

# GREEN LONGEVITY

Steffen Nitsche



Dein Weg zu einer gesunden  
und bewussten Lebensweise

/III oekom

## INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	7
<b>Kapitel 1: Lies das hier, wenn du zweifelst .....</b>	<b>8</b>
<b>Kapitel 2: Warum du dieses Buch brauchst .....</b>	<b>23</b>
<b>Kapitel 3: Nachhaltigkeit radikal persönlich neu gedacht .....</b>	<b>28</b>
Unser Planet – Wie ein optimierter Alltag dich und den Planeten durchatmen lässt .....	45
Dein soziales Immunsystem – Wie echte Verbundenheit deine Zellen stärkt .....	59
Smart konsumieren, reich leben – Kauf dich frei .....	63
<b>Kapitel 4: Die Langlebigkeits-Formel: Sieben Schlüsselbereiche, die dein Leben auf ein neues Level bringen .....</b>	<b>66</b>
Langlebigkeit trifft auf Nachhaltigkeit: Nutze den Synergie-Effekt .....	81
Dein Upgrade-Programm in 21 Schritten für mehr Energie, Klarheit und mehr vom Leben .....	82
1: Teilen statt Besitzen .....	88
2: Dein 15-Minuten-Wohnumfeld .....	92
3: Kälte – Dein Reset Programm .....	101
4: Mobilität neu gedacht .....	105
5: Natur erleben – täglich .....	116
6: Fasten für Zellreinigung und Klarheit .....	121
7: Plastikfrei – machbar, sinnvoll, gesund .....	131
8: Reisen mit Sinn – nachhaltig gesund unterwegs .....	136
9: Lebenslang lernen & wachsen .....	140
10: Crowd Farming & neue Landwirtschaft .....	143
11: Digital im Gleichgewicht – zwischen Reiz & Ruhe .....	147

12: Natürliche Lebensmittel – einfach gesund .....	152
13: Endlos-Ökonomie .....	160
14: Lebe im Takt – Der Biorhythmus-Hack .....	165
15: Sozial vernetzt statt einsam verbunden .....	170
16: Bewusster Konsum und Minimalismus .....	174
17: Ehrenamt – die unterschätzte Kraft .....	177
18: Investments mit Wirkung .....	180
19: Iss dich jung – pflanzenbasiert und kraftvoll .....	185
20: Basisch essen für deine Balance .....	189
21: Fleisch – Qualität statt Quantität .....	193
<b>Kapitel 5: Wandel als Chance – Ein nachhaltiger Weg zu einem längeren, glücklicheren Leben mit größeren finanziellen Freiheiten .....</b>	<b>198</b>
Anhang 1: Übersicht Zusatzstoffe bei Lebensmitteln .....	200
Über den Autor .....	203
Anmerkungen .....	204

## VORWORT

Es begann mit einer Unruhe. Einem Gefühl, dass da mehr sein muss als nur Funktionieren. Ich war erfolgreich, gesund, vielleicht sogar privilegiert – und trotzdem fehlte etwas. Erst leise, dann immer drängender stellte sich die Frage: Wie will ich wirklich leben? Was hinterlasse ich? Für mich, für andere, für die Welt?

Dieses Buch ist meine Antwort auf diese Fragen. Es ist kein Ratgeber im klassischen Sinn. Es ist ein persönlicher Kompass für dein Lifestyle-Upgrade. Eine Sammlung aus Erfahrungen, Erkenntnissen und Fehlern, die ich selbst gemacht habe. Ich habe viele der beschriebenen Maßnahmen ausprobiert, verworfen, neu entdeckt. Nicht alles wird zu deinem Alltag passen oder den gleichen Stellenwert für dich haben – und das ist okay. Es geht nicht um Perfektion. Es geht darum, dass du deinen Weg findest. Und vielleicht hilft dir dieses Buch dabei, ein Stück bewusster durchs Leben zu gehen und dein Leben gezielter auszurichten.

