

Stefan Maier, Jeannette Hagen

# HELD\*INNEN des ALLTAGS

30 Menschen engagieren sich für  
Umwelt und Gesellschaft



# INHALTSVERZEICHNIS

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <i>Wie dieses Buch entstand</i> | 11 |
| <i>Ouvertüre</i>                | 14 |

## 30 HELD\*INNEN DES ALLTAGS

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>KATHARINA ELLEKE</b> — <b>Die Eco-Warriorin</b>                                             | 18 |
| <i>»Für meine Leidenschaft zur Müllvermeidung<br/>lebe ich gerne minimalistisch.«</i>          |    |
| <b>KATJA WIESE</b> — <b>Die Tochter des Kapitäns</b>                                           | 26 |
| <i>Die unter anderem eine Fläche zehnfach<br/>so groß wie Deutschland wiederbewalden will</i>  |    |
| <b>REINHARD KASTORFF</b> — <b>Der gute Freund,<br/>den niemand zum Feind haben will</b>        | 34 |
| <i>Das Frühstück, welches alles veränderte und<br/>Dutzenden Menschen eine Perspektive gab</i> |    |
| <b>DAVID KRUMBHOLZ</b> — <b>Zu den Obdachlosen<br/>statt in die Disco</b>                      | 42 |
| <i>Von der Missionarsreise nach Kapstadt zu den<br/>Obdachlosen in Bonn</i>                    |    |

**ELITA WIEGAND — Die ZukunftsMacherin Nr.1** **50**

*Netzwerkerin und Brückenbauerin, die Menschen zusammenbringt, damit Großes entsteht*

**JAN PEHOVIK — Stadtraumgestalter** **58**

*Experimentierräume schaffen, um den sozialökologischen Wandel voranzubringen*

**FLOH (FLORIAN) BLACHA — »What the fuck!«** **66**

**Wie kann das sein?**

*Aus Überzeugung für den Erhalt der Lebensgrundlagen*

**PETRA BLÜMEL — Kompromisslose und engagierte Tierschützerin** **74**

*Retterin der verlorenen Seelen*

**UTE NERGE — Aus Liebe zu den Kindern** **82**

*Von einer Idee zur Sternenbrücke.*

*»Die Erwachsenen reden oft nur.« Aber nicht Ute*

**ERNST HÖRMANN — Klimaopa ohne Kompromisse** **90**

*Kohlegrube und Baumhaus. »Weil ich es meinen Enkeln schuldig bin«*

**SYLVIA MANHART — Unternehmerin mit Visionen** **98**

*Ein cooles Produkt entwickeln und damit die Welt ein bisschen sauberer halten*

**GERHARD MÜLLER — Vom Stammtisch in den Wald** **106**

*Im Ruhestand Lebensräume bewahren,  
Menschen und Natur zusammenbringen,  
dabei das Klima schützen*

**BEATRIX (TRIXI) FUCHS — Aus der Steuerkanzlei  
in die Greenpeace-Jacke** **114**

*»Nehmt die Klimaherausforderung endlich ernst,  
und hört auf mit eurem lächerlichen Gezänk.«*

**ANDRÉ WIERSIG — Botschafter der Meere** **122**

*Der Mann, der mit dem Wal schwamm und uns  
die geschundenen Meere näherbringt*

**ALEXANDER VOGT — Herzenswärme und Gleichmut** **132**

*Teilen, um zu wachsen. Der Weg zum eigenen Glück  
geht nur über das Glück anderer*

**UTE WOLFANGEL — Eine Schwäbin auf Lesbos** **140**

*»Ich konnte diesem Elend nicht weiter tatenlos zusehen.«  
Alle Menschen sind gleich*

**KATJA MEYER (GENANNT KASHA) — »Mach Geld** **148**

**zu deinem Gott, und es wird dich plagen wie der Teufel.«**  
*Wegen der Mutter in die große Bank, wegen der Menschen  
in die sozial-ethische Bank*

**LENA MAURER — Von Südtirol nach München,** **156**

**von der Mode in den Umweltschutz**  
*»Ich muss mein Leben umgestalten, um selbst  
Veränderung von anderen erwarten zu dürfen.«*

