

Podcast mit Katarina Schickling

****Speaker 1 [00:00:05]:**** Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

****Jutta Ribbrock [00:01:29]:**** Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten und Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben schöner, spannender und auch entspannter und leichter macht. Und heute ist bei mir Katarina Schickling, Journalistin, Dokumentarfilmerin, Bestsellerautorin. Ihr aktuelles Buch, Die 100 besten Eco-Hacks, liefert Tipps, wie wir in unserem Alltag nachhaltigere Konsumentenscheidungen treffen können. Viel Freude beim Hören. Liebe Katarina, schön, dass du da bist.

****Katarina Schickling [00:02:20]:**** Ja, vielen Dank, dass ich da sein darf.

****Jutta Ribbrock [00:02:22]:**** Ich muss das Gleiche verraten: Wir kennen uns schon ganz, ganz lange, sind schon ganz lange befreundet. Du bist einer meiner liebsten Herzensmenschen. Wir haben sowieso schon so viel über das Leben und die Welt geredet. Und ich freue mich total, dass wir heute über Nachhaltigkeit sprechen, ein Lieblingsthema sozusagen, ein echtes Herzensthema. Und ich habe ja den Ruf, dass ich so eine Öko-Tante bin, aber als ich dein Buch gelesen habe, dachte ich noch mal so: Das geht noch besser. Also, ich sag mal, wenn es irgendwie geht, fahre ich Fahrrad oder Zug oder U-Bahn oder Bus. Ich gehe zu Fuß einkaufen, auch wenn ich versuche, Flaschen zu nehmen statt Tetrapack. Das ist ganz schön schwer im Rucksack. Ich esse meinen Haferbrei am Morgen mit Leinsamen statt Chiasamen und ich mache immer das Licht aus, wenn keiner im Zimmer ist. Das ist schon ganz okay, oder?

****Katarina Schickling [00:03:16]:**** Für richtig, würde ich sagen. Also ich erlebe das ja ganz oft, dass inzwischen – also seit ich diese zwei Bücher über Nachhaltigkeit geschrieben habe – dass immer Leute sagen: Die Nachhaltigkeitskommissarin kommt wieder. Jetzt kommt gleich wieder irgendwas, was wir falsch machen. Und ich meine, natürlich hat sich durch die Recherchen für die Bücher mein Blick geschärft, aber ich glaube, dass man trotz allem auch nicht aus dem Auge verlieren darf, dass wir ja trotzdem weiter leben müssen. Und ich glaube nicht, dass das Leben Spaß macht, wenn man die ganze Zeit darüber nachdenkt, ob man gerade irgendwas falsch macht oder ein schlechtes Gewissen hat bei jeder Konsumentenscheidung, die man trifft. Also ich finde, dass so eine, ich sag jetzt mal, persönliche Freud-Bilanz durchaus auch ihren Platz haben darf. Das ist mir wahnsinnig wichtig und ich glaube, das ist was sehr Typisches für uns Deutsche, dass wir immer das Gefühl haben, wir müssen es so über-perfekt machen. Also wir machen Diät und dann

essen wir ein Stück Torte und dann ist die ganze Diät nichts mehr. Dabei haben wir in Wirklichkeit einfach nur einmal mehr Kalorien gegessen, aber die ganze Zeit vorher und hinterher ja nicht. Und ich glaube, man muss das mit der Nachhaltigkeit ein bisschen ähnlich sehen. Also selbstverständlich ist es total wichtig, dass wir unseren Lebensstil ändern. Das ist wirklich wichtig. Aber gleichzeitig muss das auch weiter im Alltag lebbar sein. Und was mir eben in meinem, also vor allem eben jetzt in meinem neuen Buch wichtig ist, ist, das auf einem sehr lebbaeren Alltag auch runterzubrechen und zu sagen: Okay, vielleicht schaffe ich nicht alles, aber vielleicht schaffe ich ein paar dieser Dinge. Und ganz viele Sachen habe ich gemerkt, sind gar keine Belastungen oder machen den Alltag gar nicht unbequemer oder weniger schön oder gar teurer, sondern die muss man einfach nur anders machen. Und da finde ich, können wir einfach alle miteinander schon mal anfangen.

****Jutta Ribbrock [00:04:55]:**** Meine Mama sagt ja immer: Viele Wenige ergeben ein Viel. Absolut. Also jeder von uns kann schon auch mit kleinen Sachen dazu beitragen, also zu Klimaschutz und dass auch weniger Ressourcen verbraucht.

****Katarina Schickling [00:05:07]:**** Ich muss gestehen, ich bin da selber immer so ein bisschen in einem Dilemma, weil wenn man jetzt mal das große Ganze anschaut, dann muss man fairerweise schon sagen, wir sind es eigentlich nicht, die den Unterschied machen. Den Unterschied macht die Großindustrie, den Unterschied machen die Energieversorger. Also letzten Endes sind es die Weichen, die die Politik stellt. Also wenn man ein einziges Braunkohlekraftwerk ausschaltet, bringt das viel mehr fürs Klima, als wenn wir alle in den nächsten zwölf Monaten einen Fernflug weglassen und auch nicht stattdessen irgendwas anderes ganz umweltschädliches tun. Also im Grunde genommen sind wir da wirklich kleine Player. Und ich ärgere mich auch manchmal darüber, dass uns von der Politik immer so – also da gibt es auf der Seite des Umweltbundesamtes zum Beispiel so einen Rechner, wo man feststellen kann, wie böse man ist – und dann werden einem da auch so Fragen gestellt: Wie wären Sie bereit, Ihre Wohnung einfach zwei Grad weniger warm zu machen? Und das finde ich so ein bisschen mies. Da geht es wirklich bei uns an die Bequemlichkeit, obwohl gleichzeitig andere Maßnahmen viel mehr bringen würden. Und ich würde mir wünschen und ich hoffe da sehr auf die nächste Bundesregierung, dass wir dahin kommen, dass wir viel mehr nach dem Verursacherprinzip regeln. Also dass einfach die Kosten da bezahlt werden, wo sie auch anfallen, dass die Weichen so gestellt werden, dass ein ökologisches Verhalten idealerweise auch das praktischere und ökonomisch bessere Verhalten ist. Also dass es billiger und praktischer ist, was fürs Klima zu tun, als was gegen das Klima zu tun. Und im Moment ist es halt leider oft umgekehrt. Und insofern ist da die Politik gefordert. Nur unabhängig davon, ich meine, wir sind an einem Punkt, glaube ich, wo wir – wo man nicht sagen kann, es ist fünf vor zwölf – es ist eher so eine Minute vor zwölf oder vielleicht sogar nur zehn Sekunden vor zwölf. Und wir müssen jetzt Sachen unternehmen. Und jeder, der da was beiträgt, macht, glaube ich, was richtig.

****Jutta Ribbrock [00:06:49]:**** Ja, so verschiedene Bereiche in deinen beiden Büchern, das kannst du vielleicht auch noch mal kurz sagen, das eine sozusagen der große Bruder von dem, also Eco-Hacks.

****Katarina Schickling [00:06:58]:**** Und der Konsumkompass. Ja, also das erste Buch war der ****Konsumkompass****. Das ist wirklich ein Buch, in dem sehr viel Herzblut ist, weil ich da wirklich versuche, auch die ****Hintergründe aufzudröseln****. Also die Initialzündung für das Buch war ein Artikel in der Süddeutschen, wo stand: Forscher weisen nach, Kaffee-to-go-Becher sind manchmal umweltfreundlicher als die Porzellantasse. Wow, das ist aber

spannend. Wo sitze ich da womöglich einem **Öko-Mythos** auf? Und dann habe ich angefangen, mir die – also diese Studien wurden auch so kurz erwähnt in dem Artikel, aber wirklich nur so, dass es die gibt – und dann habe ich mir die angeschaut. Und dann habe ich festgestellt: Die erste Studie bezog sich auf eine ganz, ganz spezielle Art von Bürokaffeeautomaten in einer ganz spezifischen Verbrauchssituation und war zudem noch finanziert vom Verband der belgischen Einwegverpackungshersteller. Na bravo. Okay. Und die zweite Studie, das war die Studie zu einem Mehrwegsystem in Freiburg, da kam angeblich raus, dass das nicht funktioniert. In Wirklichkeit kam eigentlich nur heraus, dass es deshalb nicht funktioniert, weil die Touristen immer diese Becher mitnehmen und nicht wieder zurück ins Mehrwegsystem einpflegen. Und das ist aber an sich sehr wohl die viel ökologischere Variante ist. Und da habe ich gedacht: Wow, also da werden Sachen über seriöse Medien rausgeblasen und niemand guckt sich die hinterliegenden Studien genauer an, und da war mein Ehrgeiz geweckt. Und das Resultat meiner Recherchen, wo ich mich wirklich durch Ökobilanzen durchgefuchst und mit Experten telefoniert habe und versucht habe, die Autoren von so Studien zu finden und nachzugucken, was steht denn da wirklich drin? Also das Resultat dieser Recherchen war der **Konsumkompass**. Das ist also ein sehr umfassendes Buch, wo durch alle Konsumbereiche durch ich versuche aufzuzeigen, was die bessere Herangehensweise ist, wie man umweltverträglich lebt, und das Ganze aber auch immer untermauert durch die einschlägigen Studien und Quellen, sodass dann jeder auch nachgucken kann: Stimmt das überhaupt, was die da behauptet? Und dann habe ich aber gemerkt, das ist schon ein ganz schönes Brett, und viele Leute wollen es ja einfach nur richtig machen und wollen gar nicht wissen, warum das jetzt richtig ist, und sagen einfach: Nerv mich nicht mit den ganzen Details, sag mir nur einfach, was für eine Tüte ich nehmen soll. Und deswegen habe ich jetzt ganz neu noch eine sozusagen Light-Version des Konsumkompasses geschrieben, die **100 besten Eco-Hacks**, wo ich eben wirklich versuche, einfach nur ganz konkrete Tipps zu geben. Und wer es dann genauer wissen will, der muss dann halt den Konsumkompass lesen. Und wer sagt: Ja, ich vertraue dir, dass die ordentlich...

