

Quellenangaben für das Hörbuch „Achtsam und erfüllter leben“ – Gut fürs Klima, den Geldbeutel und dich“

Autorin: Dominique Ellen van de Pol

Sprecherin: Valerie Mischke

Cover design: Tom Howey, Berlin

Hintergrundmusik: Song „lo-fi New Beginnings“ von Arthur Peterson über Pixabay.com

Genutzte Quellen je Kapitel:

Intro:

- Aphorismen.de (o. J.a): Aphorismus zum Thema Entscheidung von Thomas Carlyle, www.aphorismen.de/zitat/4447, abgerufen am 28.11.2023.

Woche 1: Den Teufelskreis durchschauen

- DAK Gesundheit (2021): MV: Frauen mit Höchststand bei den psychischen Erkrankungen im Corona-Jahr, www.dak.de/dak/landesthemien/psychreport-2021-2439662.html, abgerufen am 1.4.2025.
- SWR1 Rheinland-Pfalz, Radiointerview mit Dr. Marquard in der Sendung »Leute«, 11.4.2021, 10:00 Uhr, <https://www.swr.de/swr1/rp/leute/swr1-leute-mit-dr-matthias-marquardt-100.html>, abgerufen am 1.4.2025.
- Mauritz, Sebastian: Online-Artikel »Die Geschichte der Resilienz« auf Resilienz-Akademie.com vom 15.1.2020 (aktualisiert: 27.11.2022), <https://www.resilienz-akademie.com/die-geschichte-der-resilienz/#:~:text=Der%20Begriff%20Resilienz%20wurde%20in,zur%20Resilienz%20bei%20Kleinkindern%20fest> , abgerufen am 1.4.2025.
- Werner, Emmy E., Bierman, Jessie M., French, Fern E. (1971), The children of Kauai. A longitudinal study from the prenatal period to age ten, University of Hawaii Press.
- Thích Nhất Hạnh (2007): Ich pflanze ein Lächeln. Mit einem Vorwort des Dalai Lama, Goldmann.

Woche 2: Ein Leben im Gleichgewicht

- Nossin, Jana (2016): Mahatma Gandhi - Seine Lehren sind gerade heute wieder brandaktuell, www.uni.de/redaktion/mahatma-gandhi, abgerufen am 1.4.2025.

- Ehlers, Sunita (o. J.): Zitate zum Thema Selbstliebe und Selbstfürsorge, www.sunitaehlers.de/zitate-zum-thema-selbstliebe-und-selbstfuersorge, abgerufen am 1.4.2025.
- Online-Zitatesammlung auf beruhmte-zitate.de, <https://beruhmte-zitate.de/autoren/john-steinbeck>, abgerufen am 1.4.2025.
- Stutz, Phil (2022): Dokumentarfilm »Stutz«, Regie: Jonah Hill.
- Söderström, Marie, Jeding, Kerstin, Ekstedt, Mirjam, Perski, Aleksander, Akerstedt, Torbjörn (2012): Insufficient Sleep Predicts Clinical Burnout, in: Journal of Occupational Health Psychology, 17(2), S. 175–183.
- Drake, Christopher L., Roehrs, Timothy, Roth, Thomas (2003): Insomnia causes, consequences, and therapeutics: an overview, in: Depression and Anxiety, 18(4), S. 163–176.
- Strunz, Ulrich (2022): Das Stress-weg-Buch – Das Geheimnis der Resilienz. Was Stress mit unserem Körper macht und wie wir ihn von innen abstellen können, Heyne.
- Aphorismen.de (o. J.): Aphorismus zum Thema Zeit von Ernst Ferstl, www.aphorismen.de/zitat/32347, abgerufen am 1.4.2025.

