



# Leseprobe

Maik Meuser, Nicole Kallwies Meuser

## **Klima schützen kinderleicht**

Wie wir als Familie fast ohne Plastik leben, Energie sparen, anders essen – und Spaß dabei haben - Mit vielen praktischen Tipps

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 336

Erscheinungstermin: 08. März 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Dieses Buch zeigt, wie Klimaschutz im Familienalltag gelingt

- Die sympathische **Geschichte** einer Familie, die zeigt, wie wir klimafreundlicher leben können
- Praktische **Tipps** und viele **Anleitungen** zum Selbermachen im Haushalt
- **Hintergrundinfos** darüber, warum wir heute handeln müssen

Das Klima zu retten ist natürlich nicht kinderleicht – aber erste Schritte können es in der Tat sein. Dass das auch **mit zwei Jobs und drei Kindern** gelingt und durchaus Spaß machen kann, zeigen Nicole und Maik Meuser in diesem sehr persönlichen Buch. Die beiden haben gemeinsam mit ihren Kindern vieles probiert und wissen, **was wirklich hilft** und auf was man verzichten kann.

*In ihrem Buch beschreiben sie, was sich bewährt hat:*

- Einzelne **Themen-Kapitel** schaffen einen schnellen Überblick: Weniger Plastik – Essen – Verkehr – Einkaufen – Strom – Pflanzen
- **Checklisten** am Ende jedes Kapitels zeigen, was wir jetzt für das Klima tun können
- **Info- und Tippkästen** erklären Hintergründe und laden dazu ein, selbst loszulegen
- Spannende **Reportagen** führen an die Schauplätze, an denen der Klimawandel heute schon zeigt: Wir müssen handeln!

*Eine Familie macht den Selbstversuch:*

Alles beginnt an einem Silvesterabend: Maik und Nicole Meuser nehmen sich vor, ihren schon lange gehegten **Wunsch nach einem ökologisch nachhaltigen Leben** in die Tat umzusetzen. Denn als dreifache Eltern wissen sie, dass sich heute entscheidet, welche Welt unsere Kinder in Zukunft erwartet. Gemeinsam nehmen sie das **Familienleben** unter die

Lupe: Sie vermeiden unnötigen Müll, essen gesünder, kaufen Klamotten und Spielzeug bewusster ein. Und trotz gelegentlicher Rückschläge zeigt sich schnell, wie gut auch den Kindern der neue Lebenswandel gefällt. Ihre Geschichte ist eine echte **Inspiration** für alle, die es auch probieren wollen.

*Maik, Nicole und ihre Kinder haben es geschafft, als Familie klimafreundlicher zu leben und hier zeigen sie, wie auch uns das gelingen kann!*

*Nachhaltige und klimaneutrale Buchproduktion. Die Printausgabe dieses Buches wird vollständig auf Recyclingpapier gedruckt.*



## **Autor**

# **Maik Meuser, Nicole Kallwies Meuser**

---

Maik Meuser, Jahrgang 1976, war Redakteur bei Arte und Moderator bei der Deutschen Welle. Er moderiert neben Peter Kloeppe die Hauptnachrichten von RTL. Daneben hat er mehrere investigative Reportagen für das RTL Nachtjournal produziert. 2017 erschien sein gemeinsam mit David Schraven und Wigbert Loer geschriebenes Buch »Die Mafia in Deutschland«. Seit 2019 ist er ein wichtiges Gesicht der Nachhaltigkeitswochen der Mediengruppe RTL. 2021 moderierte er erstmals das von ihm mitentwickelte »KlimaUpdate« auf ntv.

Dr. Nicole Kallwies-Meuser, Jahrgang 1978, ist Director einer internationalen Unternehmensberatung mit Sitz in Berlin, Paris und Detroit. Sie studierte in Mannheim und Granada und promovierte am romanischen Seminar der Universität Mannheim und der Sorbonne in Paris.

Die beiden sind seit 14 Jahren verheiratet und haben drei Kinder im Schul- und Kindergartenalter. Seit 2019 schreiben sie gemeinsam den Nachhaltigkeitsblog »Familie minus Plastik« und haben einen gleichnamigen Podcast produziert.

Maik Meuser  
Nicole Kallwies-Meuser

# Klima schützen kinderleicht

Wie wir als Familie fast  
ohne Plastik leben,  
Energie sparen, anders essen –  
und Spaß dabei haben

Mit vielen praktischen Tipps



**PENGUIN** VERLAG

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

1. Auflage 2022

Copyright © 2022 Penguin Verlag

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Grafik: Sabine Timmann

Umschlaggestaltung: Hafem Werbeagentur Hamburg

Umschlagabbildung: Marina Weigel

Satz: Vornehm Mediengestaltung, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-328-10891-7

[www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de)