Jutta Ribbrock [00:09:19]: Ich habe ja beides gelesen, weil ich immer alles ganz genau wissen will, und du deckst da so verschiedene Beispiele...

Katarina Schickling [00:09:27]: Es geht um **Essen**, es geht um **Verpackung**, ein ganz wichtiges Thema. Es geht um **Strom**, es geht um **Geräte**, die Strom verbrauchen. Natürlich in dem Zusammenhang auch viel ums **Internet**. Da machen wir uns ja gar nicht klar, was für einen Stromverbrauch wir durch dieses ganze Gegoogel und Gemälde und Gestreamen auslösen. Und dann geht es um **Verkehr und Reisen**. Und dann habe ich noch so ein letztes Kapitel, das ist im Prinzip so das Sammelkapitel, das heißt so **Konsum allgemein**. Also da fällt dann so was drunter wie das plastikfreie Bad, aber auch das Thema Windeln oder der Weihnachtsschmuck oder so. Also da habe ich im Prinzip alles zusammengefasst, was so unsere Konsumwelt betrifft, was jetzt zu den großen vier Ernährung, Verpackungen oder Müll, Energie, Reisen nicht passt.

Jutta Ribbrock [00:10:16]: Öko-Mythos, da ist mir eben noch was zu eingefallen, nämlich da ist es umgekehrt. Papiertüten, wo wir immer denken, ist so umweltfreundlich und du sagst, das stimmt gar nicht.

Katarina Schickling [00:10:27]: Nein, ich meine, jetzt ganz aktuell zum Beispiel kommt ja ein ganzer Schwung mehr **Papier und Holz** auf den Markt, weil ab 1. Juli viele Einweg-Plastikgegenstände verboten sind. Und die werden halt leider oft nicht durch Mehrwegsysteme ersetzt, sondern sie werden durch andere Einweggegenstände ersetzt, die jetzt dann halt nicht mehr aus Kunststoff sind, sondern zum Beispiel aus Holz oder

Papier. Und das ist nicht gut. Und bei den Tüten ist auch das nicht richtig gut, weil wir uns klarmachen müssen, auch **Papier und Holz sind hochproblematische Ressourcen**. Also für die Papierherstellung werden riesige Monokulturen angelegt, meistens auf Flächen, wo vorher Urwälder standen. Und das trifft jetzt nicht immer nur den Regenwald in Brasilien. Auch in Europa werden gerade, gerade zum Beispiel in der Ukraine oder auch in Rumänien, Bulgarien, werden so die letzten Urwälder abgeholzt, die da noch stehen, um dort stattdessen schnellwachsende, meistens Eukalyptus-Bäume anzupflanzen, die man dann zu Papier verarbeiten kann. Also, ich hab dann zwar vielleicht das gute Gefühl, dass das Plastik nicht im Bauch irgendeiner Walkuh landet, aber dafür verschwindet halt ein wichtiges Stück Urwald. Und insofern sollten wir auch mit Papier und Holz **sehr achtsam und sparsam** umgehen. Also eine Papiertüte, die ich dann tatsächlich zehnmal zum Einkaufen benutze, bis sie so zerfleddert ist, dass sie zerreißt, die ist besser als eine Plastiktüte. Aber eine Papiertüte, die ich mitnehme und dann als Behälter für mein Altpapier verwende und mit der nächsten Altpapierfuhr entsorge, die ist eigentlich **schlechter als eine Plastiktüte**, weil der Energieaufwand, den ich brauche, um die herzustellen, der ist so erheblich, dass da die Ökobilanz dann eigentlich sogar noch schlechter ist als bei der Plastiktüte. Und insofern muss man da eben wirklich sehr genau überlegen, was man durch was ersetzt. Ich würde da als Faustregel daraus ableiten: **Müll ist immer schlecht**. Also alles, was wir benutzen, um es sofort wegzuwerfen, ist nicht gut. Und jetzt sind wir durch die Pandemie ein bisschen in der Situation, dass wir das halt an einigen Stellen brauchen. Und da weiß ich auch keine wirklich umweltfreundliche Alternative. Also es gibt keine umweltfreundliche Alternative zu FFP2-Masken. Und die kann ich halt nun mal nur im Restmüll entsorgen, schon aus hygienischen Gründen, aber auch weil das ein Verbundmaterial ist. Das, was da drin steckt, das könnte ich nie, selbst wenn ich das hygienisch einwandfrei tun könnte, nie wieder auseinander kriegen. Aber an den Stellen, wo es nicht notwendig ist, sollten wir einfach **keinen Müll verursachen**. Und deswegen sollten wir halt auch keine Papiertüte mitnehmen, sondern wir sollten immer... Also in der DDR gab es den sogenannten **Dederonbeutel**. Das war so eine kleine Nylon-Tüte und die hatte einfach jeder immer einstecken, weil man ja nie wusste, ob es irgendwo was gibt. Und damit für den Fall, dass plötzlich überraschend Orangen im Handel sind, hatte man diesen – diese Tasche in der Hosentasche stecken und konnte die sofort einsetzen. Und das habe ich inzwischen auch und meine Kinder auch. Also sogar mein cooler Punker-Sohn, der ansonsten echt wirklich in den Tag hinein lebt, aber der hat immer so eine Tasche in der Jeans. Und damit ist dieses Problem zum Beispiel schon gelöst. Oder ich habe mich jetzt gerade gefragt bei diesem ganzen **Einwegbesteck**, was jetzt eben gerne durch Holzbesteck ersetzt wird. Entweder... es gibt inzwischen tolle Modelle, wo man so was zum **Aufessen** machen kann. Also es gibt ein Berliner Start-up, das macht Gabeln und Messer aus Brotteig. Echt aus Brotteig? Und das hat richtig die Festigkeit? Das wird so fest, ja. Oder es gibt ein super Start-up in – ich glaube, die sitzen in Heidelberg – die machen Eislöffel aus dem Abfall von Kakaobohnen. Also da bleiben so Schalen übrig und die kann man zu Löffeln verarbeiten, die man dann auch essen kann. Die schmecken sogar so ein ganz bisschen schokoladig. Und die verkaufen die vor allem an Eishersteller, aber auch jetzt zunehmend auch an andere, also gibt es jetzt auch Gabeln und sowas. Das finde ich ist zum Beispiel ein guter Weg. Noch besser, ich meine, wenn wir unsere Kinder zu irgendeinem Event-Frühstück in die Schule geschickt haben, haben wir denen doch auch immer Besteck mitgegeben. Warum muss man denn unbedingt sein Mittagessen mit einer Plastikgabel essen? Warum kann man nicht einfach, so wie man keine Ahnung seine Sonnenbrille in einem Etui hat, auch sein **Besteck in einem Etui** haben? Spricht ja gar nichts dagegen, wenn man schon ahnt, dass man irgendwo unterwegs ist, so was dabei zu haben. Also ich glaube, das sind so Stellen, da müssen wir einfach lernen, **weniger achtlos mit Ressourcen** umzugehen.

Jutta Ribbrock [00:14:50]: Denken. Das ist tatsächlich ein Umdenken, was erforderlich ist, was wir jetzt noch nicht so gewohnt sind. Wir sind es ja gewohnt, egal, wo wir gehen und stehen, wir holen uns schnell einen Snack, wir holen uns schnell ein Getränk, dann haben wir das mit den Kaffeebechern, was du eben gesagt hast. Aber auch noch mal zur Müllvermeidung, wenn man jetzt in den Supermarkt geht zum Beispiel, wahnsinnig viel Gemüse und sonst was ist in Plastikverpackungen. Also ich finde es echt sportlich zu versuchen, **plastikfrei einzukaufen**. Wie machst du das?

Katarina Schickling [00:15:16]: Also, ich glaube, der Fehler ist überhaupt **Obst und Gemüse im Supermarkt**. Also, Supermarkt ist ein gutes Stichwort. Es gibt ja ganz, ganz viele Berichte darüber, dass bei uns die Lebensmittel eigentlich zu billig sind und dass die Erzeuger, also sowohl die Landwirte, aber auch selbst große Industrieunternehmen wirklich stranguliert werden von der Marktmacht der großen vier Einzelhandelsketten in Deutschland, die praktisch ein Monopol haben und die den Markt beherrschen und deswegen auch diktieren, was Lebensmittel kosten dürfen. Diese billigen Lebensmittel kommen uns ganz schön teuer, zum Beispiel bei dem Müllberg, den die anrichten, zum Beispiel bei den Emissionen, die die verursachen, weil die ja oft von weit her kommen, das heißt, die sind weit gefahren. Über die Umweltfolgen von Billigfleisch ist schon viel geredet worden. Es gibt inzwischen viele Gegenden, wo das Trinkwasser deutlich teurer wird, wegen der erheblichen Nitratbelastung, die durch die Massentierhaltung entsteht. Also vieles an den billigen Lebensmitteln, die wir im Supermarkt finden, bezahlen wir anderswo.

Jutta Ribbrock [00:16:21]: Ich wollte sagen, das ist nur der schöne Schein. Ja, da sind wir wieder beim Thema **Verursacherprinzip**.