**MARTIN WEBER — Nicht mehr Teil dieses Systems** **164**

*Der andere Karrierist und Selbstversorger,  
in Übereinstimmung mit seinen Werten und dem  
Umweltschutz*

**KATHARINA PARTYKA — Wo sich die Inuit küssen** **172**

*Nachhaltige Mode, denn Fast-Fashion zerstört  
Mensch und Natur*

**KATJA DIEHL — She drives mobility** **180**

*Mobilität für statt gegen die Menschen.  
In einem Land, in dem die Menschen ihre Autos lieblosen*

**STEFAN BECKER — Humanist und Philosoph** **188**

*Dessen steiniger Weg zur Hilfe für Helfende führte*

**BIRGIT SCHULZE — Von PC und** **196**

**Steuergesetzbuch zur Mistgabel und in den Stall**  
*Ein Leben mit und für die Erdlinge*

**CLAUDIA SCHWEGMANN — Das Mädchen,  
das Papst werden wollte** **204**

*Die Frau, die nun die Moore und vieles mehr rettet*

**GEORG OHMEYER — Professor im Ruhestand** **212**

*Gemeinwohlorientierung in der Wirtschaft  
oder Wissensvermittlung für Kinder  
– der, der keine Ruhe gibt*

**KATRIN PÜTZ — Social Entrepreneurin und  
ein bisschen verrückt** **220**

*Mit Unternehmertum gegen eine menschenfeindliche  
Entwicklungshilfe*

**CARMEN ECKHARDT — Madame Courage** **228**

*Mit Filmen gegen die Verrohung und die Egoismen  
in der Gesellschaft*

**CHRISTOPH MANN — Vom Manager zum Sozialarbeiter** **236**

*Nächstenhilfe trägt stärker zum eigenen Glück  
bei als Karriere und hohes Einkommen*

**UTE BRÜNE — Nachhaltigkeit im Menschsein  
und im Unternehmer\*innentum** **244**

*»Wir stellen alles auf den Kopf und sind bereit zu scheitern.«*

**ANTJE GROTHUS — Der personifizierte Widerstand  
im Rheinischen Revier** **252**

*Die Bangbüx, die vor niemandem Angst hat*

*Schlussakkord* **261**

*Danksagung* **262**

*Die Autor\*innen* **263**

*»Wenn an vielen kleinen Orten  
viele kleine Menschen Dinge tun,  
wird sich das Angesicht der Welt verändern.«*

**Afrikanisches Sprichwort**

*Man sollte nie daran zweifeln, dass eine kleine Gruppe  
kluger, engagierter Bürger die Welt verändern kann.  
In der Tat ist das der einzige Weg, der jemals Erfolg hatte.*

**Margaret Mead**

## WIE DIESES BUCH ENTSTAND

Heiligabend 2020. Der Küche verwiesen, lag ich, Stefan, auf der Couch, nippte an einem guten Rotwein, und irgendwie kamen mir plötzlich all die großartigen Menschen in den Sinn, denen ich im Verlauf des Jahres begegnet war und die mich auf besondere Art und Weise berührt, inspiriert oder bewegt hatten. Ich fing an zu zählen und war überrascht, als ich zum sechsten Mal bei meinem Daumen ankam. Der nächste Gedanke war, dass es doch eigentlich schade ist, dass diese Menschen vermutlich gar nicht ahnen, was für einen positiven Einfluss sie auf mich und mein Leben hatten. Also stand ich auf, ging zu meinem Laptop und schrieb eine E-Mail an meine Held\*innen des Alltags, setzte jede\*n von ihnen auf Blindkopie, schrieb zu jedem\*er zwei persönliche Sätze und bedankte mich.

Die Reaktionen ließen nicht lange auf sich warten, und sie waren wunderbar. Drei Aussagen kamen immer wieder vor: »Ich bin doch kein\*e Held\*in«, »Schön, dass Du mich einbezogen hast« und der wichtigste Satz: »Es tut so gut zu lesen, was die anderen Menschen so machen. Das gibt mir Mut für mein eigenes Tun.«

Diese E-Mails ließen mich nicht mehr los. Wenn wir uns in unserem Kreis schon so ermutigt und inspiriert fühlen, wie wäre es, wenn wir den Kreis erweitern? Wenn viel mehr Menschen von den Helden\*innen und Macher\*innen erfahren und sie den Anstoß für andere Held\*innen geben?