Ich habe gelernt, dass Langlebigkeit und Nachhaltigkeit kein Widerspruch sind. Wer achtsam mit seinem Körper umgeht, wird auch achtsamer mit der Welt. Wer sich selbst heilt, heilt oft mehr als sich selbst. Es sind die kleinen Dinge – das Glas Wasser am Morgen, das Gespräch mit einem Nachbarn, die Entscheidung, den Zug statt das Flugzeug zu nehmen – die am Ende das große Ganze formen.

Und ich habe eine Entscheidung getroffen: Jeder Euro, den ich mit diesem Buch verdiene, werde ich in Nachhaltigkeits-relevante Projekte investieren. In erneuerbare Energien, in soziale Innovationen, in nachhaltige Geschäftsmodelle. Ich glaube an Kapital als Gestaltungsmacht. Und ich glaube daran, dass man Verantwortung nicht delegieren sollte – schon gar nicht in herausfordernden Zeiten wie diesen.

Dieses Buch – kein Dogma, kein fertiges Konzept – sondern ein Kompass. An dich. Lies es nicht wie ein Gesetzbuch. Lies es wie ein Gespräch und nutze deine aktuellen Gestaltungsspielräume. Vielleicht ist genau das die Veränderung, die du brauchst. Schön, dass du da bist.

## KAPITEL 1

# Lies das hier, wenn du zweifelst

*»Was haben Langlebigkeit und Nachhaltigkeit eigentlich miteinander zu tun – sind das nicht bloß widersprüchliche Modebegriffe ohne echten Nutzen für mein eigenes Leben?«*

Diese Frage höre ich oft – und sie ist berechtigt. Auf den ersten Blick wirken Langlebigkeit und Nachhaltigkeit wie zwei getrennte Welten. Doch sie sind tief miteinander verbunden. Beide Konzepte bilden das Fundament für ein gesundes, erfülltes und glückliches Leben – für dich und die, die nach dir kommen. In diesem Buch zeige ich dir, warum das so ist – wissenschaftlich fundiert, praxisnah und persönlich.

Das Buch zeigt, dass die sieben Säulen der Langlebigkeit – gesunde Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressbewältigung, soziale Bindungen, kognitive Stimulanz und Dankbarkeit – wissenschaftlich fundierte Grundpfeiler sind und gleichzeitig mit Nachhaltigkeit verknüpft werden können. Diese Prinzipien basieren auf Forschungsergebnissen einer renommierten Institution, des Stanford Center on Longevity, und helfen dir dabei, dein volles Potenzial auszuschöpfen, produktiver zu sein und Volkskrankheiten vorzubeugen.

Dabei lasse ich persönliche Erfahrungen mit einfließen, als ich bspw. auf einer Geschäftsreise die Wucht der Luftverschmutzung in einer großen asiatischen Stadt erfahren habe, in der ein Aufenthalt innerhalb weniger Wochen zu einer Atemwegserkrankung führte, die noch Monate anhielt und mir das Risiko von Luftverschmutzung innerhalb kürzester Zeit persönlich bewusst gemacht und eine andere Realität gezeigt hat. Weiterhin habe ich gelernt, was Stress mit meinem Körper macht – dabei wurde meine Leistungsfähigkeit bspw. durch regelmäßiges Fast Food, häufigen Alkoholkonsum und überdurchschnittliche Arbeitszeiten massiv eingeschränkt, was zu körperlichen Beschwerden führte. Darüber hinaus verdeutlichte ein schwerer Autounfall, dass der Körper und die Gesundheit

das Fundament für alle Ambitionen sind – ohne einen funktionierenden Körper und Geist ist alles andere wertlos.

Zwei der größten Denker der deutschen Philosophie führen uns zu einer simplen, aber tiefgreifenden Wahrheit, dass ohne Gesundheit alles andere an Wert verliert. Oder etwas poetischer: »Wer das Leben begreifen will, muss bei der Gesundheit beginnen« – denn wie Schopenhauer und Nietzsche erkannten, ist sie das stille Fundament allen Handelns. Dabei ist die größte aller Torheiten, seine Gesundheit aufzuopfern, für was es auch sei.