# INHALT

Vorwort.....	9
1 Unser Start in ein nachhaltiges Leben .....	15
2 Klimawandel – Die Uhr tickt.....	31
Reportage: Sturmfluten und Hochwasser – Wie sich Küstenregionen auf den Klimawandel einstellen.....	46
3 Andere, bessere Ernährung.....	51
4 Plastik, viel zu viel Plastik .....	97
Reportage: Warum unser Plastikkonsum das Klima anheizt .....	160
5 Mobilität und Verkehr .....	167
6 Konsum – Weniger ist mehr.....	207
Reportage: Bald sind sie weg, für immer – Die Gletscherschmelze als Sinnbild für die Klimakrise.....	230
7 Energie – Erneuerbar ist alternativlos .....	235
8 Pflanzen – Nicht nur was fürs Auge.....	277

<b>Reportage:</b> Wo der Klimawandel brandgefährlich wirkt – Unterwegs in Brandenburg . . . . .	<b>298</b>
Unser Fazit . . . . .	<b>303</b>
Yannis – Jetzt rede ich! . . . . .	<b>307</b>
<b>Reportage:</b> Epilog – Die Weltklima-Konferenz . . . . .	<b>312</b>
Weitere Empfehlungen . . . . .	<b>321</b>
Quellenverzeichnis . . . . .	<b>325</b>
Anmerkungen . . . . .	<b>329</b>

*Für Maya, Mattis und Yannis*



## VORWORT

*»Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst  
für diese Welt.«*

MAHATMA GANDHI

Das schon mal vorweg: Das Klima zu schützen, der Kampf gegen den Klimawandel: das ist alles andere als kinderleicht. Im Gegenteil, es ist die größte Aufgabe und Herausforderung der Menschheit. Und auch wenn es wie ein Kampf von David gegen Goliath aussieht und der eigene Beitrag so verschwindend klein wirkt – er ist es nicht! Wir haben keine Wahl, wir müssen handeln und zwar jetzt. Dafür braucht es uns alle! Wir haben keine Zeit mehr, darauf zu hoffen, dass die Politik alles reguliert oder die Wirtschaft vorweschreitet. Wir haben auch keine Zeit mehr zu sagen, dass uns alles zu kompliziert und anstrengend ist oder dass jeder Einzelne ja ohnehin nur so wenig bewirken könne und dass DIE Politik oder DIE Wirtschaft doch bitte etwas tun sollte. Auch WIR müssen handeln, jeder und jede von uns. Und wir alle haben mehr Möglichkeiten, als wir oft denken. Wir können nicht auf den perfekten Moment warten, auf die perfekte Lösung. Jeder

Wir erzählen von unserem persönlichen Weg hin zu einem möglichst nachhaltigen Leben, zeigen die größten Hebel im alltäglichen Kampf gegen den Klimawandel und geben viele Tipps, wie man mit weniger oder auch mit mehr Einsatz viel nachhaltiger leben kann. Für Fortgeschrittene gibt es auch weitergehende Tipps und immer wieder wichtige Hintergrundinformationen. Dabei geht es nicht um Perfektionismus, sondern um viele Veränderungen im Alltag, die auch mal klein ausfallen können, deshalb aber nicht weniger wichtig sind. Es geht nicht um reinen Verzicht, sondern darum, Sachen anders zu machen als vorher und dabei Spaß zu haben. Wir sind davon überzeugt, dass viel im Kleinen starten kann. Es geht um die kleinen Veränderungen in unserem Alltag, um unser Konsumverhalten, unsere Kaufentscheidungen. Mit diesen alltäglichen Kaufentscheidungen haben wir durchaus Macht. Macht gegenüber der Industrie und auch gegenüber der Politik. Wenn wir umweltfreundliche Produkte nachfragen, wird es immer mehr davon geben. Wenn wir zeigen, dass Klimaschutz wichtig für uns ist, zwingen wir auch die Politik zu reagieren. Diese Welle hat bereits begonnen, lasst sie uns noch höher, noch wirkungsvoller machen. Die Zeit drängt. Diese Krise ist die größte Krise, die wir zu bewältigen haben, unser Lebensraum ist in Gefahr, ebenso unsere Gesundheit und die unserer Kinder. Es bleibt nicht mehr viel Zeit zu handeln. Klimaschutz ist Sicherung unserer Existenzgrundlagen. Klimaschutz ist Gesundheitsschutz, denn mit unerträglichen Außentemperaturen wird es sich schon bald nicht mehr so leben und arbeiten lassen wie jetzt, ganz zu schweigen von Überflutungen und Dürren, die mit fortschreitendem Klima-

wandel sehr viel häufiger auftreten werden. Klimaschutz ist das Beste, was wir für unsere Zukunft und die unserer Kinder tun können.

Der Inhalt dieses Buches ist in acht Kapitel unterteilt, die auch alle einzeln gelesen werden können. Je nach Interesse kann auch mitten im Buch mit einem bestimmten Thema gestartet werden. Nach dem ersten Kapitel, in dem wir erzählen, wie unser Weg in ein nachhaltigeres Leben angefangen hat, zeigen wir im zweiten Kapitel auf, warum die Zeit so drängt, die Klimakrise so ernst ist und jetzt der Moment zu handeln gekommen ist. Dann folgen sechs Kapitel zu den sehr wichtigen Hebeln Energie, Ernährung, Mobilität, Konsum, Plastik und Müll, Pflanzen und Biodiversität.

