

KOMM mit nach MORGEN



**So geht Zukunft!
Sei dabei.**

Zukunftsquiz jetzt online:



www.zukunftsquiz.de



#BNE2030

#ESDfor2030

2022/2023

Nationale Auszeichnung
Bildung für nachhaltige
Entwicklung

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Komm mit nach Morgen

2. Auflage 2024: 31.000

Copyright: ©Omas for Future

Alle in diesem Heft verwendeten Daten sind wissenschaftlich belegt. Unser ausführliches Quellenverzeichnis findest du unter **www.omasforfuture.de/quellen/KOMMmitnachMORGEN**

Für die bessere Lesbarkeit gelten sämtliche Personenbezeichnungen für alle Geschlechter.

ZUKUNFT IST, WAS WIR DARAUS MACHEN

Viele glauben, Zukunft sei etwas, das einfach passiert, etwas, das durch Politik und Wirtschaft entschieden wird und wir schauen dabei lediglich ohnmächtig zu.

Die Omas for Future sind ein gutes Beispiel dafür, dass das nur ein Teil der Wahrheit ist. Stimmt, ohne einen Wandel in Politik und Wirtschaft sind die Erderwärmung und das Artensterben nicht aufzuhalten.

Zukunft ist aber vor allem, was wir daraus machen.

Wie wir unser eigenes Leben auf die Zukunft ausrichten und wie wir persönlich dazu beitragen, dass wir uns in der Zukunft wohlfühlen: gesund, zufrieden, sicher – glücklich.

Wie du dein eigenes Leben mit Blick auf die Zukunft gestalten kannst, dazu erfährst du eine Menge in diesem Heft.

Mit Lust auf die Zukunft und aus Liebe zu unseren Kindern, Enkelkindern, unserem Planeten und zu uns selbst wollen wir den Wandel erreichen. Deshalb laden wir dich hier auf eine Reise in deine lebenswerte Zukunft ein.

Welche Veränderungen dafür in den Lebensbereichen Verkehr, Ernährung, Strom und Wohnen nötig sind, zeigen wir dir hier. Und mit unserem Klimaspargbuch bist du dafür bestens gerüstet.

Hand aufs Herz und los geht's, wir verwandeln deinen CO₂- und deinen ökologischen Fußabdruck* in Zufriedenheit, Glück, frische Luft und bares Geld.

**Mach mit.
KOMM mit nach MORGEN.**

Es lohnt sich!

* Der ökologische Fußabdruck bemisst den Ressourcenverbrauch. Angenommen, die gesamte Menschheit würde leben wie wir in Deutschland, wären die natürlichen Ressourcen im Jahr 2023 bereits am 4. Mai aufgebraucht gewesen.¹

Inhalt

Zukunft ist _____	6-25
Das geschenkte Leben _____	26-31
Verhaltensänderung bringt nichts? _____	32-45
CO₂-Sparbuch _____	46-53
Blick nach vorn _____	54-57

Hier und da zeigt dir ein **farbiger Button** den passenden Alltagstipp an.

Quizfragen ab Seite 15 sind immer **blau** gekennzeichnet, die **Antworten** findest du in derselben Farbe ein oder zwei Seiten später.

Zusatzinfos, die mit * gekennzeichnet sind, beziehen sich immer auf die jeweilige Doppel-Seite.

Unser ausführliches Quellenverzeichnis zu den Fußnoten in diesem Heft findest du unter

<https://omasforfuture.de/quellen>.



ZUKUNFT IST GESÜNDER!

Städte von morgen sind grüner, gesünder und steigern damit auch die Lebenszufriedenheit der Menschen, die dort leben. Doch wie wird eine Großstadt gesünder, ohne enorme Investitionen tätigen zu müssen? Und was macht uns eigentlich krank in den Städten? Zum Beispiel die Luftverschmutzung.

Was schätzt du, wie viele Menschen sterben jährlich in Deutschland an den Folgen der Luftverschmutzung?*

A: 6.000

C: 28.000

B: 15.000

D: 35.000

Während gesunde Ernährung viel mit persönlichen Entscheidungen zu tun hat, liegen weitere Faktoren für eine gesunde Zukunft vor allem im Aufgabenbereich der Städte.

* Werte beziehen sich auf das Jahr 2022.

** Städte sind i. d. R. beleuchtet, Ampeln und Straßenlaternen brennen auch in der Nacht, so dass unnötig Strom verschwendet wird und wichtige nachtaktive Bestäuber wie z. B. Motten irritiert werden.

Auch die dauerhafte Schadstoff- und Lärmbelastung in unseren Städten macht uns krank. Sie erhöht nachweislich unseren Blutdruck, führt zu Herz-/ Kreislauferkrankungen und psychischem Stress. **Allein in Deutschland sind im Jahr 2022 28.000 Todesfälle auf die Luftverschmutzung zurückzuführen. In ganz Europa sind das 238.000 Fälle.**¹ All das ließe sich durch einfache Instrumente verändern:

- ♣ mehr Straßen mit Tempo 30,
- ♣ mehr Elektromobilität,
- ♣ mehr autofreie Zonen und
- ♣ mehr Ausbau des ÖPNV und der Radwege.

Sogar der Lichtverschmutzung** wird zunehmend mit neuen Ideen begegnet, zum Beispiel mit Hilfe von Solar-Straßenlaternen mit Bewegungsmeldern, die nur aktiviert werden, wenn wir sie auch wirklich benötigen.

Verlust vs. Gewinn

Du möchtest eine Stadt kennenlernen, in der es nur noch wenige Autos gibt? Also weniger Lärm, bessere Luft, mehr Platz zum Flanieren, zum Spielen, für Parkanlagen, mehr Sitzmöglichkeiten und Sicherheit? Dann komm mit nach Kopenhagen auf Seite 24. Oder sieh zuerst, wie Barcelona sich auf einen guten Weg macht.

Voneinander lernen ...

Barcelona hat gegen die enorme Lärm- und Schadstoffbelastung sowie für den Ausgleich fehlender Grün- und Erholungsflächen ein eigenes Konzept entwickelt: die Superblocks.²

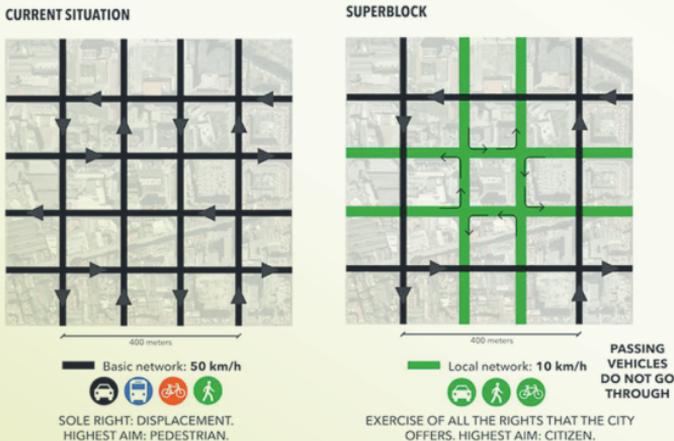


Abb. 2: gegenwärtige Situation - Superblock

Der grüne Bereich ist für Durchgangsverkehr gesperrt. Nur wer dort wohnt und Rettungsfahrzeuge können mit maximal 10 km/h hineinfahren. Für Lieferungen gibt es eine spezielle Regelung. Fußgänger und Fahrradfahrer haben Vorrang. Es gibt nur eine Fahrspur anstatt zwei. Kinder können hier spielen, Anwohner auf neu errichteten Parkbänken Kaffee trinken und plaudern. Bepflanzte Hochbeete, Blumenkübel und Bäume beleben das triste Grau.