Katarina Schickling [00:16:30]: Also, wenn wir das zahlen würden, was realistisch ... das Lebensmittel kostet und was im Moment halt über Steuern und Abgaben auf alle umgelegt wird, dann ist zum Beispiel auch der Preisunterschied zwischen **Bio und konventionell** gar nicht mehr so sehr hoch. Und ich glaube, dass man – also das erste, was man richtig macht, ist, wenn man **wo einkauft, wo jemand steht, den man fragen kann**. Den man fragen kann: Wo kommt das her, warum ist das verpackt, wie ist das erzeugt worden, was ist das für eine Ware. Und das muss gar nicht unbedingt teurer sein. Also ich glaube, dass die meisten Leute sich so dran gewöhnt haben, im Supermarkt ist alles billiger, dass das so gar nicht mehr in Frage gestellt wird. Aber wenn man dann mal auf den **Wochenmarkt** geht, stellt man plötzlich fest, die Sachen da sind überhaupt nicht teurer und sie sind zudem oft frischer. Weil ich bin ein großer Fan von allem, was möglichst viele Zwischenstationen zwischen Erzeuger und Kundschaft ausschaltet. Also nicht, klar, nicht jeder kann beim Bauern um die Ecke einkaufen, aber Bauernmärkte gibt es eigentlich fast überall. Leider haben die oft zu blöden Zeiten offen. Also ich verstehe nicht, warum Märkte nicht dann offen haben, wenn die meisten Leute Zeit zum Einkaufen haben. Aber irgendwie kann man es ja in aller Regel möglich machen. Und da kauft man dann halt Dinge entweder direkt beim Erzeuger oder bei jemandem, der es beim Erzeuger eingekauft hat. Da kriegt man viel **frischere Ware**. Die ist dann auch **nährstoffreicher**. Die hat dann meistens keinen so großen CO2-Rucksack dabei. Und die ist **lose**. Und ich kann die einfach direkt in... die meisten Obst- und Gemüsesorten muss man ja einfach überhaupt nicht verpacken, die haben ja eine Schale.

Jutta Ribbrock [00:17:46]: Ja, genau.

Katarina Schickling [00:17:48]: Und dann finde ich, kann man sich auch einfach angewöhnen, dass im Korb... es gibt inzwischen von so vielen Anbietern so Beutelchen, teilweise gibt es die sogar total schön so Upcycling-mäßig. Es gibt gerade in München, wo

ich wohne, eine Firma, die heißt ****Rebeutel****, da nähen irgendwelche älteren Damen aus Gardinenresten und Stoffresten so Beutelchen, aber man kriegt die inzwischen auch im Supermarkt oder so. Dann braucht man zum Beispiel erstens diese Plastiktüten gar nicht mehr, in denen die Sachen verpackt werden. Und wenn man also mal was Loses kauft, kann man es da reintun. Aber ansonsten kriegt man da ganz viel unverpackt.

****Jutta Ribbrock [00:18:21]:**** Und solche Sachen wie das mit diesem Rebeutel, man muss halt auch ein bisschen suchen. Man muss sich ja auch entwickeln, dass es sowas irgendwie mehr gibt. Und ein Buch kaufen, da stehen viele Sachen. Ja, in der Tat, du hast ja auch ganz viele Tipps, auf welche ****Siegel**** man achten muss und so weiter. Das finde ich auch total spannend, weil das ist so unübersichtlich, finde ich. Es gibt so vieles, wo Öko oder Bio draufsteht, aber gar nicht dann tatsächlich nach solchen Kriterien ist. Also ich kaufe auch viel Frisches im Bioladen. Ich habe übrigens samstags einen Wochenmarkt an meiner Kirche gegenüber. Und da kaufe ich auch konventionelles Obst und Gemüse und die haben eine eigene Gärtnerei. Und das ist in der Tat, wie du sagst, es ist einfach alles ****knackig frisch****. Und klar haben sie natürlich nach den Kundenbedürfnissen dann auch Orangen und so weiter. Meistens das dann eben auch ganz gern wollen. Aber das ist mir super sympathisch und da gehe ich dann tatsächlich auch. Ich habe jetzt nicht einen, wie heißt das dieser Beutel, aus der DDR?

****Katarina Schickling [00:19:21]:**** Das ist der Dederonbeutel.

****Jutta Ribbrock [00:19:23]:**** Den habe ich nicht, aber andere Gefäße, die ich mehrfach benutze. Aber trotzdem, klar, wenn man spontan unterwegs ist, dann ist der Dederonbeutel...

****Katarina Schickling [00:19:32]:**** Ich würde gerne noch was zum Thema ****Bio-konventionell**** sagen. Also konventionell ist nicht automatisch schlecht. Bio nimmt mir halt die, nimmt mir die Kontrolle ab. Also wenn ich so einen Fall habe, das ist die Gärtnerei bei mir im Landkreis und ich kann mich mit denen unterhalten, mir von denen erzählen lassen, wie die so arbeiten, wie viel Pestizide die einsetzen, ob die mit Fruchtfolgen arbeiten oder so, dann kann ich ja fragen. Dann arbeiten die möglicherweise ganz toll und haben halt nur die Kosten gescheut, sich dieses Bio-Siegel, diese Zertifizierung zu gönnen. Es gibt selbstverständlich tolle Dorfmetzger, die ihre Schweine selber halten und schlachten und wo ich auf dem Heimweg mal in deren Innenhof nachgucken kann, wie da glückliche Schweine in ihren Freilaufgehegen rumtollen. Und wenn ich sowas habe, dann kann ich auch konventionell kaufen. Aber die meisten Leute können sowas ja nicht nachschauen, weil halt die Erzeuger ihrer Ware wo ganz anders sind. Und da hat Bio sozusagen, übernimmt für mich die Kontrollfunktion. Die gucken dann für mich nach und schauen zu, dass es in Ordnung ist.

****Jutta Ribbrock [00:20:32]:**** Dabei fällt mir jetzt ein, du sagst auch, isst, wenn du Fleisch isst, ****das ganze Tier****. Das wäre für uns, also für die meisten von uns kaum vorstellbar. Ein Landwirt, den du kennst und du gehst hin und sagst, dieses Schwein ist meins, siehst du das für mich groß und am Ende nehme ich alles ab. Also ist das wirklich praktikabel?

****Katarina Schickling [00:20:53]:**** Nein, so läuft es ja nicht. Aber es gibt inzwischen Anbieter, die das so machen, also die das dann sozusagen verteilen. Also es gibt beispielsweise eine Firma, die heißt ****Kroton****, die machen das mit Rindern und Schweinen, dass die also Vertragsbauern haben, wo sie darauf achten, dass die Tiere wirklich tiergerecht gehalten werden. Und die werden dann einfach erst vermarktet, wenn das ****ganze Tier verkauft**** ist. Also da gibt es dann Pakete. Da kriege ich dann halt nicht

nur Schnitzelfleisch, sondern auch Haxen oder ein bisschen Schmorfleisch oder sowas dazu. Also ich nehme so mehrere Sachen und wir anderen...

Jutta Ribbrock [00:21:24]: Und wer anders nimmt noch was an.

Katarina Schickling [00:21:26]: Genau. Aber ich bin sozusagen gezwungen, so ein Mischpaket zu nehmen. Ich kaufe nicht nur die Kurzbratstücke. Und das finde ich ist eine sehr **wertschätzende Art und Weise**, mit der Ware Tier umzugehen. Weil ich das schlimm finde, wenn man so ein Rind auf dieses kleine Stück Filet reduziert und den Rest will dann keiner haben. Und durch solche Vermarktungswege wird auch selbst hochwertiges Biofleisch total **bezahlbar**. Es gibt zum Beispiel jetzt hier in Oberbayern, wo ich wohne, ein tolles Projekt, die nennen sich **Biokalb-Initiative Oberbayern**. Das sind Demeter-Höfe, die also wirklich ganz, ganz tolle Milchwirtschaft mit unenthornten Kühen, die ganz viel Freilauf auf der Weide haben und wo die Kälber eine ganze Weile bei den Mütterkühen bleiben können. Also wirklich schöne Aufzucht. Und die vermarkten das Jungbullenfleisch, was bei ihnen anfällt, und auch das Fleisch der alten Milchkühe, die dann irgendwann geschlachtet werden, in genau solchen Paketen. Und da bin ich dann bei Kilopreisen, die sind weit von dem entfernt, was ich in der Stadt, in einem Bioladen für Rindfleisch zahlen würde. Da zahle ich dann für so ein Paket einen Preis, der ist echt machbar und habe also eine Mischung aus allem Möglichen. Das wird in **Direktvermarktung** verkauft, das ist ja noch ein ganz schöner Ausflug, wenn man da hinfährt und ein bisschen auf dem Hof Kaffee trinkt und Kuchen isst und dann fährt man halt mit seinem 5 oder 10 Kilo Paket diverse Teile nach Hause. Klingt gut. Und sorgt eben für einen sehr **nachhaltigen Umgang mit einer Ressource**. Ja, und auch zu wissen, dass die da so tiergerecht sind.

Jutta Ribbrock [00:23:05]: Absolut.

Katarina Schickling [00:23:06]: Also das sind Betriebe, für die lege ich meine Hand ins Feuer. Ich habe da oft gedreht und bin da oft gewesen in den Ställen und die machen es wirklich gut. Also den liegt wirklich an ihren Tieren.

Jutta Ribbrock [00:23:14]: Dabei fällt mir ein, du hast auch in **Afrika** gedreht und das finde ich so super spannend. Erzähl mal, was hat das mit Afrika zu tun, dass wir vom Geflügel immer nur das Brustfleisch und die Keule essen wollen?