Diese persönlichen Erfahrungen haben mir gezeigt, dass der Lebensstil und das Umfeld direkten Einfluss auf das Wohlbefinden haben – die Gesundheit hat einen direkten Einfluss auf alles und ist dabei kein abstraktes Konzept, sondern ein Fundament für das weitere Leben. Dabei kann diese mit dem Thema Nachhaltigkeit verbunden werden. Hierfür folgende Beispiele zur besseren Veranschaulichung:

1. Weniger Lärm und Luftverschmutzung bedeuten weniger Stress – und damit bessere Regeneration für Körper und Geist.
2. Weniger Besitz, bewusster Konsum: Können dabei helfen, Stress zu reduzieren und Klarheit und Freiheit zu schaffen mit dem Blick für die wirklich wichtigen Dinge.
3. Gesunde Ernährung und Bewegung verlängern das Leben und senken das Risiko für Krankheiten und verlängern so die gesunden Lebensjahre.

Das sind nur einige Beispiele, wie man die sieben Säulen der Langlebigkeit mit den drei Dimensionen der Nachhaltigkeit miteinander verknüpfen kann. Im Laufe des Buchs werde ich dies im Detail erklären, dir die Zusammenhänge aufzeigen und Hinweise geben, wie du diese in deinen Alltag einbauen kannst.

**»Ich kann meine Gesundheit und Krankheiten nicht beeinflussen – da fast alles genetisch vorbestimmt ist. Es gibt auch ein sehr ausgereiftes Gesundheitssystem mit Medikamenten, die mir helfen, gesund zu bleiben.«**

Stellst du dir die Fragen zum Gesundheitssystem mit seinen Medikamenten auch – verständlich, denn wir vertrauen auf ein hoch entwickeltes

Gesundheitssystem und wissen um genetische Vorbelastungen. Doch der Blick auf die globale Entwicklung zeigt: Unsere Gesundheit wird heute durch Vererbung, aber auch durch unseren Lebensstil bestimmt. Weiterhin ist das Gesundheitssystem sehr hilfreich, aber kommt meistens erst zum Einsatz, wenn es bereits zu spät ist.

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Gesundheitslandschaft weltweit fundamental verändert. Während früher Infektionskrankheiten die Hauptursache für einen frühen Tod waren, dominieren heute sogenannte Civilisationskrankheiten die Statistiken. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes, Atemwegserkrankungen, neurodegenerative Erkrankungen sowie Nieren- und Leberleiden gehören zu den größten gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit. Diese Krankheiten sind nicht nur weitverbreitet, sondern nehmen trotz medizinischen Fortschritts kontinuierlich zu. Neurodegenerative Krankheiten wie bspw. Alzheimer führen zumeist nicht zwingend zum frühzeitigen Tod, jedoch schränken sie die Lebensqualität und ein langes, selbstbestimmtes Leben von einem selbst und teilweise der Angehörigen stark ein. Die Top 10 der Todesursachen betreffen demnach 57 von 100 Todesfällen.<sup>1</sup>

Besonders alarmierend: Viele dieser Erkrankungen sind vermeidbar, da sie hauptsächlich auf ungesunde Lebensgewohnheiten wie schlechte Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen, Stress und Umweltbelastungen zurückzuführen sind. Dennoch zeigt der globale Trend eine ungebremste Zunahme. Die folgenden Entwicklungen verdeutlichen, wie tiefgreifend sich die Krankheitslast in den letzten fünf Jahrzehnten verschoben hat – und wie dringlich es ist, neue Wege der Prävention und nachhaltigen Lebensführung einzuschlagen.