Woche 3: Die Kraft deiner Gedanken

- Svendsen, Ernest Holm (o. J.): Podcast-Serie »Ernest’s Podcasts on The Work of Byron Katie«. <https://www.theartofbeinghuman.com/podcasts.html>, abgerufen am 13.3.2024.
- Byron Katie (2012): Anleitung zu The Work, www.thework.com/wp-content/uploads/2019/03/AnleitungzuTheWork.pdf, abgerufen am 1.4.2025.
- Byron Katie, The Work of: Eine Einführung (2013), <https://thework.com/wp-content/uploads/2019/02/The-Work-of-Byron-Katie-Little-Book-German.pdf>, abgerufen am 1.4.2025.
- Zadok-Gurman, T. et al.: Effect of Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) Intervention on Well-Being, Resilience and Burnout of Teachers during the COVID-19 Pandemic, veröffentlicht am 1.4.2021 im International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021; 18(7):3689, <https://doi.org/10.3390/ijerph18073689>, abgerufen am 1.4.2025.
- Zitate berühmter Personen (o. J.): Byron Katie, <https://beruhmte-zitate.de/autoren/byron-katie>, abgerufen am 1.4.2025.
- Richards, Alyssa (2019): What happens when you stop arguing with reality, <https://www.mybestself101.org/blog/2019/10/22/what-happens-when-you-stop-arguing-with-reality>, abgerufen am 1.4.2025.

- Aurel, Mark (2020): Selbstbetrachtungen. In einer Neuübersetzung von Gregory Hays, FinanzBuch Verlag.

Woche 4: Gefühlen neu begegnen

- Goodreads (o. J.): Zitate von Thích Nhất Hạnh, <https://www.goodreads.com/work/quotes/40321244-no-mud-no-lotus-the-art-of-transforming-suffering>, abgerufen am 1.4.2025.
- Gibson, Andrea (2023): Beitrag auf Instagram am 21.5.2023, <https://www.instagram.com/p/Csg-Y9EuTCi/?hl=de>, abgerufen am 1.4.2025.
- Baldwin, James (1962): As Much Truth As One Can Bear, New York Times, S. 38, Spalte 5, 14.1.1962.
- Hawkins, David Ramon (2014): Loslassen. Der Pfad widerstandsloser Kapitulation, Sheema. Originaltitel Letting go – The Pathway of Surrender, Veritas, 2012.
- Eberle, Birgit (2019): Resilienz ist erlernbar.
- Thích Nhất Hạnh (2015): Ohne Schlamm kein Lotos. Die Kunst, Leiden zu verwandeln, nymphenburger.

Woche 5: Klima im Kopf

- Hickman, Caroline et al. (2021): Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey, in: The Lancet, 5(12), S. E863–E873.
- IPCC-Abschlussbericht vom (2023): Synthesebericht zum Sechsten IPCC-Sachstandsbericht, <https://www.de-ipcc.de/358.php>, abgerufen am 16.3.2025.
- Weltklimarat der Vereinten Nationen (2023): Abschlussbericht (Synthesereport) für den 6. Sachstandsbericht, <https://www.lpb-bw.de/ipcc>, abgerufen am 16.3.2025.
- Science Media Center Germany (2023), virtuelle Pressekonferenz »Veröffentlichung des Syntheseberichts des Sechsten Sachstandsbericht des IPCC« am 20.3.23, abgerufen am 16.3.2025, <https://www.sciencemediacenter.de/angebote/veroeffentlichung-des-syntheseberichts-des-sechsten-sachstandsbericht-des-ipcc-23043>.
- Oxfam Deutschland e. V., Klima der Ungerechtigkeit: Wie extremer Reichtum weltweit die Klimakrise, Armut und Ungleichheit verschärft, Oxfam Deutschland (November 2023), S. 4, <https://www.oxfam.de/system/files/documents/20231120-oxfam-klima-ungleichheit.pdf>, abgerufen am 16.3.2025.

- Tagesschau.de, Interview mit Prof. Dr. Matthias Garschagen (20.3.23), <https://www.tagesschau.de/wissen/klima/ipcc-synthesebericht-weltklimarat-erderwaermung-101.html>, abgerufen am 16.3.2025.
- Blickle, Paul et al. (2023): In welcher Klimazukunft werden wir leben? <https://www.zeit.de/wissen/umwelt/2023-03/ipcc-bericht-klimawandel-weltklimarat-zukunft>, abgerufen am 1.4.2025.
- Umweltbundesamt Deutschland (2023a), Online-Artikel: »Sechster Sachstandsbericht des Weltklimarates IPCC« <https://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/grundlagen-des-klimawandels/weltklimarat-ipcc/sechster-sachstandsbericht-des-weltklimarates-ipcc#undefined>, abgerufen am 16.3.2025.