Katarina Schickling [00:23:30]: Das Klischee ist ja, die in Afrika haben alle Hunger und deswegen ist jedes Lebensmittel, was man da hinschickt, irgendwie gut. Und in Wirklichkeit ist es aber so, dass Afrika für uns durchaus ein nicht uninteressanter Markt ist, aber bei vielen Lebensmitteln gar nicht unbedingt so als echter Primärmarkt, sondern eher so als **Entsorgungsort** für Sachen, die wir selber nicht haben wollen. Also ganz eklatant ist das bei **Hühnern**. Es werden ungefähr 80 Prozent der Hühner zerlegt vermarktet, nicht als ganzes Huhn, sondern in einzelnen Teilen. Und da wird in der überwältigenden Mehrheit die Brust gekauft und noch ein bisschen Keulen, aber schon weniger. Flügel, ganz bisschen. Und dann bleibt aber immer noch ungefähr ein Drittel des Gewichts des Huhns ist die **Karkasse**, an der dann auch noch so ein bisschen was dran ist. Und das sind, also ich meine, wir schlachten im Jahr in Deutschland fast 500 Millionen Hühner. Das sind also enorme Mengen, die da anfallen. Also so viel Hundefutter kann man gar nicht machen, dass man das alles irgendwie verarbeitet kriegt. Oder so viel Brühe kochen oder so. Ich meine, so eine Instant-Brühe ist ja eh praktisch kein Huhn, also braucht man die Karkasse nicht. Und jetzt ist das **Sondermüll**. Also ich kann das nicht einfach in den Müll schmeißen, sondern ich müsste das in die Tierkörperbeseitigungsanlage geben und

dann kostet das relativ viel Geld. Und deswegen sind die großen Geflügelhersteller auf den Weg gekommen, diese Reste an **Aufkäufer** loszuschlagen für totale Ramschpreise. Jeder Preis ist im Prinzip – wäre es noch ein Geschäft, wenn sie die verschenken würden, weil sie sie ja dann nicht entsorgen müssen. Und diese Aufkäufer, meistens aus den Niederlanden, die **exportieren dann diese Teile nach Westafrika**. Das Geschäft funktioniert so: Aus Westafrika kommen Kühltransporte mit Fisch und mit Tropenfrüchten, Ananas zum Beispiel aus der Elfenbeinküste oder so. Die fahren also sowieso von Westafrika zu uns. Und dann fahren diese Schiffe mit unseren Hähnchenresten wieder zurück nach Westafrika. Und entlang der gesamten afrikanischen Küste, also Ghana, Liberia, Elfenbeinküste, bis rauf Senegal, ist die heimische Geflügelindustrie komplett kaputt gegangen, weil dieses gefrorene Hühnerrestezeug natürlich so unglaublich billig ist. Da kauft keiner mehr ein ganzes Huhn auf dem Markt. Dabei wäre das eigentlich hygienisch die einzig wirklich sinnvolle Art und Weise, so ein Huhn in so einem tropischen Klima zu essen. Ich schlachte das Huhn und ich bereite es direkt zu, das ist hygienisch fein. Was stattdessen passiert ist, dass dieses tiefgefrorene Zeug anlandet und schon auf dem Weg vom Schiff bis zum Markt in der Hauptstadt ist es **zweimal aufgetaut und wieder eingefroren** worden. Also ich habe in diesen Lagern auf den Märkten gestanden und da hast du überall so dieses gefrorene Auftauwasser, also wo du schon siehst, das ist mehrfach aufgetaut. Und dann stand ich in Liberia, in Monrovia auf dem Markt und da waren so ein paar Jungs, die haben so Kartons mit diesen Hühnerteilen gerade in Woldecken gewickelt. Und ich sag: Was macht ihr damit? Sagen sie: Ja, sie packen das jetzt ein bisschen isoliert, weil damit fahren sie jetzt in ihr Dorf und verkaufen es dann da auf dem Markt. Also das waren sozusagen Einzelhändler. Und euer Dorf ist wie weit weg? Sagte: Oh ja, drei Tage mit dem Bus. Dann fahren die also in einem tropischen Klima mit notdürftig in Woldecken eingewickelten Tiefkühlfleisch drei Tage mit dem Bus irgendwo auf dem Markt und da wird dieses Zeug dann verkauft. Und wir sind jetzt nicht in solchen Dörfern gewesen, wir waren nur, ich würde mal sagen, so in so einem Umkreis von einer halben Tagesreise rund um die Hauptstadt und haben auf Märkten Proben genommen und haben die dann zu Hause in Deutschland untersuchen lassen. Und von – ich habe es jetzt nicht mehr im Kopf, ich glaube, wir hatten insgesamt 15 Fleischproben – da war nicht eine mehr verzehrfähig nach deutschen Kriterien. Also wir haben sozusagen eine **gesundheitliche Komponente** und wir haben diese **ökonomische Komponente**, dass wir eine an sich dankbare Art und Weise, wie man in so einem Land zu Geld kommen könnte, weil Hühnerzucht ist was relativ Einfaches, das könnten auch Frauen gut nebenher machen. Das wäre also eine tolle Möglichkeit, sich ein Auskommen zu erwirtschaften und das funktioniert aber nicht, weil wir mit unseren Hähnchenresten denen die Märkte kaputt machen. Und es gibt ein ähnliches Phänomen bei der **Milch**, also wir exportieren auch ziemlich viel H-Milchprodukte und Milchpulver. Und weil wir hier diese wahnsinnig billigen Preise haben, unter denen ja auch unsere eigenen Bauern unglaublich leiden, weil das nie kostendeckend ist. Und aber dank dieser hochsubventionierten, niedrigen Preise dumpfen wir dann auch in afrikanischen Ländern, wo es durchaus eine Milcherzeugung gäbe, in Kamerun zum Beispiel, auch wieder die heimischen Erzeuger aus dem Markt. Und ein ähnliches Phänomen gibt es auch beim **Weizen**. Und ich finde das so bitter. Ich glaube, dass da insofern ganz viele Komponenten zusammengreifen, wenn wir uns nachhaltiger verhalten. Also, Essen sollte vorrangig was **Regionales** sein. Also idealerweise baut jeder in seinem Land die Grundnahrungsmittel an, die er selber verzehren möchte. Und natürlich kann man dann trotzdem sich gelegentlich mal eine Delikatesse gönnen. Ich esse auch gerne Avocados, Ananas essen. Mal eine Ananas essen. Also ich finde, das muss jetzt nicht verboten sein. Ich finde es auch in Ordnung, aber man sollte sich dann dafür interessieren, wo die Sachen herkommen und man sollte sie als **Delikatesse** begreifen. Was Besonderes. Genau, so wie auch Fleisch, was Besonderes sein sollte. Das Prinzip **Sonntagsbraten**,

so war es ja früher, das war was Spezielles. Und insofern, wenn wir insgesamt zu einem nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln kommen würden, würden wir damit nicht nur der Umwelt was Gutes tun, sondern wir würden auch einen aktiven Beitrag zum Thema **Entwicklungshilfe** leisten, weil wir dann diese ungünstige Kette, die dazu führt, dass wir da wirklich Existenzen zerschießen. Und ich meine, wir hatten ja nun 2015, 2016, 2017 große Probleme bei uns im Land oder in ganz Europa, auch mit Menschen aus Afrika, aus genau diesen Ländern, die dort einfach keine Perspektive mehr sehen und dann zu uns kommen. Keine Lebensgrundlage, ne? Und wenn wir es ernst meinen mit dem Vermeiden von **Fluchtursachen**, dann müssen wir genau da anfangen. Wir sagen, dann können wir nicht unsere überschüssigen Lebensmittel, die wir zu unfassbar niedrigen Preisen erzeugen, dann da unten wegramschen, sondern wir sollten bei uns anfangen, damit nachzudenken, wie können wir denn unsere Landwirtschaft so aufstellen, dass wir hochwertige Lebensmittel unter einer wertschätzenden und sinnvollen Nutzung der Natur...

Jutta Ribbrock [00:29:57]: Da ist es ja eigentlich auch total absurd, dass die Landwirtschaft ohne Subvention gar nicht existieren kann, weil es nicht marktgerechte Preise gibt, oder?

Katarina Schickling [00:30:04]: Ja, ja, ja, also ich glaube, dass es schon in Ordnung ist, Landwirtschaft zu subventionieren, weil wir ja schon auch ganz viel da noch mit regeln, also was so Landschaftspflege angeht oder so. Also wir wollen jetzt, glaube ich, auch nicht zurück zu einem Lebensstandard wie in den 1850er Jahren. Das ist schon ganz in Ordnung. Es ist auch in Ordnung zu sagen, wir greifen bestimmte Aufgaben, die Landwirte für uns erledigen, als eine öffentliche Aufgabe. Das finde ich, ist in Ordnung. Aber da sollten wir dann halt die **richtigen Sachen subventionieren**. Im Moment subventionieren wir einfach die **Größe der Felder**. Also der größte Teil der Subventionen hängt an der Größe der Flächen. Und das ist eine sehr ungerechte Herangehensweise, weil da kriegen dann teilweise Großkonzerne, die einfach riesige Ackerflächen besitzen, kriegen Subventionen, die sie eigentlich nicht nötig hätten. Und der kleine, engagierte Bauer, der wirklich ganz, ganz viel für Landschaftsschutz tut, kriegt es nicht. Und leider ist die neue Agrarpolitik, die die EU jetzt gerade beschlossen hat, auch nicht in die richtige Richtung, aber sehr zögerlich. Also da hätte ich mir viel größere Schritte gewünscht. Und ich wünsche mir von unserer heimischen Politik, dass wir dann einfach ab und zu mal der Motor sind und nicht immer so hinterherdackeln. Also ich fände es schön, wenn wir uns da mehr trauen würden und einfach sagen würden, na gut, aber wir zumindest machen jetzt Sachen besser.

Jutta Ribbrock [00:31:25]: Klamotten, ganzer Kleiderschrank voll und nichts anzuziehen. Wie machen wir es mit **Klamotten** richtig? Da muss ich auch an so eine Kette denken. Ja, weil es ja auch, wenn man auf die Herstellung guckt, es ist ja sogar das **Lieferkettengesetz** auf den Weg gebracht worden, was aber auch erst mal ziemlich rudimentär ist. Aber jetzt noch mal so wir als Verbraucher, wie machen wir es gut mit der Kleidung?