Barcelona zeigt: Es lohnt sich, über den eigenen Tellerrand zu schauen, denn die Wirksamkeit dieser einfachen Maßnahmen ist riesig. So bestätigen die Menschen ein verstärktes Gefühl von Sicherheit, Wohlbefinden und Ruhe. Der neu entstandene Raum ermöglicht sozialen Austausch innerhalb der Nachbarschaft und sorgt dank zusätzlicher unversiegelter Flächen für eine größere Artenvielfalt. Sogar die Anzahl der Läden stieg um 30 Prozent und es entstand ein neuer Marktplatz. Eine echte Steigerung der Lebensqualität - und die Anwohner leben laut einer Studie³ ca. 200 Tage länger.

**Samme
beim Spazier-
gang Plastik
aus der Natur
auf!**



Abb. 3: Superblock in Barcelona

DU BIST, WAS DU ISST

Das gilt heute mehr denn je. Denn mit unserem Wohlstand geht leider auch einher, dass wir zu oft zu viel essen und häufig auf verarbeitete Lebensmittel zurückgreifen. Hinzu kommen mangelnde Bewegung und Stress in einer zunehmend digitalisierten Welt.

All diese Faktoren begünstigen chronische Erkrankungen wie Herz-/ Kreislauf-Beschwerden, Diabetes Typ 2, Krebs etc. So sind 90 Prozent aller Todesfälle in der EU auf nicht übertragbare Krankheiten zurückzuführen.⁴ Diese werden verursacht durch ungesunde Ernährung, aber auch durch Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, Rauchen und Stress.

Die gute Nachricht ist, 70 Prozent dieser Erkrankungen sind vermeidbar - durch einen gesunden Lebensstil.⁵

Greifen wir uns einmal die gesunde Ernährung als Basis für die eigene Gesundheit heraus. Hier sind sich die WHO und führende Stimmen aus der Ernährungswissenschaft einig. Sie empfehlen, überwiegend Vollkornprodukte, viel frisches Gemüse und Obst sowie ausreichend Wasser zu verzehren und auf Fertigprodukte zu verzichten.⁶ Denn mit unseren heutigen Ernährungsgewohnheiten machen wir nicht nur uns selbst, sondern auch die Erde krank.

Unsere Ernährung – Belastungsprobe für unseren Planeten

- ✦ Circa 90 Prozent der Rodung von Regenwäldern erfolgen für die Rinderhaltung bzw. den Futtermittelanbau für die Massentierhaltung.⁷
- ✦ 15 Prozent der weltweiten Treibhausgase entstehen allein durch Massentierhaltung.⁸
- ✦ 60 Prozent der landwirtschaftlichen Flächen in Deutschland nutzen wir nur für den Futtermittelanbau.⁹
- ✦ Das weltweite Artensterben wird vor allem durch den Einsatz von Giften und chemischem Dünger in der industriellen Landwirtschaft erzeugt.¹⁰
- ✦ Gifte in der Landwirtschaft und Gülle aus der Massentierhaltung verschmutzen unser Grundwasser.¹¹

So ernähren wir uns heute*

85 Prozent der Mehlprodukte bestehen aus Weißmehl. Das besteht überwiegend aus Stärke – letztlich Zucker. **Weißmehl** erhöht das Risiko für Übergewicht. Besser ist Vollkorn.

88 g Aufschnitt, Würstchen und Schinken essen wir im Schnitt pro Tag. Zu viel – denn das derart verarbeitete Fleisch wurde von der WHO schon 2015 als **krebserregend** eingestuft.

100 g Zucker nehmen wir täglich zu uns, z. B. in Fertigprodukten, Saucen, Getränken und Müsli. Bis zu 25 g gelten als verträglich. Wähle lieber natürliche Süße.

155 g frisches Fleisch haben wir im Durchschnitt jeden Tag auf dem Teller. Gesundheitliche Folgen sind Diabetes Typ 2, Herz- / Kreislauf-Erkrankungen oder Darmkrebs.

Viele der Fette bestehen überwiegend aus gesättigten Fettsäuren. Besser sind ungesättigte Fettsäuren wie in Olivenöl, Rapsöl, Nüssen und Körnern.