Woche 6: Achtsamkeit trifft klimafreundlichen Lifestyle

- Allianz pro Schiene: Treibhausgas-Emissionen in Deutschland (2019), S.1-3 (auf Basis von Daten des Umweltbundesamts Deutschland von 2018).
- Zeit online: Grün getarnt (1.5.2023), <https://www.zeit.de/2023/04/co2-zertifikate-betrug-emissionshandel-klimaschutz>, abgerufen am 31.3.2025.
- Statista Research Department, CO2-Ausstoß weltweit nach Ländern 2021, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/179260/umfrage/die-zehn-groessten-co2-emittenten-weltweit>, abgerufen am 31.3.2025.
- Statista Research Department, Energiebedingter CO2-Ausstoß pro Kopf weltweit nach Ländern 2021, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/167877/umfrage/co-emissionen-nach-laendern-je-einwohner>, abgerufen am 31.3.2025.
- Umweltbundesamt Deutschland (2023), <https://www.umweltbundesamt.de/daten/klima/treibhausgas-emissionen-in-der-europaeischen-union-hauptverursacher>, abgerufen am 31.3.2025.
- Umweltbundesamt Deutschland (o. J.): CO2-Rechner, uba.co2-rechner.de, abgerufen am 31.3.2025.
- Umweltbundesamt Deutschland (23.6.2021): Wie hoch sind die Treibhausgasemissionen pro Person in Deutschland durchschnittlich? <https://www.umweltbundesamt.de/service/uba-fragen/wie-hoch-sind-die-treibhausgasemissionen-pro-person>, abgerufen am 31.3.2025.
- Online-Artikel »Treibhausgas-Emissionen in Deutschland«, Umweltbundesamt Deutschland (11.04.23), <https://www.umweltbundesamt.de/daten/klima/treibhausgas-emissionen-in-deutschland>, abgerufen am 31.3.2025.

- Fox, Harriet: »Top 10 EU emitters all coal power plants in 2021« (08.04.2022), <https://ember-climate.org/insights/research/top-10-emitters-in-the-eu-ets-2021>, abgerufen am 31.3.2025.
- Umweltbundesamt Deutschland, Pressemitteilung 11/2023 (15.03.2023), <https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/uba-prognose-treibhausgasemissionen-sanken-2022-um>, abgerufen am 31.3.2025.
- Der Begriff „1,5 Grad Lifestyles“ geht zurück auf die internationale Studie »1.5-Degree Lifestyles: Targets and Options for Reducing Lifestyle Carbon Footprints« (2019) des Instituts IGES für globale Umweltstrategien, Hayama, Japan.
- Peters, Glen P., Hertwich, Edgar G. (2008), CO2 Embodied in International Trade with Implications for Global Climate Policy, in: Environmental Science & Technology, 42(5), S. 1401–1407.
- Umweltbundesamts Deutschland, Stand 2022, <https://www.umweltbundesamt.de/themen/wirtschaft-konsum/konsum-umwelt-zentrale-handlungsfelder/klimaneutral-leben-verbraucher-starten-durch-beim%20-%20textpart-2#bedarfsfelder>, abgerufen am 31.3.2025.
- Nier, Hedda (2019): Statista/YouGov-Umfrage. Mehrheit der Deutschen sorgt sich um den Klimawandel, <https://de.statista.com/infografik/18082/einstellung-der-deutschen-zum-klimawandel/>, abgerufen am 31.3.2025.
- Meadows, Donella H., Randers, Jørgen, Behrens, William III (2004): Limits to Growth: The 30-Year Update, Chelsea Green Publishing, S. 87, eigene Übersetzung.
- WWF Deutschland (o. J.): WWF-Klimarechner, wwf.de/themen-projekte/klima-energie/wwf-klimarechner, abgerufen am 31.3.2025.