Katarina Schickling [00:31:52]: Ich habe das für mich auch noch nicht abschließend gelöst, weil ich finde, dass natürlich, also ich bin schon auch jemand, der die therapeutische Wirkung eines schönen Kleides absolut kennt, geht's mir gleich besser. Ich glaube, dass da gerade aber viele spannende Dinge passieren. Erstens finde ich, gerade so in den letzten zwei, drei Jahren, gibt es unheimlich viele Firmen, die ... die wirklich sich Mühe geben, **nachhaltiger zu produzieren**, zu fairen Löhnen, mit Bio-Baumwolle, mit weniger umweltschädlichen Farben. Da passiert viel und verlässt auch so ein bisschen

diese Jute-statt-Plastik-Ecke. Also das sind dann auch trotzdem schicke Sachen und modische Sachen. Es gibt zum Beispiel in Baden-Württemberg jetzt so ein Unterwäsche-Start-up, die also eigentlich Öko-Wäsche machen, aber die total cool aussieht oder so. Da gibt es jetzt einfach viele Firmen, die da, glaube ich, die Zeichen der Zeit erkannt haben. Aber ich glaube, der Schlüssel ist tatsächlich ****weniger**** und ****Kreislaufwirtschaft****. Also ganz oft legen wir ja Klamotten ab oder haben Leichen im Kleiderschrank schlummern, die wir nie anziehen, die aber an sich völlig einwandfrei sind. Und die ****wieder in Umlauf zu bringen****, finde ich, ist der beste Weg. Also wenn man jetzt viel Zeit hat, dann gibt es ja so Plattformen, wo man die Sachen selber einstellen kann. Aber es gibt mittlerweile auch so Internethändler. Einfach nur eingibt: Kleid und die Marke. Und dann bietet der einem irgendeinen Preis an, der ist dann meistens nicht so wahnsinnig hoch, aber das wirklich Schöne daran finde ich vor allem: Bei mir hängt das Ding im Schrank und ich mag es eigentlich nicht mehr, aber irgendjemand anderes kauft es dann. Und da wird eben nicht wieder die Umwelt belastet, Werkstoffe verbraucht und so weiter, sondern ein bereits vorhandenes Stück bekommt ein ****zweites Leben****. Also das, was wir bei Kinderkleidung ja schon sehr intensiv machen, wo die Sachen ja teilweise ein siebtes, achtes, zehntes Leben kriegen, das, finde ich, können wir bei Erwachsenenklamotten auch noch viel mehr machen.

****Jutta Ribbrock [00:33:47]:**** Immer toll diese Tüte mit den geerbten Sachen, die von Cousinen und so kamen.

****Katarina Schickling [00:33:52]:**** Super. Ich mache das inzwischen sehr konsequent. Ich gehe wirklich einmal im Jahr durch meinen Kleiderschrank und was ich zwei Jahre nicht anhatte, sortiere ich aus und führe es dann irgendeiner Verwertung zu. Ich muss zugeben, ich habe jetzt einfach nicht den Nerv, tagelang mit Interessentinnen für irgendwelche Blusen zu kommunizieren. Ich nehme in Kauf, dass da nicht viel Geld rumkommt, aber die Tatsache, dass die Sachen irgendwo einen Sinn finden, das finde ich daran gut. Das freut mich und dafür müssen wir, glaube ich, hin.

****Jutta Ribbrock [00:34:23]:**** Genauso. Das ist das Ziel. Ja, ich stelle manchmal einen kleinen Karton mit ****zu verschenken**** Sachen draußen hin, wenn Markttag ist zum Beispiel. Und da tue ich oft nur so vier, fünf Sachen rein, dass man sie auch gut sehen kann. Und wenn der Karton leer ist, dann bin ich total glücklich. Ich will gar nichts dafür haben. Es quält mich geradezu, Sachen zu haben, von denen ich weiß, ich benutze sie eigentlich gar nicht mehr. Und die Vorstellung, jemand findet die so richtig toll noch oder ein Buch, wo du weißt, ja ich habe es total gern gelesen, aber ich brauche es... Und da gibt es ja jetzt auch immer mehr so Sachen, da ist zum Beispiel ein Copyshop bei mir um die Ecke, da gibt es ein Bücherregal, du kannst welche reinstellen und welche mitnehmen und so. Das finde ich zum Beispiel auch eine tolle Sache.

****Katarina Schickling [00:35:04]:**** Ich habe zum Beispiel in meinem Buch auch einen Link drin. Es gibt ja diese ****Bücherschränke****, die so wetterfest sind, und da gibt es eine Webseite, wo man tatsächlich bundesweit Bücherschränke suchen kann. Ich erlebe das bei denen bei mir um die Ecke ganz oft, wenn ich da Bücher reinstelle, teilweise schaffe ich es gar nicht, die reinstellen, weil da schon Leute stehen und mir die direkt abnehmen. Oh, das ist aber schön, dass ihr nie mal geleitet. Und da ist ein enormer Umschlag, und ich glaube, das ist echt ein Weg, wie wir ohne Komfortverlust oder ohne unser Leben zu schmälern auf jeden Fall was Gutes tun können, indem wir ****möglichst viel Gebrautes selber verwenden und auch Gebrautes wieder in den Umlauf bringen****. Und da ist das Internet eine tolle Hilfe. Ich meine, eBay Kleinanzeigen, Möbel, was man da, also Ikea-Möbel, die man sonst wahrscheinlich wegschmeißen würde, aber

es findet sich nochmal jemand und wenn der auszieht, findet er wahrscheinlich auch wieder...

Jutta Ribbrock [00:35:56]: ...der die Sachen haben will. Funktioniert meistens gut. Und wirklich, wenn du es auch verschenkst, ist ja auch eine tolle Sache, wenn es einfach noch jemand benutzt. Okay, jetzt hast du es bei den Kleidern schon gesagt. Das Beste ist eigentlich das, was man sich **nicht kauft**. Ich muss das mal eben zitieren. Du hast bei deinem dicken Konsumkompass ein Zitat vorangestellt von einem klugen Menschen aus vorchristlicher Zeit. Wie zahlreich sind doch die Dinge, derer ich nicht... Das hat ein gewisser **Sokrates** gesagt. Hatten die alten Griechen auch schon ein Thema mit Überfluss?

Katarina Schickling [00:36:31]: Möglicherweise. Also die Reichen zumindest. Ich meine, damals war ja die soziale Schichtung noch eine deutlich andere. Aber also ich glaube, wir müssen uns einfach wirklich bewusst machen, in was für einer wahnsinnig **überfüllten Welt** wir inzwischen leben und wie wenig wir davon dann tatsächlich benutzen.

Jutta Ribbrock [00:36:47]: Das ist immer schön, wenn wir im Urlaub sind. Wir haben unsere Lieblingssachen mit und tun so drei Kleider in den Schrank im Hotel und die schönste Unterwäsche und so und denken immer, ich habe hier die ganze Zeit alles, was ich brauche. Was habe ich denn sonst noch für einen Krempel?

Katarina Schickling [00:37:03]: Und ich habe dann meistens doch immer noch fünf Kleider dabei, die ich dann gar nicht anziehe. Auch da ich dann doch eigentlich immer die drei Lieblingskleider anziehe. Also ich habe mir zum Beispiel inzwischen angewöhnt, immer wenn ich was kaufe, überlege ich mir: **Ersetzt das irgendwas anderes**, was ich schon habe und finde ich das tatsächlich **schöner** als das Teil, was ich jetzt gerade ersetze? Weil wenn ich schon was habe, was ich eigentlich auch mag und was ich eigentlich sogar noch einen Tick schöner finde, als das, was ich gerade im Begriff bin zu kaufen, dann kaufe ich es nicht. Also dann ist dieses kurzfristige: Oh, jetzt hab ich aber was Schönes. Also ich versuche wirklich, wirklich mit... ich versuche **bewusster zu konsumieren**. Also ich versuche mir die Sachen dann wirklich auch immer sehr genau anzuschauen, sehr genau zu überlegen, will ich das wirklich und wofür will ich das? Wo ziehe ich denn das zum Beispiel an? Wofür brauche ich das? Und möglicherweise ist es so, dass ich sage, ja, ich habe jetzt drei tolle Anlässe und da will ich dieses Kleid unbedingt anziehen und da werde ich mich drin glücklich fühlen. Und dann finde ich es auch okay, das zu kaufen. Aber ganz oft denke ich mir dann noch: Nee, wenn ich mal ehrlich bin, eigentlich habe ich sowas schon.

Jutta Ribbrock [00:37:58]: Und ansonsten grundsätzlich eher **hochwertig**, also nicht zehn T-Shirts, die schnell zerfleddern, sondern so eine Handvoll.

Katarina Schickling [00:38:05]: Ja, und vor allem **reparieren**. Also da ist ja, ehrlicherweise muss man ja sagen, es ist ja gar nicht automatisch hochwertig oder nicht. Also ich habe ein Sommerkleid, das habe ich vor sieben Jahren für neun Euro in Albanien in einer Boutique gekauft. Das ist jetzt alles andere als hochwertig. Sieht man auch an den Nähten, das hält aber immer noch. Also es stimmt ja nicht, dass billige Sachen automatisch sofort kaputt gehen. Meistens ist die Qualität von vermeintlich, also von teureren Sachen, die sind ja nicht zwangsläufig hochwertig und die sind übrigens auch nicht zwangsläufig unter faireren Bedingungen zusammengenäht worden. Also oft näht Armani in der gleichen, im gleichen bangladeschischen, wie sagt man, egal, also in

Bangladesch, Sweatshop wie H&M. Also das muss nicht unbedingt bedeuten, dass da die Bedingungen besser sind. Und ich glaube der Punkt ist einfach, wir müssen ****reparieren****. Wie der Socken stopfen? Ja gut, Socken weiß ich nicht, die sind halt wirklich oft echt von ihrer Qualität... Aber bei Schuhen geht mir das ganz oft so, dass ich mit meinen Schuhen, die ich einfach sehr mag, beim Schuster stehe, dann sagt der: Ja, aber ganz ehrlich, so was kriegen sie doch für 50 Euro und die Reparatur kostet 22. Und ich sag: Das ist mir egal. Ich finde es trotzdem besser, die 22 Euro für die Reparatur auszugeben. Erstens weiß ich ja gar nicht, wie lang es hält. Möglicherweise habe ich dann zwei, drei Jahre Ruhe. Und zweitens will ich ja gar keinen anderen Schuh, sondern ich will genau den. Und das finde ich dann besser. Aber noch ein Wort zu diesem ****Lieferkettengesetz****. Das trifft das Problem ziemlich genau. Das, was jetzt verabschiedet worden ist, das macht leider an der ****ersten Stelle**** halt. Also im Grunde genommen muss ich als In-Verkehr-Bringer, wie es immer so schön heißt, nur bis zur ersten Station nachweisen, dass ich überprüft habe, dass alles in Ordnung ist. Jetzt geht das ja aber oft über fünf, sechs Stationen, Zwischenhändlern und dann macht einer nur die Verpackung drum und der nächste näht ein Etikett rein und der davor macht... und dann bin ich eben irgendwann doch wieder da, dass beim Färben der Jeans ganze Flüsse umkippen und die Leute vergiftet werden und die Mitarbeiter giftige Dämpfe atmen. Und das wird eben dann doch wieder nicht unterbunden, weil das halt so viele Stationen weg vom In-Verkehr-Bringer ist, dass er da auch nicht mehr haftbar gemacht werden kann. Also das ist wirklich auch wieder nur ein sehr kleiner Schritt in die richtige Richtung.