* Alle Mengenangaben sind Circa-Angaben pro Erwachsener/ Tag.¹²

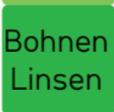
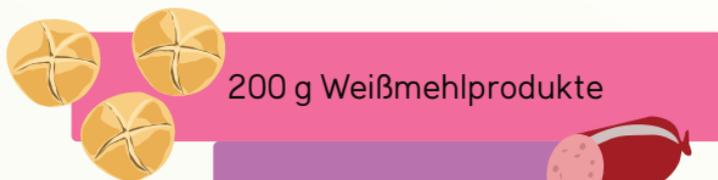
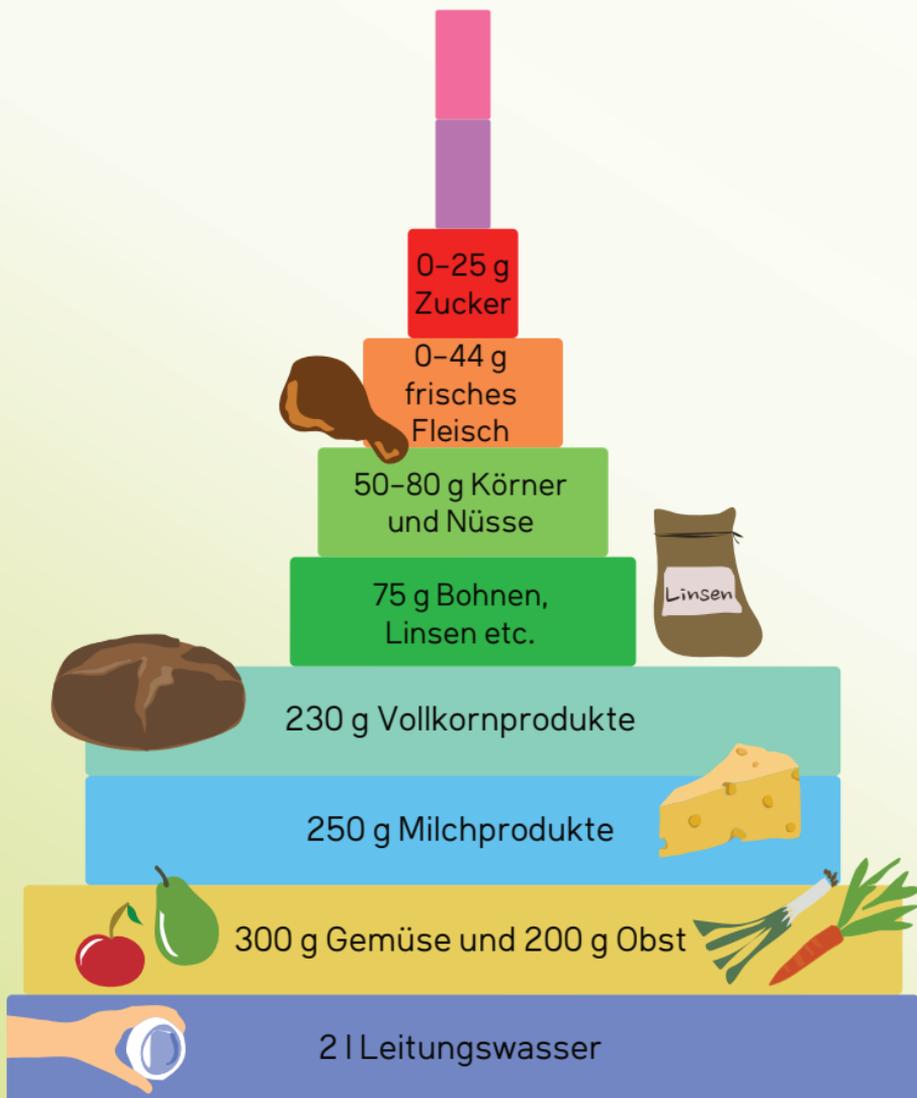


Abb. 4: Ernährung heute

So werden und bleiben wir gesund*



* Abb. 5: Planetary-Health-Ernährung. Alle Angaben sind Circa-Angaben pro Erwachsener/ Tag¹³

Maximal 44 g unverarbeitetes frisches Fleisch solltest du täglich zu dir nehmen – am besten Geflügel in Bioqualität. Es ist als Bioprodukt ohne Antibiotika fast fettfrei und enthält wichtige Nährstoffe.

50-80 g Körner und Nüsse täglich geben dir ausreichend ungesättigte – also die gesunden – Fettsäuren und machen dich satt.

75 g Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen liefern dir das gesunde Eiweiß, Eisen und wertvolle Vitamine wie B1 und B6.

230 g Vollkornprodukte, denn darin sind B-Vitamine, Mineralstoffe wie Eisen oder Zink und sekundäre – Pflanzenstoffe erhalten.

Mindestens 500 g Obst und Gemüse jeden Tag, und das möglichst frisch, regional und in Bioqualität – das ist die beste Grundlage für deinen gesunden Speiseplan.

Trinke mehr **Leitungswasser**. Das ist das umweltfreundlichste Getränk in Deutschland. Kein CO₂, kein Plastik – und in guter Qualität.

ZUKUNFT IST GRÜNER!

Städte von morgen setzen auf mehr Grün- und Wasserflächen, um so die Lebens- und Aufenthaltsqualität zu erhöhen und den Herausforderungen der Erderwärmung entgegenzutreten.

Besonders versiegelte Flächen, Fassaden und Teer- sowie Ziegeldächer speichern die Hitze tagsüber. Abends geben all diese Flächen die Hitze ab und verhindern so, dass die Stadt abkühlen kann.¹⁴

Bei direkter Sonneneinstrahlung und einer Lufttemperatur von 30 °C erhitzen sich Ziegel- und Teerdächer auf bis zu ...

A: 30 °C

C: 60 °C

B: 40 °C

D: 90 °C

Um Gefahren wie Starkregen und Dürren vorzubeugen, werden Städte zu Schwammstädten umgebaut. Bei einer Schwammstadt soll möglichst viel Regen- und Oberflächenwasser aufgenommen und gespeichert werden, anstatt es wie bislang zu kanalisieren und abzuleiten. So steht es der Stadt bei anhaltender Dürre zur Verfügung.¹⁵



Abb. 6: Stadtgärten

Überflutungen bei Starkregen können so vermieden und durch intensivere Begrünung kann das Stadtklima verbessert werden.

Bäume pflanzen und gießen heißt das Gebot der Zukunft! Denn Bäume kühlen Städte um 3 bis 4 °C herunter und spenden Schatten.¹⁶ Außerdem brauchen wir mehr Flächen, die entsiegelt und bepflanzt sind. Das geht zum Beispiel, indem Parkplätze oder überdimensionierte Verkehrsflächen zurückgebaut werden.

Diese Veränderungen kämen auch der aktiven Freizeitgestaltung und Naherholung, sportlichen Aktivitäten, dem gesundheitlichen Wohlbefinden sowie dem weiteren Ausbau von Zier- und Nutzgärten entgegen.

Grün, grün, grün sind Dächer und Fassaden

Während sich **Asphalt bei 30 °C Lufttemperatur auf ca. 60 °C aufheizt, werden Ziegel- und Teerdächer bis zu 90 °C heiß.**¹⁷ Dabei bekommen auch die darunter liegenden Dachschichten und Wohnräume noch eine Menge Hitze ab. Dachbegrünung verhindert das Aufheizen von Dachflächen und trägt so zur Kühlung bei. Das spart mitunter sogar die Klimaanlage und hilft bei Starkregen, Wasser zu speichern, das in Dürrephasen beim Verdunsten die Gebäude wieder abkühlt.

**Unterstütze
solidarische
Landwirtschaft*
und regionale
Gemeinschafts-
gärten!**

*Solidarische Landwirtschaft ist eine „[...] gemeinschaftsgetragene, vielfältige, bedarfsgerecht entlohnte, ökologische und regionale Landwirtschaft, in der die Menschen unmittelbare Verantwortung für ihre lokale Grundversorgung übernehmen“



Abb. 7: Dachbegrünung

Gründächer sind außerdem nahezu verschleißfrei und halten länger: Die Teerpappe darunter ist durch die Begrünung nicht so starken Temperaturschwankungen und kaum direktem Sonnenlicht ausgesetzt im Gegensatz zu Ziegel- oder Teerdächern. Zusätzlich helfen üppige Dachbegrünungen gegen das Artensterben, da sich Kleinstlebewesen im Substrat ansammeln und Vögeln und Insekten Nahrung bieten.¹⁸

Die Schwammstadt – unsere Stadt von morgen!