Woche 7: Konsum – Was wir kaufen und warum

- Umweltbundesamt Deutschland: Studie »KonsUmwelt« (2021) von Jungmichel, N. et al., S. 32-33.
- Jungmichel, Norbert, Nill, Moritz, Wick, Kordula (2021): KonsUmwelt. Kurzstudie zur globalen Umweltinanspruchnahme unseres privaten Konsums, umweltbundesamt.de/publikationen/konsumwelt, abgerufen am 31.3.2025.
- Statista: Konsumausgaben privater Haushalte in Deutschland für Bekleidung und Schuhe in den Jahren 1991 bis 2022 (2023), <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/161570/umfrage/konsumausgaben-privater-haushalte-in-deutschland-fuer-bekleidung-zeitreihe>, abgerufen am 31.3.2025.

- Patel, Devki A., Graupmann, Verena, Ferrari Joseph R. (2023): Reactance, Decisional Procrastination, and Hesitation: A Latent Class Analysis of Clutter Behavior, in: International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(3), S. 2061.
- Elhacham, Emily, Ben-Uri, Liad, Grozovski, Jonathan, Bar-On, Yinon M., Ben-Uri, Ron Milo (2020): Global human-made mass exceeds all living biomass, in: Nature, 588, S. 442–444.
- Alter, Lloyd (2021): Living the 1.5-Degree Lifestyle: Why Individual Climate Action Matters More than Ever, New Society Publishers.
- Hoffmann, Solvejg (2017): Die schönsten Zitate von Astrid Lindgren, geo.de/geolino/17799-rtkl-zitate-die-schoensten-zitate-von-astrid-lindgren, abgerufen am 31.3.2025.
- Kahneman, Daniel, Deaton, Angus (2010): High income improves evaluation of life but not emotional well-being, princeton.edu/~deaton/downloads/deaton_kahneman_high_income_improves_evaluation_August2010.pdf, abgerufen am 31.3.2025.
- Oishi Shigehiro, Diener, Ed (2014): Residents of poor nations have a greater sense of meaning in life than residents of wealthy nations, in: Psychological Science, 25(2): S. 422–430.
- Aekyoung, Kim, Maglio, Sam J. (2018): Vanishing time in the pursuit of happiness, in: Psychon Bull Rev. 25(4), S. 1337–1342.
- Esfahani Smith, Emily (2018): Glück allein macht keinen Sinn. Die vier Säulen eines erfüllten Lebens, Mosaik.
- Bronswijk, Katharina van (2021): Vortrag »How your climate emotions can save the world« an der Hochschule St. Gallen im Dezember 2021, https://www.ted.com/talks/katharina_van_bronswijk_how_your_climate_emotions_can_save_the_world, abgerufen am 31.3.2025.

Woche 8: Achtsam Anziehen

- Greenpeace (2023): Report: »Die Label-Masche«, greenpeace.de/publikationen/Greenpeace_Report_Greenwashing_Fast_Fashion.pdf, abgerufen am 31.3.2025.
- Greenpeace (24.4.2023): Greenpeace-Report: Zehn Jahre nach Textilfabrik-Einsturz mehr Greenwashing statt wirklicher Verbesserungen, Pressemitteilung, presseportal.greenpeace.de/225292-greenpeacereport-zehn-jahre-nach-textilfabrik-einsturz-mehr-greenwashing-stattwirklicher-verbesserungen, abgerufen am 31.3.2025.