****Jutta Ribbrock [00:40:23]:**** Es gibt ja auch, was du beschreibst, das finde ich total spannend, jetzt zum Teil schon Kleidung aus total abgefahrenen Grundstoffen, Garnelenschalen und so Zeug oder auch so Kunststoffe, die wieder verwertet werden. Ist das auch ein Weg für die Zukunft oder, weil du sagst ja im Grunde lieber nicht produzieren, ****Recycling**** ist eine super Sache, aber wie siehst du das?

****Katarina Schickling [00:40:49]:**** ****Mehrweg ist mal am allerbesten**** bei allem, also bei Kleidung genauso wie bei Einkaufstaschen oder Geschirr. Also insofern die Jacke, die einfach eine Jacke bleibt und tatsächlich getragen wird, bis sie auseinanderfällt, ist mal der beste Fall. Wenn dann Sachen ****recycelt**** – also, um jetzt mal beim Kunststoff zu bleiben – also die Petflasche, die einfach als Petflasche möglichst viele Umläufe hat, ist der Idealfall. Die Petflasche, die zerschreddert wird und dann zu Funktionsbekleidung gemacht wird, ist der zweitbeste Fall. Aber eben wirklich nur der zweitbeste, weil da wird ja auch wieder Energie eingesetzt, um aus der Flasche eine Faser zu machen, die man dann wieder verspinnen kann. Insofern ist das besser, als wenn frische Materialien verwendet würden, aber es ist nicht gut. Gut ist ein ****möglichst langer Kreislauf**** eines einmal produzierten Gegenstandes. Die Ökosünde ist ja immer die ****Produktion****. Das ist der Moment, wo die Ökobilanz ins Bodenlose fällt. Und insofern muss die sich irgendwie lohnen durch möglichst viele Tragevorgänge oder durch möglichst viele Benutzungsvorgänge.

****Jutta Ribbrock [00:41:52]:**** Ich habe auch zwei Fragen zu zwei völlig verschiedenen Produkten. Also Klamotten haben wir jetzt gerade. Jetzt habe ich so eine tolle ****Fleecejacke**** und habe aber inzwischen gelernt, dass da Fasern beim Waschen auch ausgehen und dass das nicht gut ist. Und das andere Beispiel wäre ****Kühlschrank****, den tun wir jetzt mal gerade an die Seite, bleiben erst mal bei den Klamotten. Ist es jetzt besser, wenn ich mir einen Öko-Fleece kaufe, wo keine bösen Fasern ins Wasser geraten oder wenn ich meine Fließjacke, die ich schon habe, doch noch weiter benutze? Und die muss ich ja ab und zu waschen. Ich weiß schon, ich soll sie auch lüften, aber...

Katarina Schickling [00:42:30]: Letzten Endes gibt es niemanden, der das jemals wirklich verlässlich belastbar ausgerechnet hat. Weil bei diesen Ökobilanzen so unglaublich viele Komponenten reinspielen, dass man da immer an irgendwo an den Punkt gerät und man sagt, okay, aber wenn ich das auch noch bedenke, weiß ich nicht mehr. Generell sind Dinge, die man schon hat, abzuschaffen, weil man sie plötzlich als umweltfeindlich identifiziert hat, das ist meistens eine **Milchmädchenrechnung**, weil der große Faktor bei der Ökobilanz fast immer die **Herstellung** ist. Und insofern ist die Herstellung dieser Jacke der gravierendere Schritt für die Umwelt als das Mikroplastik, was sie da verliert. Unabhängig davon glaube ich aber tatsächlich, dass wir in Deutschland so ein bisschen oder überhaupt in der westlichen Welt so ein bisschen einen **Hygienetick** haben. Also wir waschen definitiv **zu viel**. Wir putzen zu viel und wir waschen zu viel. Also wir haben uns angewöhnt, mit großer Selbstverständlichkeit wirklich jedes Kleidungsstück nach einmal tragen zu waschen, weil wir es halt so machen. Und das ist, glaube ich, ganz oft wirklich nicht notwendig. Und da machen wir ja zwei Dinge schlecht. Also zum einen belasten wir natürlich durch das Waschen an sich die Umwelt und verbrauchen Energie und zum anderen ist das ja auch **Verschleiß** des Kleidungsstücks. Also ein Kleidungsstück, was ich nach jedem Tragen wasche, das ist dreimal so schnell kaputt wie ein Kleidungsstück, was ich nach jedem dritten Tragen wasche. Und tatsächlich, also ich meine, **Lüften** ist ja was, das man probieren kann. Also da verbraucht man ja jetzt keine überflüssige Energie. Also möglicherweise reicht es ja wirklich, ich hänge das mal über Nacht auf den Balkon und dann schnuppere ich mal dran und stell fest: Geht noch, ist eigentlich jetzt wieder ganz frisch. Also ich glaube, dass man, wenn man jetzt nicht gerade schwerkörperlich arbeitet oder Sport treibt, man muss nicht zwingend alles wirklich immer sofort nochmal waschen. Anderes Thema übrigens auch **Reißverschlüsse**. Wenn ich die Klamotten mit geschlossenen Reißverschlüssen immer aufbewahre, dann halbiere ich die Lebensdauer meines Reißverschlusses, weil ich ihn dann immer einmal zumache, ohne dass es einen Nutzen hat.

Jutta Ribbrock [00:44:51]: Echt jetzt?

Katarina Schickling [00:44:52]: Na ja klar. Also so ein Teil, das kennen wir doch von Ikea, wo diese Maschinen, die diese Belastungstests zeigen. Aufs Sofa so drücken. Eine Schublade hat irgendwie, was weiß ich, 5000 Öffnungsvorgänge in ihrem Leben und dann geht sie kaputt. Und genau so ist es mit dem Reißverschluss auch. Also sagen wir mal, ein Reißverschluss hat 1000 Auf- und Zumachvorgänge, dann ist er verschlissen und geht kaputt. Und wenn ich jedes Mal, wo ich das Ding in den Schrank tue, den Reißverschluss zumache und ihn dann wieder aufmache, wenn ich ihn anziehe und ich wasche es nach jedem Tragen, dann ist dieses Aufbewahren im Schrank eine **Halbierung der Lebenszeit**. Weil ich jedes Mal unnötig den Reißverschluss auf- und zumache. Das ist verrückt, was wir an alles denken. Also da verschlechter ich mein Leben gar nicht, dass ich die Jacke offen in den Schrank leg. Aber das ist doch meistens der Grund, warum wir die Dinger wegwerfen, weil irgendwann der Reißverschluss kaputt geht.

Jutta Ribbrock [00:45:28]: Das Einnähen selber ist echt kompliziert und einnähen lassen ist auch teuer.

Katarina Schickling [00:45:35]: Wieder die **nachhaltigere Variante**, einen neuen Reißverschluss rein nähen zu lassen, als das Ding wegzuschmeißen und Neues zu kaufen.

Jutta Ribbrock [00:45:41]: Jetzt der uralte **Kühlschrank**. Dann haben wir gelernt, FCKW ist böse. Und das gibt's jetzt schon lange nicht mehr. Aber dann halt alte

Kühlschränke, die viel Strom verbrauchen. Da ist wieder das Ding, der ist ja mal hergestellt worden. Du hast auch dieses Beispiel in deinem Buch mit diesen Autos, die wegen der Abwrackprämie alle auf den Schrott gehen. Das war verrückt. Ich hab damals für meinen ollen Golf brauchte ich eine Motorhaube und das war wirklich so. Ich bin zu so einem Schrottplatz und konnte es mir quasi aussuchen und zwar eine unversehrte in der Farbe meines Autos, weil so viele alte Golfs da, also eben noch recht gute Golfs dort abgegeben worden waren.

****Katarina Schickling [00:46:23]:**** Das war erstens eine der größten Vernichtungen volkswirtschaftlichen Vermögens und gleichzeitig auch wirklich, dass diese Aktion ****Umweltprämie**** hieß, ist wirklich eine der schlimmsten Greenwashing-Sünden der Geschichte der Bundesrepublik. Das war wirklich unglaublich, weil das de facto überhaupt keine Umweltwohltat war, sondern das Gegenteil. Da sind funktionsfähige Gegenstände – und wieder ein großer Teil der schlechten Ökobilanz entsteht bei der Produktion. Die sind einfach weggeworfen worden, obwohl man die wunderbar noch hätte verwerten können. Und stattdessen, also im Grunde genommen war das einfach ein Förderprogramm für deutsche Autohersteller. Ja, auf jeden Fall. Jetzt der Kühlschrank. So, der Kühlschrank. Ich habe in meinem Buch nenne ich Seiten, wo man in so Formeln Werte eingeben kann und dann eben berechnen kann, wie es tatsächlich ist. Weil da gibt es keine einfache Antwort. Es hängt davon ab, wie schlecht tatsächlich die Energieleistung des alten Kühlschranks ist. Also in welcher dieser Klassen, da gibt's ja inzwischen so Energieklassen, nee. Also bei Kühlschränke sind Gegenstände, wo es sich ****lohn** kann, ihn auszutauschen******, trotz der Ökobilanz bei der Herstellung, weil die halt einfach so viel Strom verbrauchen, dass da möglicherweise das dann doch einen relevanten Unterschied macht. Bei so Geräten, die nicht ganz so viel im Einsatz sind, wie zum Beispiel Waschmaschinen, lohnt es sich meistens nicht, bei Fernsehern schon dreimal nicht. Aber bei Kühlschränken, da kann diese Bilanz kippen und das hängt dann eben wirklich davon ab, wie groß ist der Kühlschrank, wie viel Strom verbraucht er tatsächlich und durch was wird er ersetzt. Wichtig ist, glaube ich, vor allem, dass wir da auch ein bisschen ****Augenmaß**** haben.