Ein international anerkanntes Vorbild ist die Stadt Xiamen (China).¹⁹ Dort herrscht ein subtropisches Klima, welches im Sommer nicht nur extrem hohe Temperaturen, sondern auch vermehrt heftige Taifune begünstigt. Um dem zu begegnen und dennoch ein lebenswertes Leben zu ermöglichen, wurde Xiamen in den vergangenen Jahrzehnten zu einer „Schwammstadt“ umgebaut.



Abb. 8: Schwammstadt-Konzept

Das gelang mit der Begrünung von Dächern und Fassaden, der Aufforstung, der Entsiegelung von Flächen und der Verlangsamung von Bächen und Flüssen, um dadurch mehr Wasser in der Stadt zu halten.

Auch Kopenhagen gilt inzwischen als Vorbild in Sachen Schwammstadt.²⁰ Nach einem schweren Starkregen im Jahr 2011, bei dem die Stromversorgung komplett zusammenbrach, ganze Straßenzüge unter Wasser standen und Häuser einstürzten, entschied sich die Stadt für schnelle klimafreundliche Maßnahmen. So wird das Regenwasser nun vermehrt in Gründächern, unversiegelten Böden und unterirdischen Zisternen gespeichert. Letztere haben sich seit rund 7000 Jahren als Regenwassernutzungsanlagen bewährt. Die Stadt ließ außerdem Sport- und Spielplätze mit Schutzmauern einfassen, sodass diese im Notfall als Sammelbecken dienen. Eine „Schwammstadt“ ist bei Extremwetterereignissen besser geschützt und ermöglicht den Menschen auch bei zunehmender Hitze den Aufenthalt im Freien. Eine Bushaltestelle unter einem Blätterdach, ein Radweg entlang einer Allee – Xiamen und Kopenhagen zeigen, wie es gehen kann, die Natur in unsere Städte zu integrieren und davon zu profitieren.

ZUKUNFT IST LEBENSWERTER!

Städte von morgen ermöglichen der Bevölkerung aktive Mobilität. Und das in einer grüneren, lärmärmeren, saubereren und sichereren Umgebung. Zahlreiche Beispiele zeigen, wie der Weg zu einer nachhaltigen Stadt gelingen kann und die Lebensqualität für alle steigt.

Darunter befinden sich Amsterdam, Kopenhagen, Bremen, Bordeaux, Utrecht, Gent, Münster, Karlsruhe und Paris.

Auf welchen Wert haben mutige und visionäre Stadtentwickler insbesondere die Fahrradnutzung innerhalb dieser Städte gesteigert?

A: 23 – 40 %

B: 33 – 50 %

C: 43 – 60 %

D: 53 – 70 %



Abb. 9: Promenade in Münster

Das Fahrrad, auch Leeze genannt, ist in Münster das meistgenutzte Verkehrsmittel. 43,5 Prozent aller Wege legen die Menschen dort derzeit mit dem Leeze zurück. Rund 20 Prozent der Wege sind dabei 8 bis 10 km lang, da Münster eine großflächige Stadt ist. Das ist ein Spitzenwert in Deutschland.²¹

In allen oben genannten Städten haben Stadtentwickler erreicht, dass **die Fahrradnutzung auf 43 bis 60 Prozent gestiegen** ist - und die Lebensqualität der Menschen auch.²²

Kopenhagen – eine Stadt der Visionen

Darum ist Kopenhagen seit Jahren eine der TOP 10 Städte weltweit. Und das, obwohl das Wetter häufig kalt, nass und ungemütlich ist und sich die Sonne die Hälfte des Jahres kaum blicken lässt. Denn die Kopenhagener leben schon in der Zukunft – das macht die Stadt trotz “Sauwetter” so attraktiv.

Bis zum Jahr 2025 will sie die erste klimaneutrale Stadt der Welt werden.²³

Dass bereits 62 Prozent der Menschen in Kopenhagen das Fahrrad und 21 Prozent den ÖPNV nutzen, ist dafür ein guter Anfang.²⁴ PKW sind akzeptiert, haben aber keinen Vorrang und damit auch keine Dominanz im Straßenverkehr.



Abb. 10: Fahrrad-Highway in Kopenhagen

Mit breiteren Fahrradwegen, Fahrradschnellstraßen („Superhighways“), Metro-Verbindungen im Drei-Minuten-Takt in Richtung Zentrum und der Luxussteuer auf Autos gelang in Kopenhagen der Mobilitätswandel. Doch so teuer muss der Verkehrsumbau nicht sein – das hat die Stadt Gent in kurzer Zeit bewiesen.



**Fahre so
viel du kannst
mit dem Fahrrad
und gehe zu
Fuß!**

Gent – (k)ein Geheimrezept

An nur einem Wochenende im Jahr 2017 wurden das Zentrum und der Innenring von Gent autofreie Zonen – mit Schildern, Pollern und neuen Straßenmarkierungen.²⁵

Die Menschen in der Stadt sind nach anfänglicher Skepsis und viel Widerstand begeistert und haben ihren Bürgermeister wiedergewählt.

Gent zeigt, es braucht nicht immer einen aufwendigen Umbau. Viel wichtiger erscheint hier der Mut, Neues auszuprobieren und sich für Ideen einzusetzen.

DAS GESCHENKTE LEBEN

Ob in der Stadt oder auf dem Land, jeder von uns befindet sich auf der Suche nach dem eigenen Glück.

Doch was genau macht uns Menschen eigentlich glücklich?

A: Gesundheit

B: Fernreisen

C: Zwischenmenschliche Beziehungen

D: Eigenheim

Eigentlich haben wir allen Grund, von morgens bis abends dankbar zu sein. Nicht nur, weil wir in einem der reichsten Länder der Erde wohnen und es den Ärmsten bei uns immer noch viel besser geht als Milliarden Menschen auf der Welt.

**Erfreue
dich an den
vielen kleinen
Geschenken des
Lebens!**

Nicht nur das – noch besser: Die Natur schenkt uns jeden Tag alles, was wir zum Leben brauchen:

- ✦ saubere Luft,
- ✦ sauberes Wasser,
- ✦ fruchtbare Erde,
- ✦ Sonne,
- ✦ Rohstoffe wie Gold, Kohle, Öl, Gas, Erze etc.
- ✦ die Früchte des Meeres, der Erde, an Bäumen und Sträuchern.

Jeder Tag steckt voller Geschenke - alles kostenlos. Es kostet erst etwas, wenn Menschen Hand anlegen und Profit daraus machen. Nichts, wirklich gar nichts kann ohne die Natur produziert werden. Die Natur schenkt uns Jahr für Jahr Rohstoffe und Produkte im Wert von mehr als 125.000 Milliarden Dollar.¹ Das ist weit mehr, als alle Volkswirtschaften in einem Jahr gemeinsam erwirtschaften.

Und in dieser unvorstellbaren Summe von 125.000 Milliarden Dollar sind nur die Dinge enthalten, die sich überhaupt beziffern lassen. Glücksgefühle, Waldluft, der Gesang einer Amsel oder der Wind in den Weiden lassen sich nicht in Zahlen fassen.

