.



Dein Leben im Test

Gerade, wenn es um den Klimaschutz geht, spielen unglaublich viele alltägliche Entscheidungen eine Rolle: Was du einkaufst, wie du zur Arbeit kommst und wie lange du deine Kleidung trägst, bevor du sie entsorgst.

Aber natürlich gibt es auch einige große Konstanten in deinem Leben, die für stetigen CO₂-Ausstoß oder andere permanente Umweltbelastungen sorgen. Dazu zählen dein Stromverbrauch, die Heizung deiner Wohnung, deine Raumtemperatur oder auch, wie gut dein Haus gedämmt ist.



Das Zusammenspiel der einzelnen Faktoren ist kompliziert und nicht immer ganz leicht zu durchschauen. Das liegt natürlich auch daran, dass man eine ganze Menge Dinge unbewusst tut und ihnen außerdem nicht unbedingt ansieht, dass sie das Klima und die Umwelt belasten.

Der Welttreter-Test liefert Klarheit. Er besteht aus insgesamt 49 Fragen, die deine vier großen Lebensbereiche abdecken:



Wohnen & Energie



Mobilität



Ernährung



Konsum & Müll

Damit macht der Test nicht nur die Gesamtbeurteilung möglich, wie hoch dein ökologisches Übergewicht ist. Er zeigt dir auch ganz genau, in welchen Lebensbereichen deine Entscheidungen, Angewohnheiten und persönlichen Rahmenbedingungen besonders problematisch sind.

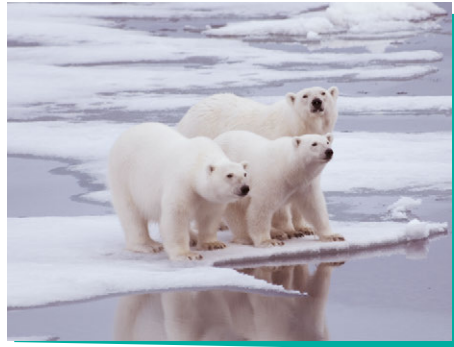
So ermittelt der Test deine individuellen Problemzonen und zeigt dir, in welchem Bereich du ganz besonders dringend mit dem Abspecken anfangen solltest. Und genau hier beginnt dann auch dein persönliches Welttreter-Workout!

Was sind die Testgrundlagen?

Der Weltretter-Test nimmt dein ökologisches Übergewicht genau in den Blick. Das Testverfahren wurde am aktuellen Stand der Forschung ausgerichtet und anhand der Konzepte der CO₂-Bilanz, des ökologischen Fußabdrucks und des ökologischen Rucksacks entwickelt.

Diese Konzepte arbeiten mit Näherungswerten zum CO₂-Ausstoß oder dem Flächen-, Energie- und Wasserverbrauch von Produkten in ihrem vollständigen Produktions- und Gebrauchs-Zyklus.

Im Unterschied zu diesen Konzepten ist der Weltretter-Test aber nicht darauf



ausgelegt, dir eine exakte Zahl zu deiner CO₂-Bilanz oder deinem Flächenverbrauch zu liefern. Der Test liefert stattdessen genaue Erkenntnisse, in welchen Bereichen du ökologische Problemzonen hast und wie deine Gesamtbilanz aussieht.

Und so funktioniert der Weltretter-Test

Der Test bietet dir insgesamt 49 Fragen aus den genannten vier Bereichen deines Lebens und stellt dir jeweils eine bestimmte Anzahl an Antwortmöglichkeiten zur Auswahl. Er fragt also schlicht und einfach nach den Details aus deinem Leben, die ganz verschiedene Auswirkungen auf die Umwelt und das Klima haben.

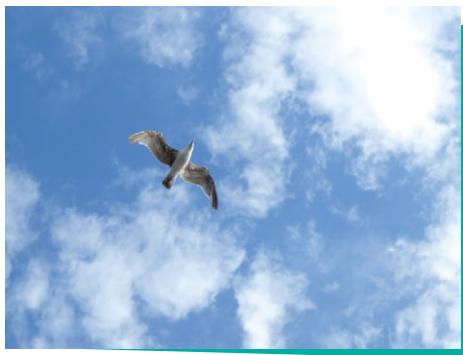
Die Antwortmöglichkeiten sind abhängig vom Grad ihrer ökologischen Auswirkungen unterschiedlich gewichtet. Bei einigen Fragen kannst du also viele Punkte erreichen, bei anderen wenige.