Ich erzählte einer meiner persönlichen Held\*innen, Jeannette, von meiner Idee. Da sie schon mehrere Bücher geschrieben hatte,

machte sie mir nicht nur Mut, dieses Buch zu schreiben, sondern sagte mir ihre Unterstützung zu.

Das war auch ganz leicht, denn ich selbst, Jeannette, habe erfahren, wie inspirierend andere Menschen für den eigenen Weg sein können und wie wichtig es manchmal ist zu erfahren, wie es Menschen, die helfen oder etwas bewegen, gelingt, Hürden zu überwinden.

Als die sogenannte Flüchtlingskrise 2015 begann, wusste ich eine Zeit lang überhaupt nicht, wohin mit meiner Hilflosigkeit und meinen Gefühlen. Die Bilder der fliehenden Menschen triggerten meine eigenen Erfahrungen. Im Februar 1989, also ein Dreivierteljahr vor dem Mauerfall, hatte ich selbst meine Heimat verlassen, und auch wenn es nur von Ost- nach Westberlin war, so konnte ich doch zumindest in Ansätzen nachempfinden, was es bedeutet, alles hinter sich zu lassen, und wie gut es tut, wenn es Menschen gibt, die Halt geben und helfen, sich in einer neuen Lebenssituation zurechtzufinden.

Mit dieser Erfahrung im Gepäck habe ich mich damals von einem Mann inspirieren lassen, der ohne Wenn und Aber sein Leben umgekrempelt hat, um auf Lesbos Geflüchteten zu helfen. Innerhalb kurzer Zeit hatte er eine Struktur aufgebaut, die es ermöglichte, die Hilfe und die Helfenden zu koordinieren. Ich will das hier abkürzen, denn das Engagement von Michael Räber wäre ein eigenes Buch wert. Jedenfalls sah ich damals eine Reportage über ihn im ZDF, und in dem Moment wusste ich, dass ich ihn ausfindig machen, ihm schreiben musste und auch nach Lesbos gehe würde, um zu helfen. Aus dieser einen Woche und mehreren weiteren Aufenthalten ist eine tiefe Verbindung zu vielen anderen Helfenden entstanden, die bis heute anhält und die mir über mein Engagement hinaus geholfen hat, meinen eigenen Emotionen nicht weiter hilflos ausgeliefert zu sein.

Hilfsbereitschaft ist uns in die Wiege gelegt. Das haben Forschungsreihen bestätigt: Zwingt man Kleinkinder, in einer Situation auszuharren, in der sie nicht helfend eingreifen können, erzeugt das in ihrem Körper Stresssymptome. Es sind unsere Erzie-

hung und unsere Erfahrungen, die Reaktion des Umfeldes, die Anpassung, die den natürlichen Impuls des Helfens oft unterdrücken. Dabei machen Helfen und sich zu engagieren glücklich. In einer Studie fand ein Team um Psychologieprofessorin Sonja Lyubomirsky heraus, dass gerade mal zehn Prozent unseres Glücksempfindens auf unsere Lebensumstände zurückzuführen sind. 40 Prozent dagegen basieren auf unserem Verhalten und unseren täglichen Routinen, die wir selbst bestimmen. In dem Experiment bekamen Studierende die Aufgabe, sechs Wochen lang einmal wöchentlich mehrere gute Taten zu vollbringen. Sie spendeten Blut, besuchten ihre Großeltern im Altersheim oder kauften einem Obdachlosen einen Hamburger. Im Gegensatz zu der Kontrollgruppe, die keinen derartigen Auftrag erhalten hatte, stiegen die Zufriedenheitswerte der aktiven Helfer\*innen signifikant.