DER WEG ZUM GLÜCK



Eine Langzeitstudie² in den USA untersucht seit 85 Jahren, was ein glückliches Leben ausmacht.

Wenn die grundlegenden Bedürfnisse (Wohnung, Essen) erfüllt sind, lässt sich Glück demnach nur noch durch Gesundheit, Bewegung, Gemeinschaft und sinnvolles Handeln steigern.

Die 4 Elemente des glücklichen Lebens

“Alles Gute zum Geburtstag – und vor allem Gesundheit!“
Wie oft wird uns so gratuliert. Schließlich spielt die körperliche und geistige Gesundheit bei unserem Wohlbefinden eine entscheidende Rolle.



Die Planetary-Health-**Ernährung** zeigt, wie wir uns gesund ernähren und gleichzeitig die Ressourcen und die Grenzen unserer Erde schützen. Damit könnten sogar 10 Mrd. Menschen satt werden.³



Regelmäßige Bewegung (mit leicht erhöhtem Puls, mindestens 30 Minuten täglich)⁴, besonders in der Natur, hält nicht nur körperlich fit, sie ist auch ein natürliches Antidepressivum, baut Stress ab und hält uns jung. Wenn das kein Grund zum Glücklichsein ist!

Wir Menschen können ohne Beziehungen nicht leben. Wir sind soziale Wesen, die sich in **Gemeinschaft** organisieren. Familienbande und Freundschaften zu pflegen, aber auch der Austausch mit Gleichgesinnten in Vereinen oder Bürgerinitiativen, beugt Einsamkeit und Tristesse vor. All das sind ideale Mittel gegen Stresshormone und erhöhte Entzündungswerte.

Menschen, „die sich mit Dingen befassen, die über das Selbst hinausgehen“, sind glücklicher, bestätigt die Studie, die wir hier zitieren.⁵ Menschen also, die sich für eine Gemeinschaft, das Gemeinwohl oder eine Sache engagieren. Diese **Selbstwirksamkeit** macht zufrieden und glücklich.

WAS KOSTET DIE ZUKUNFT?

Viele Menschen scheuen die Investitionen, die anlässlich des Klimawandels notwendig sind, und meinen, das sei alles nicht bezahlbar. Doch hat nicht zuletzt die Corona - Pandemie gezeigt, wie viel Geld es uns wert ist, Unternehmen und Wirtschaft zu erhalten?

Warum erscheinen uns Ausgaben für den Artenschutz und zur Eindämmung der Erderwärmung, die sich maßgeblich auf unser Wohlbefinden, unser eigenes Glück und auf die künftige Lebensqualität aller Menschen auswirken, zu hoch?

Höher, schneller, weiter

Seit 1970 hat sich unser Ressourcenverbrauch weltweit verdreifacht.⁶ Von 1990 bis heute hat sich Deutschlands Bruttosozialprodukt verdreifacht.⁷ Und die Werbeindustrie wird nicht müde, uns seit Jahrzehnten zu versprechen, dass uns jedes neue Produkt besser, schöner, effizienter, beliebter und glücklicher macht.

Aber stimmt das? Sind wir heute 3- mal so glücklich wie 1980? Mit Sicherheit nicht, denn dieses Glücksversprechen dient nur dem „Höher, schneller, weiter“, während unsere Kinder den Preis für die globale Erwärmung und das Artensterben zahlen.

Gute Aussichten

Wir sind erstmalig in der Geschichte in der Lage, CO₂ neutral zu leben – und somit dauerhaft so zu leben, dass sich die Erde nicht weiter aufheizt.⁸ Wir haben die Technik, die das ermöglicht. Wir müssen es nur wollen.

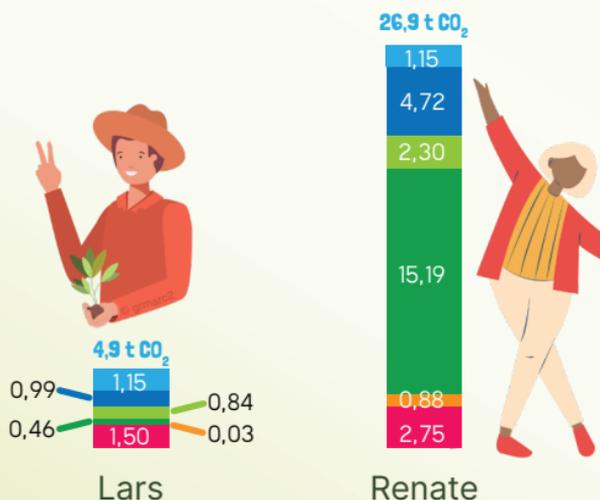
Wir wissen, welche Ernährung für uns die gesündeste ist, mit der auch noch 10 Mrd. Menschen satt werden könnten - und das, ohne die Erde zu zerstören.

Dazu braucht es allerdings Verhaltensänderung und einen sehr zügigen Umbau unserer Städte und unserer Wirtschaft. Doch noch haben wir die Chance zu einer dauerhaft lebenswerten und menschengerechten Zukunft.

Dazu gehört ebenso ein Umdenken in der Politik, beispielsweise in der Verkehrs-, Agrar- und Stadtplanung. Wie dieser Wandel genau aussehen kann und welche Entwicklungen bereits erprobt sind, haben wir auf den vergangenen Seiten gezeigt. Doch auch du kannst sehr viel zur gelingenden Zukunft beitragen.

**KOMM mit nach MORGEN,
denn Zukunft geht nur
gemeinsam.**

WER SAGT, VERHALTENSÄNDERUNG BRINGT NICHTS?



Wie groß dein individueller CO₂-Ausstoß ist, lässt sich schnell und einfach ermitteln, z. B. mit dem Klimarechner des Umweltbundesamtes (UBA).¹ Der Weltklimarat hat darauf hingewiesen, dass „jedes bisschen Erwärmung zählt, jedes Jahr zählt, jede Entscheidung zählt“. Und dass es dringend uns Bürger braucht, die durch Verhaltensänderung (ohne Mehrkosten) mindestens 25 Prozent CO₂ einsparen können. Wenn du auf einen CO₂-Wert von 5

50,0 t CO₂

1,15

9,24

2,50

31,89

1,17

4,07

Hier geht's zum
CO₂-Rechner des
Umweltbundes-
amtes



Andreas



9,7 t CO₂

1,15

1,78

4,66

1,01

0,82

0,31

Marita

Tonnen (t) pro Jahr kommst, bist du in Deutschland schon Umwelt-Oberklasse. Um bereits heute auf unter 5 t CO₂ pro Person zu kommen, müssen Politik, Wirtschaft, Vermieter und Eigenheimbesitzer handeln. Damit dir der Spielraum individueller Entscheidungen deutlicher wird, zeigen wir hier vier verschiedene Menschen und deren CO₂-Fußabdruck. Viele haben einen Ausstoß von 20 t CO₂ und mehr. Da ist noch viel Luft – nach unten!