- Chinasamy, Jasmine (2019), A monstrous disposable industry: Fast facts about fast fashion, <https://unearthed.greenpeace.org/2019/09/12/fast-facts-about-fast-fashion/>, abgerufen am 31.3.2025.
- Hot or Cool Institute (2022): Unfit, Unfair, Unfashionable. Resizing Fashion for a Fair Consumption Space, <https://hotorcool.org/resources/unfit-unfair-unfashionable-resizing-fashion-for-a-fair-consumption-space-2/>, abgerufen am 31.3.2025.
- Statista (2024): Statistiken zum Thema Retouren im Online-Handel, <https://de.statista.com/themen/3112/retouren-im-online-handel/#topicOverview>, abgerufen am 31.3.2025.
- Witsch, Kathrin (2021): Interview mit Viola Wohlgemuth: Klimawandel und Mode – wie beeinflusst unser Konsum die Umwelt? Green Energy Podcast vom 25.5.2021, <https://www.handelsblatt.com/audio/green-podcast/handelsblatt-green-klimawandel-und-mode-wie-beeinflusst-unser-konsum-die-umwelt/27213190.html>, abgerufen am 31.3.2025.
- Rößiger, Monika (23.8.2018): Die giftige Fracht im Mikroplastik, <https://www.spektrum.de/news/die-giftige-fracht-im-mikroplastik/1585272>, abgerufen am 31.3.2025.
- Ragusa, Antonio et al. (2022): Raman Microspectroscopy Detection and Characterisation of Microplastics in Human Breastmilk, in: Polymers (Basel), 14(13), S. 2700.
- Asdecker, B. (2023): Statistiken Retouren Deutschland – Definition, <https://www.ionos.de/digitalguide/online-marketing/verkaufen-im-internet/informationsueberflutung-das-zuviel-an-werbung/>, abgerufen am 31.3.2025.
- Statista (2024): Statistiken zum Thema Retouren im Online-Handel, <https://de.statista.com/themen/3112/retouren-im-online-handel/#topicOverview>, abgerufen am 31.3.2025.
- Helm, Sabrina, Serido, Joyce, Ahn, Sun Young, Ligon, Victoria, Shim, Soyeon (2019): Materialist values, financial and pro-environmental behaviors, and well-being, in: Young Consumers, 20(4), S. 264–284.
- Umweltbundesamt (11.2.2016, aktualisiert am 29.9.2023): Wäschetrockner: Bei Kauf und Nutzung auf Energieeffizienz achten, <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/elektrogeraete/waeschetrockner#gewusst-wie>, abgerufen am 31.3.2025.

Woche 9: Home sweet home – Ressourcen und Kosten sparen im Haushalt

- Gore, Al (2006): Eine unbequeme Wahrheit, Riemann.

- Umweltbundesamt: Umweltrelevanz und prioritäre Bedarfswelder
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/wirtschaft-konsum/konsum-umwelt-zentrale-handlungswelder/klimaneutral-leben-verbraucher-starten-durch-beim%20-%20textpart-2#bedarfswelder>, abgerufen am 31.3.2025.
- Statistisches Bundesamt (Destatis) 2022, Umweltökonomische Gesamtrechnungen, Private Haushalte und Umwelt, Berichtszeitraum 2000–2020, <https://www.umweltbundesamt.de/daten/private-haushalte-konsum/wohnen/kohlendioxid-emissionen-im-bedarfswelder-wohnen>, abgerufen am 31.3.2025.
- Fuhrhop, Daniel (2015): Verbiertet das Bauen! Eine Streitschrift, Abriss und Flächenfraß oekom.
- Ökotest.de (2022): Ökostrom-Vergleich: Diese Tarife der Ökostromanbieter sind »mangelhaft«, https://www.oekotest.de/bauen-wohnen/Oekostrom-Vergleich-Diese-Tarife-der-Oekostromanbieter-sind-mangelhaft_12592_1.html, abgerufen am 31.3.2025.
- Tackmann, Undine (18.9.2022): 6 clevere Stromspartipps, die bares Geld wert sind, <https://www.aroundhome.de/energieeffizientes-wohnen/energiekosten-sparen/clevere-stromspartipps/>, abgerufen am 31.3.2025.
- Bayerischer Rundfunk.de (14.2.2024): Stromsparen, wenn man ohne Vorheizen backt? <https://www.br.de/radio/bayern1/ofen-vorheizen-100.html>, abgerufen am 31.3.2025.
- Gröger, Jens (2020): Digitaler CO2-Fußabdruck. Datensammlung zur Abschätzung von Herstellungsaufwand, Energieverbrauch und Nutzung digitaler Endgeräte und Dienste, <https://www.oeko.de/fileadmin/oekodoc/Digitaler-CO2-Fussabdruck.pdf>, abgerufen am 31.3.2025.
- Siebert, Daniela (5.10.2015): Schädlich für die Augen: auf das Handy starren, <https://www.deutschlandfunk.de/gesundheit-schaedlich-fuer-die-augen-auf-das-handy-starren-100.html>, abgerufen am 31.3.2025.
- Vaillant.de (o. J.): Richtig heizen im Winter – 13 Tipps zum Energiesparen, <https://www.vaillant.de/21-grad/rat-und-tat/richtig-heizen-im-winter>, abgerufen am 31.3.2025.
- Masuno, Shunmyō (2019): Zen. The Art of Simple Living, Penguin Random House.