Ein Grund mehr, dieses Buch in die Welt zu bringen. Ein Grund mehr, die wunderbaren Geschichten unserer Held\*innen zu erzählen. Natürlich verbunden mit der Hoffnung, dass Du, liebe\*r Leser\*in, Dich von den Geschichten ebenso inspirieren lässt und dass es Dir Mut macht. Darum heißt es auch: unser Mutmachbuch.

Wir wünschen Dir inspirierende Stunden und eine wundervolle Zeit.

*Stefan & Jeannette*



30 HELD\*INNEN DES ALLTAGS





## KATHARINA ELLEKE DIE ECO-WARRIORIN

*»Für meine Leidenschaft zur Müllvermeidung  
lebe ich gerne minimalistisch.«*

»Ich liebe die Kunst! Durch sie entstehen Dinge, die vorher nicht real, sondern nur im Kopf vorhanden waren.« Dieser Satz von Katharina entspricht exakt ihrem Willen, eine gute, eine saubere, heute noch nicht reale Welt entstehen zu lassen. Sie ist eine Visionärin, eine Kämpferin, ein mutiger und konsequenter Mensch.

Katharina wurde 1994 in Starnberg geboren, aufgewachsen ist sie in Viecht bei Landshut, jener malerisch schönen Stadt an der Isar, die bekannt ist für die Landshuter Hochzeit oder das höchste Backsteingebäude der Erde – die Martinskirche. Katharina wurde als drittes und letztes Kind in ihre Familie geboren. In ländlicher Umgebung aufgewachsen, genoss sie die Dorfgemeinschaft und vor allem die Natur. »Wir spielten am Bach, bastelten etwas, oder ich war am Malen.« Letzteres nicht immer zum Entzücken der Erwachsenen, wenn zum Beispiel mal wieder die Hauswand als Projektfläche erhalten musste.

Auf den ersten Blick ließe sich sagen, dass Katharina in dörflich behüteten Verhältnissen aufgewachsen ist, wäre da nicht diese so ganz andere Welt, die ebenso Teil ihrer Kindheit und Jugend war: Afrika. Genauer gesagt, Kenia. Katharinas Mutter, Nanka, war im Alter von 16 Jahren mit ihren Eltern und Geschwistern nach Kenia ausgewandert. Der Großvater, ein Augenarzt, der in den 1970ern, für zwei Jahre im Rahmen eines Austauschprogramms mit seiner Familie nach Kenia ging, kam nicht mehr los von diesem faszinierenden Land. Und so blieb die Familie dort, bis Katharinas Mutter

irgendwann zurück nach Deutschland zog, wo sie Hans, Katharinas Vater, kennenlernte.

Und so offenbart der zweite Blick, dass Katharina zwei Kulturen in sich vereint. Sie selbst sagt, dass ihr schon als Kind bewusst wurde, wie unterschiedlich die Lebensbedingungen waren und dass der Luxus in Deutschland nicht der Maßstab ist. Sind Menschen glücklicher, nur weil sie in einem Haus aus Stein leben? Nein. In Kenia leben viele Menschen in Hütten aus Wellblech. Sie sind nicht weniger glücklich, im Gegenteil. »Das zu beobachten machte mir sehr früh klar, wie wenig wir zum Leben und zum Zufriedensein brauchen und dass die Basics schnell gedeckt sind.«

Die Möglichkeit, in zwei Kulturkreisen heranzuwachsen, erweiterte ihren Horizont ungemein. Half ihr, verschiedene Kulturen zu verstehen und Sprachen zu lernen. Katharina spricht heute neben Deutsch perfekt Englisch und Kisuaheli.

Doch so schön und lehrreich all das erscheint – am einprägsamsten waren für Katharina der Geruch und der Anblick von Müllbergen. »Überall dieser Müll und der in der Luft wabernde Gestank. Sei es Verwesungs- oder beißender Verbrennungsgeruch, der schwer erträglich ist.« Vor allem Plastikmüll aus den westlichen Staaten überschwemmte damals schon den gesamten Kontinent. Ein als Müllkippe missbrauchter Kontinent.