Wir zeigen auf, warum dies so wichtige Hebel im Klimaschutz sind und geben immer wieder konkrete Tipps (gekennzeichnet mit 📌), was jede und jeder tun kann, liefern mehr Infos (gekennzeichnet mit ⓘ) für diejenigen, die tiefer gehen wollen, und geben Anregungen zum Selbermachen (gekennzeichnet mit 🛠️). Am Ende der sechs thematischen Kapitel findet sich jeweils eine Checkliste, in der alle wichtigen Tipps noch einmal zusammengefasst sind. Zwischendurch zeigen vier Reportagen, die Maik im Rahmen der Nachhaltigkeitswoche bei RTL gemacht hat, wie Kinder den Klimawandel schon jetzt in Deutschland erleben und welche Sorgen sie sich machen.

Man muss nicht in jedem Bereich Veränderungen zur gleichen Zeit anstoßen, man kann auch nach und nach vorgehen,

## VORWORT

sich erst einen oder zwei Bereiche aussuchen und zu Beginn die leichteren Schritte gehen. Egal wie, Hauptsache anfangen, denn jedes bisschen zählt.

Sind Sie dabei? Los geht's!

## Wie alles begann

Silvesterabend 2018, die Kinder sind im Bett und wir sitzen auf der Couch. Ohne Babysitter heißt das: Wohnzimmer statt Party, nachdenken statt tanzen. Dabei lassen wir das Jahr noch mal Revue passieren. Maya ist gerade drei geworden, einiges wird einfacher. Wir merken, dass wir nicht mehr ganz so erschöpft sind wie an den Silvesterabenden zuvor. Und dann, wie so oft an Silvester, überlegen wir, was das neue Jahr bringen wird. Wollen wir uns was vornehmen? Aber bitte nicht die klassischen guten Neujahrsvorsätze, wie weniger arbeiten, mehr Zeit für uns selbst, mehr Zeit für die Kinder, mehr Sport. Das ist uns ohnehin wichtig, dafür braucht es keine extra Vorsätze. Eher: Was wollen wir anders, besser machen – auch für unsere Kinder? Was hat uns in den vergangenen Wochen und Monaten beschäftigt, das wir im kommenden Jahr ändern wollen? Recht schnell wird klar: Es ist der Plastikmüll und auch der Einfluss von Kunststoff auf unsere Gesundheit. Wir finden es erschreckend zu sehen, wie viel Müll wir Menschen produzieren und was das für die Umwelt bedeutet. Und natürlich ist uns klar, dass wir daran auch beteiligt sind. Dass es auch unser Müll ist. Weiter alle Verpackungen einfach in die Tonne stecken, ohne darüber nachzudenken, was das für Folgen hat, das wollen wir so nicht mehr. Und auf einmal haben wir beide das Gefühl, es müsste

doch auch mit weniger gehen. Wir leben heute in einer Plastikwelt, aber muss das so sein? »Könnten wir nicht versuchen, Plastik aus unserem Leben zu verbannen – zumindest da, wo es Alternativen gibt?«, fragt Nicole, und Maik ist sofort begeistert. Uns beiden ist sehr schnell klar: Dafür müssen wir auch unsere drei Kinder Yannis, Mattis und Maya gewinnen. Denn sie mitzuschleppen, das wird nicht reichen, wir wollen sie bewusst einbinden. Sie wird es ja auch betreffen, wenn wir unseren Fußabdruck auf dieser Welt nachhaltiger gestalten. Wir überlegen, dass wir schon jede Menge erreichen könnten, wenn wir bewusster kaufen, benutzen und verbrauchen.

Schnell wächst bei uns beiden die Idee und auch die Leidenschaft für das Projekt. Wir überlegen, was wir als Erstes tun könnten und wann. Am besten gleich morgen. Einfach mal anfangen. Nicht dogmatisch, sondern pragmatisch. Und Plastik vermeiden, wo wir es eben können. Und warum nicht auch darüber berichten, über unsere Erfahrungen, über Schwierigkeiten und Erfolge. Maik schlägt einen Blog vor, im Internet. So könnten auch andere teilhaben und wir noch mehr bewirken als die Veränderungen im kleinen Familienkreis. Und wir könnten uns so gleichzeitig dazu verpflichten, weiterzumachen, nicht aufzuhören, auch wenn es mal schwieriger werden sollte. Maik schnappt sich seinen Laptop. Er hat schon früher während seiner Redakteursausbildung aus Singapur, Brüssel oder Berlin gebloggt. Jetzt setzt er eine neue Seite auf. Wir überlegen, wie die Familienunternehmung heißen könnte: »Familie ohne Plastik?« Wenig realistisch, ein Leben ganz ohne Plastik. »Plastikfrei mit drei (Kindern)« – schwierig, schon alleine wegen der Klammern. Irgendwann aber steht der Titel: *Familie minus Plastik*.