****Jutta Ribbrock [00:48:00]:**** Ja, dass man nicht so ein Familienmonster-Teil hat und man lebt als Paar, ne? Genau.

****Katarina Schickling [00:48:04]:**** Genau, das muss man sich ja anschauen. Also wie voll ist denn mein Kühlschrank? Also mache ich den voll, habe ich da tatsächlich Sachen drin, die ich dann auch regelmäßig benutze, oder stehen da auch wahnsinnig viele Sachen drin, die ich eigentlich gar nicht brauche, die ich aus irgendwelchen Gründen da drin stehen, weiß ich, 25 Grillsoßen, die ich nie wieder benutze und dann, nachdem ich sie drei Jahre gekühlt habe, doch wegwerfe, weil sie dann doch irgendwann anfangen zu gammeln. Also da sind wir wieder bei diesem Thema ****Konsum mit Augenmaß****. Und tatsächlich ist die Kühlschrankgröße das viel relevantere Thema, wenn ich einfach einen völlig überdimensionierten Kühlschrank für meinen eigentlichen Bedarf in der Wohnung stehen hab.

****Jutta Ribbrock [00:48:41]:**** Noch eine Sünde: ****Fliegen****.

****Katarina Schickling [00:48:43]:**** Ja, Fliegen ist ein echtes Problem. Und das hat auch wieder zwei Teile. Also auf der einen Seite muss man sagen, ist es natürlich fatal, dass die Politik nicht ganz anders Druck auf die Fluggesellschaften und auf die Flugzeughersteller macht, viel, viel mehr Wumms in die Entwicklung von ****alternativen Treibstoffen**** zu legen. Weil die gibt es. Also es gibt Modelle. Mit so einer Art Bio-Kraftstoff, mit

Wasserstoff, mit grünem Wasserstoff. Es gibt eine ganze Reihe von Projekten, wie man Kerosin ersetzen kann. Die sind aber alle noch sehr in den Anfängen. Und das liegt natürlich daran, dass nicht besonders Druck ausgeübt wird. Es gäbe auch die Möglichkeit, durch ****andere Flugrouten**** schon mal die Emissionen zu reduzieren. Auch das wird wenig gemacht im Moment, weil es einfach keinen Druck gibt. Und also man muss es einfach klar sagen, von allen Fortbewegungsmitteln, die wir Menschen so zur Verfügung haben, ist jenseits von Kreuzfahrtschiff fahren, Fliegen das ****umweltschädlichste****. Also Fliegen ist immer, ausnahmslos, die umweltschädlichste Art von A nach B zu kommen. Und insofern ist natürlich jeder Flug, den man durch ein ökologischeres Verkehrsmittel ersetzt, erst mal gut. Wenn man denn dann aber trotzdem aus irgendwelchen Gründen unbedingt fliegen muss oder möchte. Also ich finde auch nicht, ich finde, dass zum Beispiel der Nutzen von Reisen ja auch ist, dass wir andere Länder kennenlernen und dann auch vielleicht eine gewisse ****Empathie für deren Nöte**** entwickeln und dass auch dieser globale Austausch uns ja an vielen Stellen als Menschheit weitergebracht hat. Also ich möchte das im Gottes Willen jetzt nicht verbieten und ich finde auch nicht, dass jetzt alle mit dem Schiff nach New York fahren müssen. Aber vielleicht müssen wir auch da wieder beginnen, das mit ein bisschen mehr ****Augenmaß**** zu betreiben. Also eben zu sagen, man muss vielleicht nicht zum Weihnachtsshopping nach New York fliegen oder nach Lissabon oder so. Vielleicht sollte die Entfernung auch wieder ein bisschen in einem Verhältnis zur Reisezeit und zur Reishäufigkeit stehen. Und wenn man es schon macht, dann sollte man, finde ich, wenigstens ****kompensieren****. Also ich mache das inzwischen immer. Okay. Das ist natürlich auch wieder so was, zwar ein bisschen hat es ja was von Ablasshandel, ne? Also ich bezahle jemand anderen dafür, dass er was umweltfreundliches tut, damit ich fliegen darf. Damit ich fliegen darf. Aber immerhin, also immerhin passiert dann etwas. Und da gibt's, also das schlüssel ich in meinem Buch auch auf, an wen man sich da wenden kann, und wie das funktioniert und wem man da vertrauen kann. Also da gibt's gute Portale und Organisationen, die das sehr ordentlich machen. Und ich hab mir zum Beispiel angewöhnt, dass ich den ****Kompensationspreis immer verdreifache****. Also man gibt dann die Kilometer ein und die Strecke und dann sagen die einem, wie viel man sozusagen zahlen muss, um das CO2 zu kompensieren. Und ich hab mir angewöhnt, das dann immer zu verdreifachen. Ich mir denk, okay, ich find's eigentlich immer noch blöd und muss jetzt aber. Und dann mach ich mal drei und dann hab ich nur noch ein ganz bisschen ein schlechtes. Aber wenn man es dann macht, dann soll man es auch genießen. Ja, enjoy. Und nicht in Sack und Asche im Flieger sitzen und sagen, ich bin böse.

****Jutta Ribbrock [00:51:54]:**** Ja, also Fernreise geht einfach auch nicht wirklich anders. Ansonsten innerhalb Deutschlands wäre es natürlich klug mit dem ****Zug**** zu fahren.

****Katarina Schickling [00:52:02]:**** Ja, und man gleichzeitig sagen muss, also die Diskussion gibt es ja jetzt, ob man die Inlandsflüge verbieten soll, da wo man mit dem Zug in einer bestimmten Zeit hinkommt. Aber vom CO2-Ausstoß sind die Inlandsflüge gar nicht, also wenn man die jetzt verbieten würde, das würde unterm Strich gar nicht so viel bringen. Ja, da hauen die Fernflüge viel mehr rein. Und also insofern, das ist dann eher so Symbolpolitik. Ich glaube aber, dass es auch andersrum wieder ein Schuh draus wird. Ich glaube, dass wir im Moment einfach das Problem haben, dass die ****Angebote nicht stimmen****. Also ich habe jetzt gerade eine Zahl gelesen. Wenn wir ein Schnellbahnnetz hätten, wo die Züge wirklich die 300 fahren können, die unsere heutigen ICEs fahren können, also da bräuchten wir gar keine neuen Züge. Da könnten wir einfach das benutzen, was wir haben. Es müsste nur vernünftige Strecken dafür geben. Dann würde München-Hamburg dreieinhalb Stunden dauern. Jetzt dauert es sechs. Krass. Dann würde München-Berlin zweieinhalb Stunden dauern, statt 3,45 oder was, wenn ich den

selten fahrenden Sprinter erwische. Und da müsste jetzt aber das Schienennetz dafür erneuert werden? So müsste man das Schienennetz eben konzipieren. Und da würde ich einfach sagen, da stimmt das Angebot nicht. Also wir müssen, wie gesagt, wir müssen dahin, dass es ****preiswerter und praktischer**** ist, sich ökologisch zu verhalten, als sich unökologisch zu fassen.

****Jutta Ribbrock [00:53:27]:**** Das ist die Politik gefordert. Das ist immer noch eher das Gefühl, ich muss eine gewisse Anstrengung dafür aufnehmen. Ich meine, es ist ja auch okay, sich zu informieren, zu gucken, was kann ich selber machen, und diese viele, wenige, ich meine viele, aber du hast völlig recht. Man sieht ja manchmal tolle Science-Fiction-Filme, wo immer irgendwelche Bahnen durch die Gegend schweben und die Leute mal kurz reinspringen und wieder kurz rausspringen. Also das Gefühl, jederzeit könntest du das einfach mal benutzen, um von A nach B zu kommen.

****Katarina Schickling [00:53:55]:**** Es ist wirklich, also auf der Strecke, München-Stuttgart tut sich ja jetzt gerade was, aber ich fahre die öfters, weil meine Eltern da wohnen, und ich brauche, wenn ich mit dem Auto von Tür zu Tür fahre und nicht im Stau stehe – und ich gehe jetzt einfach mal vom guten Fall aus, weil auch mit der Bahn erlebt man ja viele Abenteuer – aber gehen wir mal sozusagen von einer regulären Fahrt aus, also ich brauche von Tür zu Tür von mir zu Hause zu meinen Eltern ein bisschen unter zwei Stunden, ich brauche mit dem Zug von Tür zu Tür fast drei auf dieser vergleichsweise kurzen Strecke.

****Jutta Ribbrock [00:54:27]:**** Das ist ein großer Unterschied.

****Katarina Schickling [00:54:29]:**** Das finde ich ist eklatant und dann ist es tatsächlich schwer den Leuten zu vermitteln, warum sie dann noch die zusätzlichen Unbequemlichkeiten in Kauf nehmen sollen, die der Zug ja mit sich bringt. Ich muss das Gepäck da irgendwie hinschaffen, ich kann nicht fahren, wann ich will, sondern zu der Zeit, wo der Zug fährt und dann ist er vielleicht voll oder ich kriege kein Ticket zu dem Zeitpunkt, wo ich fahre. Also all diese Unbehaglichkeiten habe ich ja in meinem Auto nicht und wenn ich die Leute aus dem Auto rausbringen will, dann muss das andere irgendwie unheimlich praktisch sein. Da merkt man einfach, dass wir ein Land sind, in dem die Automobilindustrie eine ganz andere Lobby hat als alles andere. Und das merkt man auch an ganz kleinen Dingen. Ich wohne in München und da kostet eine ****Parklizenz**** für einen Parkplatz in der Innenstadt ein bisschen was über ****30 Euro****.