Nach dem Abitur entschloss sich Katharina, Industriedesign zu studieren, um ihre kreative Prägung mit dem Funktionellen zu verbinden. Im Zuge eines Recherchesemesters mit dem Titel *Müll und Recycling in Kenia* stieß sie auf das, was sie schon kannte, und konnte nun ihre Leidenschaft für Kenia, den Wunsch, Sinnvolles zu tun, und die Kenntnisse aus dem Studium zusammenbringen. Aufgrund der Erfahrungen, die sie in dem Projekt sammelte, und durch ihr schon vorhandenes Wissen bezüglich der Vermüllung durch Plastik stand für sie schnell fest, dass sie sich intensiv mit diesem Themenfeld beschäftigen würde.

Wie groß die Herausforderung ist, vor der wir bezüglich des Müllproblems stehen, lässt sich mit einem Blick auf die Ausmaße der Müllstrudel auf den Weltmeeren erahnen. Fünf gibt es welt-

weit. Der größte davon, der Great Pacific Garbage Patch im Nordpazifik, ist allein viereinhalb mal so groß wie Deutschland und besteht aus geschätzten 1,8 Billionen Plastikteilen. Das sind ca. 230 Teile pro Erdenbewohner. Nur in diesem einen Strudel! Dazu kommen die Müllberge in einzelnen Ländern wie Türkei, Indonesien, neuerdings auch Polen und viele mehr, dort, wo die Industrienationen zum Teil widerrechtlich den nicht recycelbaren Plastikmüll abladen. Laut einer global angelegten Greenpeace-Studie ist Coca-Cola, gefolgt von Pepsi und Nestlé, der weltweit größte Plastikmüllproduzent.

»Wenn wir die Plastikvermüllung nicht in den Griff bekommen, gibt es spätestens 2050 mehr Plastik als Fische in unseren Meeren«, so der Vizepräsident der Europäischen Kommission Franz Timmermans. Was das für die Weltmeere, den Bestand an Fischen oder Vögeln und die Gesundheit der Menschen bedeutet kann noch niemand so ganz genau sagen. Die Folgen sind bereits jetzt enorm, und der Blick in die Zukunft verheißt nichts Gutes. Und diese Aussicht ließ und lässt Katharina nicht mehr los. Ihr war klar, dass sie dem etwas entgegenstellen will und muss.

Durch ihre Tante wurde Katharina auf Precious Plastic aufmerksam, eine in den Niederlanden gegründete und mittlerweile weltweit agierende Open Source Community, die sich der Reduk-

---

## INFOBOX

3.000 marine Tierarten sind unmittelbar durch Plastikmüll beeinträchtigt. Täglich verenden Abertausende Tiere durch unsere Plastikabfälle. Die Hauptverursacher sind der küstennahe Tourismus, maritime Industrie, Schifffahrt, Müllverklappung und die Fischerei.

86 Milliarden Tonnen Plastik befinden sich in unseren Meeren.

Allein Coca-Cola produziert 88 Milliarden Plastikflaschen – pro Jahr!

Es handelt sich um eine menschliche Herkulesaufgabe, den Müll wieder aus den Gewässern zu holen. Nicht nur wegen der schier unvorstellbaren Menge, sondern auch, weil lediglich fünf Prozent des Plastikmülls an der Wasseroberfläche zu finden und abzuschöpfen sind.

---

tion von Plastik verschrieben hat. Natürlich sollten wir in erster Linie über Müllvermeidung nachdenken, doch parallel dazu gilt es, die Welt und die Ozeane von Plastikmüll zu befreien.

Dafür entwickelte Precious Plastic Maschinen zum Schreddern von Plastikmüll und solche, mit denen sich aus dem geschredderten Material alltagstaugliche Produkte fertigen lassen. Das Besondere an dem Konzept von Precious Plastic ist, dass es eine Open Source Community ist, die die Baupläne der Maschinen für jeden zugänglich macht, sodass diese überall auf der Welt verfügbar sind. Sie können also nachgebaut, weiterentwickelt und genutzt werden. Dadurch entsteht ein weltumspannendes Netzwerk, welches sich einer der größten Herausforderungen der Weltgemeinschaft annimmt. Durch die Maschinen von Precious Plastic entstehen aus tödlichem Müll wertvolle Rohstoffe und Produkte, für die kein neues Plastik in die Welt gebracht werden muss.