Woche 10: Von Mobilität und Mikroabenteuern

- Umweltbundesamt (31.1.2023): Konsum und Umwelt: Zentrale Handlungswelder,

<https://www.umweltbundesamt.de/themen/wirtschaft-konsum/konsum-umwelt-zentrale-handlungsfelder/klimaneutral-leben-verbraucher-starten-durch-beim%20-%20textpart-2#ma%C3%9Fnahmen>, abgerufen am 31.3.2025.

- Deutschlandfunk.de (19.5.2021): Klima und Flugreisen. »Keine menschliche Aktivität verursacht mehr Emissionen in so kurzer Zeit«, Stefan Gössling im Gespräch mit Georg Ehring, <https://www.deutschlandfunk.de/klima-und-flugreisen-keine-menschliche-aktivitaet-100.html>, abgerufen am 12.9.2023.
- Nelles, David, Serrer, Christian (2021): Machste dreckig – Machste sauber. Die Klimälösung, ohne Verlag.
- Quarks.de, Online-Artikel: »E-Scooter: Darum ist ihre Klimabilanz gar nicht mal so gut.« (3.9.2019, aktualisiert am 20.7.2023, <https://www.quarks.de/technik/mobilitaet/e-scooter-darum-ist-ihre-klimabilanz-gar-nicht-mal-so-gut/>), abgerufen am 31.3.2025.
- Doyle, Glennon: Ungezähmt, Rowohlt, 2. Auflage, 2020, Übersetzung aus dem Englischen von Sabine Längsfeld, S. 17.
- Quarks.de (2.8.2019): So gesund ist das E-Bike wirklich, <https://www.quarks.de/technik/mobilitaet/so-gesund-ist-das-e-bike-wirklich>, abgerufen am 31.3.2025.
- Ione, Avila-Palencia et al. (2010): The effects of transport mode use on self-perceived health, mental health and social contact measures: A cross-sectional and longitudinal study, <https://www.zora.uzh.ch/id/eprint/153110/1/ZORA153110.pdf>, abgerufen am 31.3.2025.
- Höchsmann, Christoph et al. (2018): Effect of E-Bike Versus Bike Commuting on Cardiorespiratory Fitness in Overweight Adults: A 4-Week Randomized Pilot Study, in: Clinical Journal of Sport Medicine, 28(3): S. 255–265.
- Umweltbundesamt (2020): CO₂-Fußabdrücke im Alltagsverkehr. Datenauswertung auf Basis der Studie Mobilität in Deutschland, Texte 224/2020, https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/5750/publikationen/2020_12_03_texte_224-2020_co2-fussabdruecke_alltagsverkehr_0.pdf, abgerufen am 31.3.2025.
- Clausen, Jens, Schramm, Stefanie, Hintemann, Ralph (2019): CliDiTrans Werkstattbericht 3-2: Virtuelle Konferenzen und Online-Zusammenarbeit in Unternehmen: Effektiver Klimaschutz oder Mythos? Borderstep Institut für Innovation und Nachhaltigkeit.

Woche 11: Achtsam essen

- Ritchie, Hannah, Rosado, Pablo, Roser, Max (2022): Environmental Impacts

of Food Production, <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>, abgerufen am 31.3.2025.