****Jutta Ribbrock [00:55:40]:**** Für ein ganzes Jahr?

****Katarina Schickling [00:55:41]:**** Für ein ganzes Jahr, in der Stadt mit den höchsten Grundstückspreisen Deutschlands. Und die Instandhaltung von diesem Stück Straße, auf dem ein Auto steht, die kostet die Kommune ungefähr ****1500 Euro im Jahr****. Also ich werde sozusagen mit 1470 Euro ****subventioniert**** als Autobesitzer, damit ich da meinen Parkplatz hin habe. Und das ist ja gar nicht einzusehen, warum das die Allgemeinheit finanziert. Warum soll das nicht bitte derjenige finanzieren, der da sein Auto parkt? Also in Stockholm zum Beispiel kostet so eine Parklizenz 700 Euro. Es gibt ja ein bisschen...

****Jutta Ribbrock [00:55:53]:**** ...jetzt auch das eventuell teurer zu machen.

****Katarina Schickling [00:55:58]:**** Aber das ist das, was ich meine mit ****Verursacherprinzip****. Also wir müssen dahin, dass ein ökologisches Verhalten belohnt wird und ein unökologisches Verhalten dann eben einen entsprechenden Preis kostet.

Und ich finde es auch ganz ärgerlich, wenn dann immer – also ich finde das sehr verlogen – wenn dann immer damit argumentiert wird, es muss ja ****sozial verträglich**** sein. Dann wird immer so getan, als ob die Rettung vor der Klimakrise auf den Rücken der Armen ausgetragen wird, die dann plötzlich ein viel teureres Leben haben. Das stimmt überhaupt nicht. Also die meisten Menschen, die nicht so viel Geld haben, die haben nämlich zum Beispiel ****keine zwei Autos****, die haben möglicherweise nicht mal eins, die fahren einfach mit dem öffentlichen Nahverkehr. Und wenn sie auf dem Land wohnen, dann haben sie halt ein Auto und nicht zwei oder drei. Und die fliegen auch nicht unbedingt in den Urlaub, sondern die fahren mit diesem einen Auto und wohnen dann auf einem Campingplatz, wo sie auch wieder ****weniger Ressourcen**** verbrauchen, als der, der in einem großzügig dimensionierten Vier-Sterne-Hotel wohnt. Also es stimmt überhaupt nicht, dass umweltfreundliches Verhalten automatisch ins Geld geht, sondern wir leisten uns im Moment ein Leben an ganz vielen Stellen, wo wir Ressourcen verbrauchen, und zwar meistens eher die, die gut verdienen.

****Jutta Ribbrock [00:57:11]:**** Also ehrlich gesagt, ich finde, dass auch, was du in deinem Buch so zusammenstellst, das ist ein totaler ****Ansporn****, macht irgendwie so Bock. Okay, ich mache jetzt mal was selber wieder. Also das kann ich, ich meine, ich kaufe eh kein Fertigessen in dem Sinne, aber mal wieder was ausprobieren, was zu kochen und zu gucken. Was isst denn gerade saisonal oder doch vielleicht mal Socken stopfen? Aber weißt du, solche Sachen einfach mal ausprobieren. Ist doch ein schöner Anreiz, mal zu gucken, hey, was kann ich denn alles selber...

****Katarina Schickling [00:57:41]:**** ...machen. Mir war das Stichwort ****saisonal****, mir war das total wichtig und es war relativ aufwendig das so hinzukriegen. Mir war das total wichtig, einen vernünftigen ****Saisonkalender**** im Konsumkompass drin zu haben. Weil mir dann selber auch aufgefallen ist, wir wissen ja meistens gar nicht so richtig, was denn wann wirklich Saison hat. Weil immer alles da steht. Oder auch wo kommt es denn dann her? Also dieser Saisonkalender, den ich habe, man muss sich da ein bisschen reinfuchsen, um ihn zu verstehen, aber der hat eben auch den Charme, dass der auch aufblättert, wann kommt es denn aus ****heimischer Ernte**** und wann kommt es von woanders her. Das macht ja auch was aus. Und übrigens eben nicht nur bei der CO2-Bilanz, sondern auch bei ****Nährwerten****. Also Sachen, die ewig unterwegs waren, die haben natürlich ganz andere Nährwerte und die gehen mir dann im Zweifel auch schneller kaputt. Also ich kaufe zum Beispiel seit einigen Jahren, wenn ich Orangen kaufe, kaufe ich die in ****Spanien direkt ab Hof****. Also ergibt es so ein... so ein Bio-Hof, der verschickt seine Orangen europaweit. Und das ist ökologisch auch okay? Ja, das geht ja im Kurier. Das fährt ja in einem Laster, in dem ganz viele andere Sachen auch noch fahren. Aber diese Kiste Orangen, da kostet mich das Kilo ungefähr das, was ich jetzt hier im Supermarkt auch für Bio-Orangen zahlen würde. Aber die sind unfassbar ****frisch****, weil die halt wirklich zwei Tage vorher noch am Baum hingen. Die werden sozusagen in time gepflückt und mir geschickt. Und das hat zur Folge, dass ich die ****vier Wochen aufheben**** kann. Also ich kann dann wirklich eine große Kiste bestellen, die bei mir auf die Terrasse stellen und nach vier Wochen sind die immer noch fein. Weil die Orangen, die ich im Obstladen kaufe, die sind ja auch ungefähr so alt, nur die haben halt von diesen vier Wochen, zwei Wochen in irgendeinem Lager irgendwo unterwegs verbracht. Und da ist es doch schöner, man macht das Geschäft direkt mit dem Erzeuger und hat frische Ware. Ach, wunderbar. Das macht mir Appetit gerade. Geht übrigens auch mit ****Avocados****. ****Crowd-Farming-Projekte****, wo man europäische Avocados sich auch in so Kisten liefern lassen kann, die halten dann auch ziemlich lang, weil die eben so frisch sind. Und die sind dann eben nicht so raubbaumäßig mit wahnsinniger Entwässerung von ohnehin schon trockenen Landstrichen angebaut worden, sondern mit so einer ****Tröpfchen-**

Bewässerungs-Methode**. Und dann kann man sich auch so was mal, wenn es Saison hat.

Jutta Ribbrock [00:59:48]: Das beruhigt mich total. Das war auch ein Punkt, den ich in deinem Buch gelesen habe und dachte, juhu. Weil ich natürlich nach unseren Gesprächen, die wir auch immer so hatten, dachte, okay, Avocado ist böse, darf ich nicht mehr essen. Aber schön, das ist, da hast du geschrieben, mit Wasser aus der, also mit Schmelzwasser vom Schnee aus der Sierra Nevada**.

Katarina Schickling [01:00:11]: Genau. Es wird nicht irgendwelches Grundwasser hochgepumpt. Sie machen das wirklich toll und es ist eben auch, ich meine, ich finde, man gibt da auch Bauern eine Möglichkeit, einfach besser Geld zu verdienen, weil also gerade bei diesen Orangen zum Beispiel, da ist das tatsächlich die Geschichte, dass die von ihrem Großvater die Orangenplantage geerbt haben und dann haben sie in den Büchern gesehen, was der kriegt, wenn der das an irgendeinen Zwischenhändler verkauft, der die dann in deutsche Supermarktketten vertickt. Die haben gesagt, wie sollen wir denn von dem Geld ordentlich arbeiten, das geht ja gar nicht. Und dann kamen die auf diese Idee mit dem Crowdfarming**, also wo du sozusagen über diese Internetplattformen direkt da kaufen kannst. Also da bietet das Internet Möglichkeiten, wie wir auch dann, wenn wir nicht die Bauernhöfe um die Ecke haben, eben diesen Zwischenhandel ausschalten** können und zu besserer Ware kommen und zu besserer Bedingung für die.

Jutta Ribbrock [01:00:58]: Guck mal, mit dem Avocado-Thema hast du mich jetzt schon richtig glücklich gemacht. Und es ist nämlich so, dass ich am Ende von meinem Podcast immer eine Frage stelle, das habe ich dir vorher nicht verraten, ist klar, das frage ich immer alle Gäste. Was ist für dich persönlich Glück**?

Katarina Schickling [01:01:18]: Glück ist unter einem sommerlichen Sternenhimmel bei gutem Essen und einem guten Glas Wein zu sitzen. Glück ist für mich, und das ist mir jetzt durch diese lange Abstinenz mit Corona wieder klar geworden, Glück ist für mich Kultur zu erleben**. Ich bin geradezu ausgehungert nach Konzerten, Opern, Ausstellungen. Und Glück ist für mich überhaupt, und es passt wieder zum Teil eins, in der Gesellschaft von Menschen, die mir wertvoll sind**, das Erste oder das Zweite zu genießen. Ich bin ein totales Social Animal.

Jutta Ribbrock [01:02:01]: Das ist der Moment, wo ich glücklich bin. Liebe Katarina, ich danke dir so sehr für dieses schöne Gespräch und diese schönen Gedanken. Wenn du mehr über Katarina Schickling erfahren möchtest, schau gerne in die Show Notes zu dieser Folge. Da findest du auch den Link zu ihren Büchern. Wir zwei würden uns natürlich auch riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die fünf Sternchen klickst und bitte ganz gern weitersagen, dass es den Podcast Einfach Ganz Leben gibt, mit ganz vielen Tipps für mehr Lebensfreude. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt es auf einfach-ganz-leben.de und noch mehr tolle Podcasts auf podcast.argon-verlag.de. Diesen Podcast kannst du überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist.

Speaker 1 [01:03:57]: Wenn wir mehr über unseren Schlaf** wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen Schlafindex misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So

weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst, von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.