



Jennifer Sieglar

Umweltliebe ★★★★★

Wie wir mit wenig Aufwand viel für unseren Planeten tun können

Piper 2019 · 264 S. · 16.00 · 978-3-492-06146-9

Jennifer Sieglar ist Journalistin und TV-Moderatorin, zum Beispiel bei LOGO, den Nachrichten für Kinder. Sie versteht es also, komplexe Zusammenhänge verständlich zusammenzufassen und auszudrücken. In einem Selbstversuch hat sie sich einer besonderen Herausforderung gestellt – eigentlich zwölf Herausforderungen,

hier „challenges“ genannt. Ein Jahr lang, jeden Monat einer anderen „challenge“, die aber alle darauf hinauslaufen, umweltbewusster zu handeln.

Jennifer Sieglar gibt freimütig zu, in welcher Beziehung sie bislang besonders gesündigt, wo sie gedankenlos gehandelt hat und was ihr besonders schwer fällt. Das ist für die Leser sehr angenehm, denn wenn man sich schon ertappt fühlt, fühlt man sich nicht auch noch bloßgestellt, sondern wird mitgenommen und braucht kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn man nicht alles genauso macht wie Jennifer. Schließlich ist jeder in einer anderen Situation.

Wenn es z.B. um die Mobilität geht, also die „Fortbewegungs-Challenge“, so hat Jennifer es zugegebenermaßen besonders schwer, sich im Alltag mit öffentlichen Verkehrsmitteln fortzubewegen. Sie hat mehrere Arbeitgeber, ist viel unterwegs und würde viel Zeit (und Kraft) verlieren, wenn sie das dauerhaft täte. Aber sie hat es einen Monat lang zähneknirschend ausgehalten. Immerhin hat sie sich nun ein Elektroauto gekauft, erläutert die Vor- und Nachteile sehr ausführlich und erzählt von den besonderen Tücken, die einem beim Aufladen passieren können.

Dem Plastik und dem Mikroplastik widmet sie jeweils einen Monat und kommt nun mit weitaus weniger Plastik als zuvor aus und hat sich auf die Suche gemacht, Kosmetika zu finden, die auf Mikroplastik verzichten. Schon allein das Recherchieren – auch wenn es da mittlerweile schon entsprechende Apps gibt – war mühsam, und dann musste sie ja auch noch ausprobieren, mit welchen Kosmetika sie stattdessen gut zurechtkommt.

Es gibt eine Kleidungs-Challenge, wobei Jennifer – eine junge, gut verdienende Frau – ganz und gar ein Kind ihrer Zeit war. Jetzt kauft sie sich „nur noch“ ein Klamottenteil pro Monat, früher waren es ca. 5! Und sie achtet ganz anders auf Material, Herkunft etc..

Auch beim Essen hat sie sich total umgestellt, isst jetzt viel weniger Fleisch, hat eine Bio-Abokiste, kocht selber und genießt das Essen viel mehr. Es ist ja OK, dass „vegan“ für sie persönlich



keine Option ist, aber da sie schon Gründe nennt, die für eine vegane Lebensweise sprechen, hätte sie ruhig ein bisschen mehr recherchieren und diese Option nennen können. Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zitiert auch sie nicht ganz korrekt. Die DGE empfiehlt keineswegs, 600 g Fleisch in der Woche zu essen, sondern nennt dieses Maß als absolute Obergrenze.

Auch Urlaub, Wohnen, Garten und Balkon, Papierverbrauch, Palmöl und Weihnachten werden von ihr unter die Lupe genommen und sozusagen abgespeckt. Weihnachten ist ein gutes Beispiel dafür, wie man liebgewordene Traditionen und neue Einsichten unter einen Hut kriegen möchte, es aber nur bedingt kann.

Wir müssen immer wieder Kompromisse machen, die individuell verschieden ausfallen. Auf jeden Fall hat Jennifer Sieglar uns viel Arbeit abgenommen durch ihre umfangreichen Recherchen und auch durch ihre persönlichen Erfahrungen. Sie hat's geschafft, sich in vielerlei Hinsicht umzustellen, einzuschränken, und empfindet dabei eigentlich gar keinen Verzicht, sondern auch Bereicherung.

Das muss man ihr erstmal nachmachen! Keine schlechte Idee, das nach und nach zu machen und sich jeden Monat ein neues Problemfeld vorzunehmen.