Die Arbeit von Precious Plastic faszinierte Katharina so sehr, dass sie den in Bozen begonnenen Masterstudiengang nach drei Monaten abbrach, in die Niederlande ging und sich, anstatt dort nach einer gut bezahlten Stelle zu suchen, ehrenamtlich dem Projekt verschrieb. »Ich konnte mich nicht mehr auf das Studium konzentrieren, nachdem sich bei Precious Plastic neue Chancen ergeben hatten. Wir bekamen eine Halle zur Verfügung gestellt, in der wir endlich im größeren Stil anfangen konnten, unser Projekt voranzutreiben. Da konnte ich doch nicht in Bozen hocken.« Bei allem Engagement stand allerdings die Frage im Raum, wo Katharina wohnen sollte. Bei fremden Menschen couchsurfen wie die Jahre zuvor wollte sie nicht. Doch das Geld für eine feste Bleibe fehlte. Also ging sie an ihre Rücklagen, kaufte in Bozen einen VW-Bus, packte ihre Habseligkeiten ein, fuhr in die Niederlande und lebte, weil Miete bei einem Nulleinkommen (später dann 600 Euro im Monat) nicht drin war, fast zwei Jahre lang in besagtem Bus.

Was trieb Katharina an? Warum war sie bereit, auf Einkommen und Status zu verzichten? Oder anders gefragt: Ist Plastik wirklich so schlimm, dass man, um es zu bekämpfen, sein Leben derart einschränken muss? Für Katharina stand die Antwort fest: Die Folgen

der Plastikvermüllung sind für Mensch und Umwelt absolut gravierend, sie sind tödlich. Plastikmüll kostet Abertausende Meeres-tiere das Leben. Sei es, weil sie sich in den Abfällen verheddern und darin grausam verenden oder weil sie Plastik fressen und da-ran zugrunde gehen. Wir alle kennen die Bilder von verendeten Delfinen mit Plastiktüten über dem Kopf, von in alten Treibnetzen strangulierten Riesenschildkröten oder Walen, die mit zwei Zent-ner Plastik im Bauch aufgequollen am Strand liegen. Aber auch für uns Menschen stellt Plastik eine unmittelbare Gefahr dar. Wir neh-men Plastik sowohl als Mikroplastik in unserer Nahrung als auch durch Verunreinigungen der Luft, die beim Verbrennen oder dem Ausgasen von Chemikalien (Weichmachern) entstehen, auf. Die in Plastik vorhandenen Chemikalien sind nahezu in jedem menschi-chen Organismus wiederzufinden. Was das für Folgen hat, ist erst in Ansätzen erforscht. Nachgewiesen ist schon jetzt, dass durch diese Plastikrückstände Krebs entstehen kann, vermehrt Allergien auftreten und dass die Gefahr von Fettleibigkeit und Herz-Kreis-lauf-Erkrankungen zunimmt.

Aber zurück zu Katharina, die nicht nur bei Precious Plastic aktiv war und ist, sondern auch bei Flipflop in Kenia. Flipflop ist eine Bewegung, die den Verbrauch von Einwegplastik beenden will und darum eine »Revolution« der Plastikwiederverwertung eingeleitet hat. Um den Nutzen von recyceltem Plastik zu bewei-sen, hat Flipflop eine Dau, ein traditionelles Segelboot der Anlie-gerländer des Indischen Ozeans, gebaut und ist damit vom Nor-den Kenias nach Sansibar und Tansania gesegelt. Für Katharina eine weitere Möglichkeit, ihre Begeisterung und Fähigkeiten ein-zubringen. Segeln gehörte schon als Kind zu ihren Leidenschaf-ten. Unterwegs mit dem Dau, besuchten sie Schulen und Unter-nehmen, klärten über die Folgen des Plastikgebrauchs auf, zeigten Wiederverwendungsmöglichkeiten und vor allem Einsparpotenzi-ale. »Das war ein unglaubliches Erlebnis«, so Katharina. Das war allerdings erst der Anfang. Zum Zeitpunkt des Interviews baute Flipflop eine 24 Meter lange Dau aus recyceltem Plastik, die an-schließend um die Welt segeln soll.