Lars (28)
= 4,9 t CO₂ im Jahr





**Ernähre
dich gemäß der
Planetary-Health-
Ernährung!**

Lars ernährt sich vegan, überwiegend regional, saisonal und in Bio-Qualität. Er kauft nur das, was er wirklich braucht und vermeidet weitgehend Einwegverpackungen und Fast Fashion. Zusammen mit seiner Freundin lebt er in einer 90 m² großen sanierten Altbauwohnung mit Gasheizung. Er nutzt Carsharing, das Fahrrad und den ÖPNV und bezieht zertifizierten Ökostrom. Er macht keine Reisen mit dem Flugzeug oder dem Kreuzfahrtschiff.

Viele Menschen in Deutschland erzeugen mit einer Kreuzfahrt in Fernost in 8 Tagen mehr CO₂ als Lars im ganzen Jahr.³



Renate (60)
= 26,9 t CO₂ im Jahr



Renate isst gern Fleisch und es ist ihr egal, wo die Produkte herkommen – Hauptsache nicht ganz so teuer. Ab und zu wird auch Bio gekauft. Das 140m²-Einfamilienhaus (Baujahr 2004), in dem sie mit ihrem Mann und ihrem Hund lebt, ist abbezahlt. Sie erledigt fast alle Wege mit eigenem Auto, nutzt das Rad nur für Freizeitausflüge. 2-mal jährlich fiegt sie in den Urlaub und macht dieses Jahr auch eine 14-tägige Kreuzfahrt.



Andreas (38)
= 50 t CO₂ im Jahr





Gesellschaftlicher Status bringt einen gewissen Lebensstil mit sich. Andreas wohnt mit seiner Frau in einem 250 m² großen Einfamilienhaus, Baujahr 2008, mit Ölheizung. Grundsätzlich kauft er, worauf er Lust hat, ohne darauf zu schauen, woher die Produkte stammen und ob deren Preis und Wertigkeit in einem gesunden Verhältnis stehen. Andreas genießt sein Leben, fährt gern und viel mit seinem Geländewagen, sitzt ca. 80 Stunden im Jahr im Flugzeug, davon 30 Stunden für private Urlaube. Neben seinem Hund hält er sich für die Freizeit auch ein Pferd im benachbarten Reitclub.

Öffentliche Emissionen
- daran können wir nichts ändern

sonstiger Konsum

Ernährung

Mobilität

Strom

Haus und Wohnen

Marita (35)
= 9,7 t CO₂ im Jahr

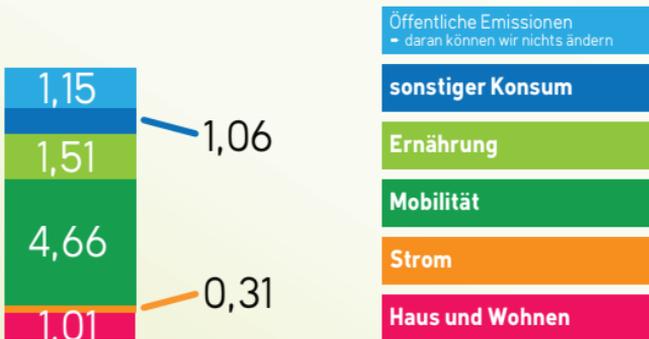


Marita, eine alleinerziehende Mutter von zwei Kindern, verfügt nur über ein geringes Einkommen.

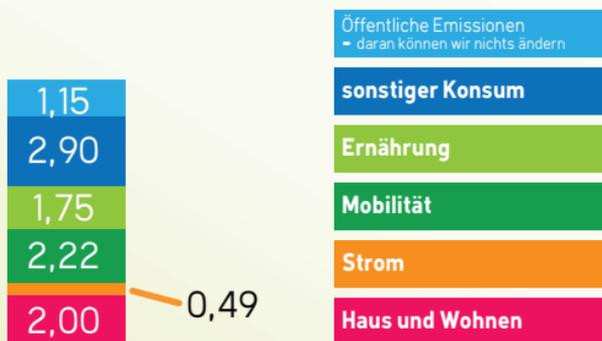
Zu dritt leben sie in einer 80 m² großen Wohnung mit Gasheizung, die Anfang der 2000er saniert wurde. Marita achtet auf fleischreduzierte Kost und verwendet teilweise regionale, saisonale Bio-Produkte. Aus Zeitgründen muss sie die meisten Wege mit dem Benziner erledigen. Das macht 20.000 Kilometer im Jahr.

Ab und zu nutzt sie auch den ÖPNV und im Urlaub geht sie mit den Kindern zelten.

**Wähle
Urlabsziele,
die du mit dem
Zug erreichen
kannst!**



Deutscher Durchschnitt = 10,5 t CO₂ im Jahr



Im Vergleich zu Andreas erscheinen die CO₂-Emissionen im deutschen Durchschnitt gering. Doch mit rund 10,5 t pro Person im Jahr 2022 sind diese bereits um ein Vielfaches höher als unsere Erde vertragen kann.⁴

Gern zeigen wir mit dem Finger auf andere, wie beispielsweise auf China, das im Jahr 1995 lediglich 2,41 t pro Person ausgestoßen hat.⁵ Und vergessen darüber, dass eben jenes Land einen Großteil unserer Konsumgüter herstellt und nicht zuletzt dadurch die eigenen Emissio-

nen in den vergangenen Jahrzehnten auf 8,7 t* ausgeweitet hat. Während Indien, ein Großteil von Südamerika und auch Afrika bei Werten um 0,1 t* (Uganda) bis 1,7 t* (Indien) liegen.⁶

Rechnen wir pro Kopf, liegt Deutschland seit 70 Jahren auf Platz 2 bis 3 hinter den USA und Russland. Spitzenwerte von 17,2 t pro Person wie zum Beispiel im Jahr 1980 gehören glücklicherweise der Vergangenheit an.⁷

Deutschland ist auf einem guten Weg. Dennoch, um die Erderwärmung noch zu stoppen, müssen wir schnellstmöglich auf 1 t CO₂ pro Person runter. Wenn wir unser Konsum-, Ernährungs- und Reiseverhalten verändern, sparen wir nicht nur viel CO₂ ein, sondern leben auch gesünder und zufriedener.

Das richtige Maß

Unser Wohlstand gründet darauf, dass wir in unserem Höher, Schneller und Weiter nicht an die Risiken und Nebenwirkungen unseres Verhaltens gedacht haben: für uns - für andere - für die Natur.

Würden alle Menschen so leben wie wir, hätte uns die Klimakrise schon vor 20 oder 30 Jahren ereilt.