Je mehr Punkte du insgesamt sammelst, desto größer ist dein ökologisches Übergewicht. Wie viel die Weltretter-Waage bei dir anzeigt und

was das bedeutet, erfährst du am Ende des Tests in einer ausführlichen Auswertung.

Bei jeder Frage des Tests musst du genau die Antwort auswählen, die deiner Einschätzung nach am ehesten auf dich zutrifft. Und dabei gilt: **IMMER NUR EIN KREUZ !**



Weil es einige Fragen gibt, die nicht ganz einfach zu beantworten sind, steht dir hin und wieder auch die Option „keine Ahnung“ zur Auswahl. Lass dich nicht irritieren, wenn du die genaue Antwort einmal nicht kennst. An manchen Stellen genügt auch eine Schätzung, andere Fragen wirst du dafür wieder ganz genau beantworten können.

Lass dich beim Ausfüllen des Tests nicht von den Punkten ablenken, die hinter den einzelnen Antworten vermerkt sind. Denn der Test funktioniert nur, wenn du ehrlich antwortest und dabei nicht auf die Punkte schielst.

Solltest du dennoch mogeln, verhilft dir das noch lange nicht zu einem leichteren Workout! Denn der Weltretter-Drillinstructor jagt dich so oder so durch das volle Programm und lässt deine überflüssigen Klima-Pfunde schmelzen. Aber: Wenn du den Test nach bestem Wissen und Gewissen ausfüllst, erreichst du nicht nur eine realistischere Selbsteinschätzung, sondern auch ein besser auf dich abgestimmtes Trainingsprogramm.

Für den Test solltest du dir etwa 15 Minuten Zeit nehmen. Natürlich darfst du auch länger brauchen – das wird dir nicht negativ angerechnet. Im Gegenteil: Der Test ist eigentlich schon selbst der erste Teil deines Workouts, weil er den Finger direkt auf die unnötigen Pfunde legt, die in deiner persönlichen Umweltbilanz auftauchen. Am Ende hast du dann also auch eine Idee davon, wo du überall abspecken solltest, damit du auf diesem Planeten eine bessere Figur machst.

Jetzt aber genug geredet: Mach den Weltretter-Test!



? Der Test

Wohnen & Energie

1

Wie viele Quadratmeter bewohnst du?

Wenn du nicht alleine wohnst, teile die Gesamtfläche deiner Wohnung durch die Anzahl der Personen im Haushalt.

a) unter 25 m²

☐ 1

b) 25–35 m²

☐ 2

c) 36–45 m²

☐ 3

d) 46–55 m²

☐ 4

e) über 55 m²

☐ 5

2

In was für einem Haus wohnst du?

a) Mehrparteienhaus

☐ 1

b) Reihemittelhaus

☐ 3

c) Doppelhaushälfte/Reihenendhaus

☐ 4

d) Einfamilienhaus

☐ 5



Wann wurde das Haus, in dem du wohnst, gebaut oder zuletzt vollsanziert?

3

- a) vor 1978 ☐ 5
- b) zwischen 1979 und 1994 ☐ 4
- c) nach 1994 ☐ 3
- d) keine Ahnung ☐ 4
- e) Spielt bei mir keine Rolle – ich wohne in einem Passiv- oder Niedrigenergiehaus. ☐ 1

Mit welchem Energieträger heizt du?

4

- a) Heizöl ☐ 12
- b) Erdgas ☐ 10
- c) Fernwärme ☐ 8
- d) Kohleofen oder Elektroheizung mit konventionellem Strom ☐ 15
- e) erneuerbare Energien (Holzhackschnitzel, Wärmepumpe, Solarthermie ...) ☐ 1
- f) keine Ahnung ☐ 10

Wie hoch ist die durchschnittliche Raumtemperatur bei dir zu Hause?

5

- a) unter 20 °C ☐ 1
- b) 20,1–21 °C ☐ 2
- c) 21,1–22 °C ☐ 3
- d) über 22 °C ☐ 5
- e) keine Ahnung ☐ 5

Zwischensumme: _____