- Poore, Joseph, Nemecek, T. (2018): Reducing food's environmental impacts through producers and consumers, in: Science, 360(6392), S. 987–992.
- Ritchie, Hannah (24.1.2020): You want to reduce the carbon footprint of your food? Focus on what you eat, not whether your food is local, <https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local>, abgerufen am 31.3.2025.
- WWF Deutschland (2021): Klimaschutz, landwirtschaftliche Fläche und natürliche Lebensräume, <https://wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Landwirtschaft/kulinarische-kompass-klima.pdf>, abgerufen am 31.3.2025.
- Heinrich Böll Stiftung (2021): Fleischatlas 2021. Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel, <https://www.boell.de/de/de/fleischatlas-2021-jugend-klima-ernaehrung>, abgerufen am 31.3.2025.
- Große, Patrick (21.10.2019): Methan: Der böse Zwillingbruder von CO₂, <https://dw.com/de/methan-der-b%C3%B6se-zwillingsbruder-vonco2/a-49208882>, abgerufen am 31.3.2025.
- von Hirschhausen, Eckart (2021): Mensch, Erde! Wir könnten es so schön haben, dtv.
- Unfried, Peter (14.8.2010): »Tiere essen« von Safran Foer: Veganer bis 17 Uhr, Interview mit Jonathan Safran Foer, <https://taz.de/Tiere-essen-von-Safran-Foer/!5137404>, abgerufen am 31.3.2025.

Woche 12: Effektiver essen

- Barmer.de (o. J.): CO₂-Rechner: Jetzt Bilanz Ihrer Einkäufe berechnen, <https://barmer.de/gesundheits-verstehen/mensch/gesundheits-2030/nachhaltigkeit/co2-rechner-lebensmittel-1137222>, abgerufen am 31.3.2025.
- Wagner, Martin, Oehlmann, Jörg (2009): Endocrine disruptors in bottled mineral water: total estrogenic burden and migration from plastic bottles, in: Environmental Science and Pollution Research, 16, S. 278–286.
- Ökotest.de (4.7.2020): Leitungswasser trinken? Besser als Mineralwasser aus Flaschen! Das sind die Gründe, https://oekotest.de/essen-trinken/Leitungswasser-trinken-Besser-als-Mineralwasser-aus-Flaschen-Das-sind-die-Grunde_11316_1.html, abgerufen am 31.3.2025.
- WWF Deutschland (19.8.2021): Driven to Waste: The Global Impact of Food Loss and Waste on Farms,

https://files.worldwildlife.org/wwfcmsprod/files/Publication/file/6yoepbekgh_wwf_uk_driven_to_waste_the_global_impact_of_food_loss_and_waste_on_farms.pdf, abgerufen am 30.5.2023.

- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (21.6.2023b): Lebensmittelabfälle in Deutschland: Aktuelle Zahlen zur Höhe der Lebensmittelabfälle nach Sektoren, <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/studie-lebensmittelabfaelle-deutschland.html>, abgerufen am 30.5.2023.
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (21.6.2023b): Lebensmittelabfälle in privaten Haushalten unter die Lupe genommen, <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/gfk-studie.html>, abgerufen am 30.5.2023.
- Masuno, Shunmyō (2019): Zen. The Art of Simple Living, Penguin Random House.

Outro:

- Wille, Joachim (19.9.2019): »Klimaschädliche Subventionen abbauen«. Interview mit Claudia Kemfert, <https://www.klimareporter.de/deutschland/klimaschaedliche-subventionen-abbauen>, abgerufen am 30.5.2023.
- Harari, Yuval Noah (2022): Video: The actual cost of preventing climate breakdown, https://www.ted.com/talks/yuval_noah_harari_the_actual_cost_of_preventing_climate_breakdown/transcript, abgerufen am 30.5.2023.
- Sapienship.co (o. J.): Initiative: 2 percent more! One small piece of the pie; one giant leap for humankind, <https://sapienship.co/2-more-for-climate-change/>, abgerufen am 30.5.2023.
- Gibson, Andrea (2021): You better be lightning, Button Publishing, Auszug aus »Homesick: A plea for our planet«.