Eine Komponente im Wettlauf um die Klimaziele wird

besonders am Beispiel von Renate deutlich: die Rolle des Alters. Die Boomer-Generation ist nun mehrheitlich in Rente, hat viele Beitragsjahre eingezahlt und möchte den eigenen Lebensabend entsprechend genießen. Das spiegelt sich leider auch in dem damit verbundenen CO₂-Ausstoß wider, der aufgrund vermehrter Reisen und eines größeren Konsums in die Höhe schnell.

Hinter uns liegen Jahrzehnte des Wohlstands in Sicherheit und Frieden - und es ist nur mehr als gerecht, dies auch unseren Kindern und Enkeln zu gönnen und zu ermöglichen. Doch damit dies gelingt, müssen besonders wir Babyboomer ins Boot, denn wir erzeugen pro Kopf das meiste CO₂.⁸

CO₂-Emissionen

pro Person und Jahr

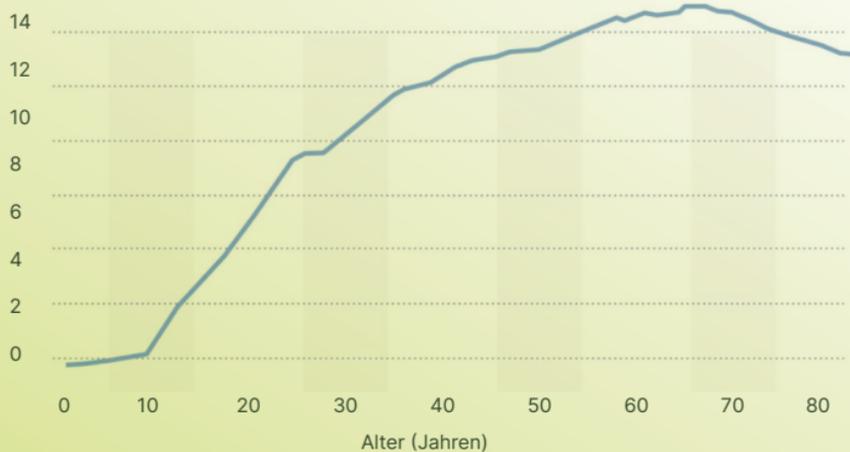


Abb. 1: CO₂-Emissionen pro Person und Jahr

Bis 2040 müssen wir bei maximal 1 t CO₂ pro Person landen.

In vielen Bereichen hat die Zukunft schon begonnen, mit mehr gesunder Lebensqualität.

Klimabewusstes Verhalten kann ich mir nicht leisten. Das ist zu teuer", hört man immer wieder. "Nein", sagen wir, "im Gegenteil".

Nutze dein ganz persönliches CO₂-Sparbuch und rechne aus, wieviel CO₂ und Geld du sparst, wenn du dein Verhalten in bestimmten Bereichen änderst. Du hast es selbst in der Hand! Nachhaltiges Handeln

**Kaue Kleidung nachhaltig,
Second Hand,
repariere und
tausche!**



schützt Pflanzen und Tiere,



ist gut für deine Gesundheit und



spart viel mit wenig Aufwand.

CO₂-SPARBUCH

ERNÄHRUNG¹

Handlungsauftrag	Einsparung CO ₂ kg / Jahr
Frische Nahrungsmittel statt Fertigprodukten	430 kg
Leitungswasser statt Wasser aus Flaschen (2 l/ Tag)	147 kg
vegetarische Lebensweise	680 kg
vegane Lebensweise	850 kg
2- mal pro Woche Fleisch (150 g/ Person), statt täglicher Fleischkonsum	385 kg
Kaufe nur, was du wirklich brauchst, sonst landet ca. 30 % ungenutzt im Müll	475 kg
Iss Margarine statt Butter	140 kg

Guthaben € / Jahr	Lebens- qualität	Meine Ersparnis
1000 €		
500 €		
696 €		
660 €		
395 €		
720 €		
40 €		

CO₂-SPARBUCH

MOBILITÄT UND REISE²

Handlungsauftrag	Einsparung CO₂ kg / Jahr
Fahrten unter 5 km mit dem Rad statt mit dem PKW (5-mal/ Woche)	310 kg
Maximal Tempo 100 km/ h mit dem PKW (6000 km/ Jahr)	240 kg
Reisen und Besuche mit dem Zug, statt mit dem PKW (3000 km/ Jahr)	387 kg
Mittelklasse-PKW abschaffen und 12.000 km/ Jahr mit Zug und ÖPNV	1.548 kg
Carsharing nutzen	290 kg
8 Tage Wanderurlaub in Kroatien + Anrei- se mit dem Zug statt Kreuzfahrt Fernost	5.030 kg
Stadt der Zukunft ansehen: von München nach Kopenhagen mit dem ICE statt mit dem Flugzeug	423 kg

Guthaben € / Jahr	Lebens- qualität	Meine Ersparnis
350 €		
178 €		
284 €		
4722 €		
1.200 €		
2.136 €		
104 €		

CO₂-SPARBUCH WOHNEN³

Handlungsauftrag	Einsparung CO ₂ kg / Jahr
Wechsel zu echtem Ökostrom*	760 kg
1 °C niedrigere Raumtemperatur (70 m ² - Wohnung)	350 kg
Hände waschen mit kaltem Wasser	164 kg
täglich für 3 bis 5 Minuten Stoßlüften, statt angekipptem Fenster (70 m ² - Wohnung)	335 kg
Bei Neukauf von Geräten (Kühl- schrank, Wasch- oder Spülmaschine) Energieeffizienz C oder besser	130 kg
Standby-Modus bei Elektrogeräten vermeiden	100 kg
Sparduschkopf nutzen, 3 Minuten kürzer und weniger heiß duschen	210 kg

*„Echten“ Ökostrom erkennst du laut NABU daran, dass der Stromanbieter selbst in den Ausbau Erneuerbarer Energien an naturverträglichen Standorten investiert. Diese sind am Grünen Strom-Label leicht zu erkennen.⁴

Guthaben € / Jahr	Lebens- qualität	Meine Ersparnis
150 €		
190 €		
55 €		
180 €		
66 €		
160 €		
180 €	 	

ALLGEMEINE CO₂-SPARTIPPS

1. Leicht muffige Kleidung mit leichtem Schweißgeruch einfach in einer Tüte für 12 Stunden in den Gefrierschrank geben: Das macht sie wieder frisch und spart die Wäsche. Auf diese Art werden die Stoffe geschont und die Kleidung ist langlebiger.

2. Nutze *Too Good To Go** und rette einmal die Woche Essen oder vernetze dich mit anderen und teilt Lebensmittel, die ihr zu viel habt, untereinander auf.

3. Vermeide Plastik!

4. Trenne deinen Müll sorgfältig, nur so können die darin enthaltenen Rohstoffe erneut verwendet werden.

5. Kaufe Bio, wenn es dies bei deinem Lieblingshändler gibt, und bevorzuge regionale und saisonale Produkte.

* Kostenlose App, die Lebensmittelrettung erleichtert, indem sie Restaurants, Cafés und andere Läden, die überschüssiges Essen haben, mit Leuten wie dir verbindet.