Auf die Frage, was Katharina dazu bewegte, ihr Leben der Reduzierung des Plastikmülls zu widmen und auch selbst fast plastikfrei zu leben, antwortet sie, dass ihre Mutter sie inspiriert hat. Diese bemühte sich bereits seit vielen Jahren, weitestgehend plastikfrei zu leben. Dazu kamen die Bilder aus Kenia und die mit steigendem Wissenszuwachs einhergehende Erkenntnis darüber, was Plastik mit unserem Planeten und dessen Bewohner\*innen anrichtet.

Katharinas Weg zu einem fast plastikfreien Leben begann mit kleinen Schritten und mit Ausprobieren. Behilflich waren dabei der Plastic free July (ähnlich dem DryJanuary oder dem Veganary, wenn Menschen gemeinsam einen Monat lang auf Alkohol oder tierische Produkte verzichten) und Katharinas Experimentier- und Schaffensfreude. »Gibt es Dinge, die ich brauche, wirklich nur aus Plastik, dann suche ich Wege, diese selbst herzustellen. Vor allem bei den Lebensmitteln gibt es so viele schöne Ansätze, es selbst zu machen.« Und sie ergänzt: »Manchmal verzichte ich halt, wenn das, was ich gerne hätte, nur »eingeplastikt« zu bekommen ist.«

Katharinas Rezept: »Einfach beginnen, hier und da nach einer plastikfreien Alternative suchen, und schneller, als man denkt, bemerkt man, dass der eigene Müllberg drastisch schrumpft. Wenn alle ein bisschen darauf achten, ergibt das in der Summe einen gewaltigen Unterschied. Außerdem macht es auch noch Spaß!«

Die beschriebenen Folgen für Mensch und Tier machen deutlich, warum das Wirken von Katharina so wichtig für unseren Planeten und damit für jeden von uns ist. Katharina lebt uns vor, dass jeder von uns jeden Tag entscheidet, ob er sich weiterhin an der Produktion von potenziell tödlichem Plastikmüll beteiligen will oder lieber an deren Vermeidung. Einmal angefangen, fällt es von Tag zu Tag leichter, auf den To-go-Becher oder die PET-Flasche zu verzichten und nur noch in Ausnahmefällen zu plastikverpackter Ware zu greifen. Es geht, fang an!

## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

---

### *Katharinas Projekte:*

- <https://www.theflipflopi.com/>
- <https://preciousplastic.com/>

### *Informationen zu Plastik:*

- <https://www.boell.de/de/plastikatlas>
  - <https://www.nationalgeographic.de/10-erschreckende-fakten-uber-plastik>
  - <https://www.duh.de/plastik-im-meer/>
  - <https://www.greenpeace.org/luxembourg/de/aktualitaet/2636/und-die-fuenf-groessten-plastikverschmutzer-sind/>
- 

### *Literaturempfehlungen:*

- Plastik im Meer von Oliver Steiner, Kindle-Ausgabe
- Giftbombe Plastikmüll von Gerhard Denk, Independently published

Jeden Tag kämpfen Menschen wie du und ich für ein stabiles Klima, kümmern sich um benachteiligte Menschen oder gründen ein nachhaltiges Unternehmen – ob als Mobilitätsexpertin oder als Klimaopa im Hambacher Forst. Diese Heldinnen und Helden leisten mit ihrer Bereitschaft, sich zu engagieren, für uns alle einen wichtigen Beitrag. Auch wenn dieser vielleicht nicht so deutlich sichtbar ist wie bei prominenten Aktivist\*innen, hat er dennoch die Kraft, etwas zu bewegen und Menschen zu inspirieren.

Tatsächlich brauchen wir jede Hand, um die globalen und regionalen Herausforderungen, vor denen wir alle stehen, zu meistern. Darum ist dieses Buch ein »Mutmachbuch« – um dich mit den Geschichten von 30 Menschen zu motivieren, selbst ein Held oder eine Heldin zu werden.