Handeln aus Liebe!

Die Möglichkeiten, aktiv und damit selbstwirksam zu werden, sind vielfältig. Und sie zeigen, was für ein riesiger Mehrwert aus simplen Verhaltensänderungen erwachsen kann. Denn den eigenen **CO₂-Ausstoß zu minimieren** bedeutet auch:

- bares Geld sparen,
- die Natur schützen,
- gesünder leben und
- unseren Kindern und Enkelkindern ein lebenswertes Leben ermöglichen.

Wenn das kein Grund zum Glücklichsein ist!

**Mach mit.
KOMM mit nach MORGEN.**

**Wir zeigen dir nochmal,
wie dieses Morgen
aussehen kann ...**



Abb. 11: Freepik.com

An aerial photograph of a modern, multi-story building with a striking architectural design. The building features a mix of dark blue and white facades, with prominent cantilevered balconies and terraces. The roof is heavily landscaped with lush green trees and plants, creating a 'vertical forest' effect. To the left, a winding water feature with a concrete channel flows through the greenery. The overall scene is a blend of urban architecture and nature, illustrating a sustainable and green urban environment.

Heute bestehen unsere Städte überwiegend aus Beton und versiegelten Flächen. So könnte die Stadt von morgen aussehen ...

Und hier spricht die Wissenschaft:

2019 hat die EAT-Lancet-Kommission mit Wissenschaftlern aus 16 Ländern eine Ernährungsempfehlung veröffentlicht, mit der 10 Mrd Menschen gesund satt werden, ohne dass unsere Erde zerstört wird: die **Planetary - Health - Ernährung**. Die berechnete Nahrungszufuhr entspricht den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen.

Win-Win für alle:

- 10 Mrd Menschen können ernährt werden.
- Unsere Erde wird wieder gesünder.
- Jeder von uns lebt gesünder und ist damit besser gerüstet für die Krisen, die noch kommen.

¹ Die angegebenen Werte sind die Mittelwerte der empfohlenen Mengen der Originaltabelle.

² Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte

³ Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss-, Traubenkernöl

⁴ Palmöl, Schmalz, Talg

Quelle: EAT-Lancet-Kommission

Die Originaltabelle der EAT-Lancet-Kommission ist unter

www.omasforfuture.de/quellen zu finden.

	Empfohlene Menge pro Tag¹	kcal pro Tag
Kohlenhydrate	circa	
Vollkorngetreide	232 g	811
Stärkehaltiges Ge- müse (z. B. Kartoffeln)	50 g	39
Gemüse	300 g	78
Obst	200 g	126
Proteinquellen		
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 g	30
Geflügel	29 g	62
Eier	13 g	19
Fisch	28 g	40
Hülsenfrüchte	75 g	284
Nüsse	50 g	291
Milchprodukte ²	250 g	153
Fette		
Ungesättigte Fette ³	40 g	354
Gesättigte Fette ⁴	12 g	96
Zugesetzter Zucker		
Alle Süßungsmittel	31 g	120

Danke ...

Dieses Heft konnte nur dank des Engagements vieler Ehrenamtlicher entstehen, die sich damit in ihrer Freizeit für die Erhaltung unserer Erde einsetzen.

Mein ganz besonderer Dank geht an Sabine Becker, die aus dem Rohmaterial alle Texte verfasst und gestaltet hat.

Liebe Marlies Knoke, herzlichen Dank, dass du von Anfang an mit deiner Herzlichkeit und Wärme ehrenamtlich unsere Hefte überarbeitest und Korrektur liest. Yasmin Lauterbach aus unserem Team danke ich für Layout und Grafiken und ihre unerschöpfliche Geduld bei unseren vielen Änderungen und Weiterentwicklungen.

Und nicht zuletzt danke ich den vielen Frauen und Männern, die Omas (und Opas) for Future sind. Ihr gestaltet mit eurer Kompetenz, Lebenserfahrung, mit eurem Einsatz und eurer Liebe den dringend anstehenden Wandel unserer Gesellschaft mit. Und ihr tragt dazu bei, dass die Frauen der Generation 50+ politisch und gesellschaftlich endlich wirksam – und gesehen – werden.

Wir sind nicht nur die Omas für die Zukunft, wir sind die Omas der Zukunft!

Cordula Weimann (Omas for Future)

Dir liegt unsere Erde am Herzen?

Uns auch. Deshalb tun wir, was wir nur können, um sie zu bewahren und sie gesünder und lebenswerter zu machen. Dabei kannst du uns unterstützen.

Mach mit!

Werde aktiv in einer unserer vielen Regionalgruppen, die unser Wissen verbreiten und sich für den Erhalt unserer Erde engagieren. Es gibt noch keine in deinem Ort? Dann gründe eine. Wir helfen dir dabei.

Wie engagieren wir uns?

Mit der Aktion Klimabänder zeigen wir die Gemeinschaft auf dem Weg in eine lebenswerte Zukunft - mit weit über 10.000 beschrifteten Stoffbändern an Zukunftsbäumen.

Unser Zukunftsquiz zeigt, was jeder im Alltag zu einer lebenswerten Zukunft beitragen kann - als Heft, als Spielenachmittag und unter **www.zukunftsquiz.de**.

Kostenlose Hefte: **bestellung@omasforfuture.de**

Bei Fragen und Ideen: **info@omasforfuture.de**

Infos über unsere Arbeit: **www.omasforfuture.de**

Handeln! Aus Liebe zum Leben, zu unseren Kindern, Enkeln und zu dieser wunderschönen Erde. Das ist das Motto der Omas for Future. Mit der gleichen Liebe, mit der wir unsere Kinder umsorgt haben und die wir für unsere Enkel empfinden, setzen wir Omas uns nun für unsere Erde ein – und wir Opas auch.

Unterstütze die Omas for Future!



Jede Spende hilft uns dabei, die Welt ein Stück besser zu machen. Vielen Dank!

Spendenkonto: Omas for Future
IBAN: DE 1683 0944 9500 0342 2070
BIC: GENO DE F1ETK • EthikBank e.G.

Werde Fördermitglied und unterstütze unsere Arbeit mit einer regelmäßigen Spende.

omas for future
Handeln! Aus Liebe zum Leben.

www.omasforfuture.de
www.zukunftsqiz.de

 [omas_forfuture](https://www.instagram.com/omas_forfuture)
 [omasforfuture](https://www.facebook.com/omasforfuture)

Herausgeber: Omas for Future • Leben im Einklang mit der Natur e.V.

Henricistr. 7 • 04177 Leipzig

v.i.S.d.P.: Dr. Harry Lehmann • Cordula Weimann

© Leben im Einklang mit der Natur e.V.
• Omas for Future

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Leben
im Einklang
mit der
Natur e.V.