***Die großen körperlichen Volkskrankheiten – Spiegel unserer Lebensweise<sup>2</sup>***

Ein besonders drastisches Beispiel für diese Entwicklung sind ischämische Herz- und Kreislauf-Erkrankungen wie bspw. Herzinfarkt oder Herzinsuffizienz, die sich als führende Todesursachen weltweit etabliert haben. Während 1970 noch rund 4 Millionen Menschen daran starben, waren es 2021 bereits 9,1 Millionen. Unter Berücksichtigung des weltweiten Bevölkerungsanstiegs wuchs der Anteil an den weltweiten Todesfällen von 7

auf 16 Prozent im Jahr 2019. Hauptursachen sind ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Fettleibigkeit und Stress – klassische Folgen eines modernen, hektischen Lebensstils.

Eng damit verbunden ist der Schlaganfall, der ebenfalls alarmierende Zuwachsraten zeigt. Im Jahr 1970 starben daran weltweit 3,5 Millionen Menschen, 2021 waren es bereits 6,6 Millionen – ein Anstieg von 88,6 Prozent. Der Anteil an den globalen Todesfällen stieg von 5 auf 10 Prozent.<sup>3</sup> Hier sind Bluthochdruck, Diabetes und ein insgesamt ungesunder Lebensstil die Hauptverursacher.

Auch die Atemwegserkrankungen haben stark zugenommen. Besonders auffällig ist die Entwicklung bei COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung), die durch Rauchen, Luftverschmutzung und berufliche Schadstoffe verursacht wird. Die Todesfälle stiegen von 1,2 Millionen im Jahr 1970 auf 3,2 Millionen im Jahr 2021 – ein Zuwachs von 166,7 Prozent. Dabei nimmt COPD als Anteil daran überproportional zu.

Neben Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen ist auch die Zahl der Krebserkrankungen stark gestiegen. Besonders drastisch ist die Entwicklung bei Lungenkrebs, der zu den häufigsten Krebstodesursachen zählt. 1970 lag die Zahl der Todesfälle bei etwa 800.000, 2021 waren es 1,9 Millionen – ein am Bevölkerungswachstum gemessener überdurchschnittlicher Anstieg um 137,5 Prozent. Die Hauptursache bleibt das Rauchen, doch auch Luftverschmutzung und berufliche Schadstoffbelastungen tragen maßgeblich zur Zunahme bei.

### ***Neurodegenerative Krankheiten – Wenn das Selbst zerbricht***

Parallel zu den physischen Erkrankungen steigen die Zahlen bei neurodegenerativen Krankheiten, allen voran Alzheimer und andere Formen von Demenz. Während diese Erkrankungen 1970 noch kaum erforscht waren und rund 200.000 Todesfälle festgestellt wurden, stieg die Zahl bis 2021 auf 1,8 Millionen – eine Zunahme um 800 Prozent. Der Anteil an den weltweiten Todesfällen wuchs von 0,5 auf 2,6 Prozent. Diese Entwicklung ist auf die steigende Lebenserwartung, aber auch auf die verbesserten diagnostischen Verfahren zurückzuführen.

Alzheimer ist mehr als eine Krankheit – es ist der schleichende Verlust der eigenen Identität. Betroffene verlieren nach und nach ihre Erinnerungen, ihre Sprache und schließlich ihre Selbstbestimmung. Die Auswirkungen sind verheerend, nicht nur für die Erkrankten, sondern auch für die Angehörigen, die den langsam Verfall eines geliebten Menschen mit erleben.

### ***Depression – die unsichtbare Pandemie***

Nicht nur körperliche, sondern auch psychische Erkrankungen rauben den Menschen ihre Selbstbestimmung. Besonders Depressionen haben sich zu einer globalen Volkskrankheit entwickelt. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden weltweit über 280 Millionen Menschen an Depressionen – Tendenz steigend. Besonders alarmierend: Depressionen sind eine der Hauptursachen für Suizid, dem jedes Jahr mehr als 700.000 Menschen zum Opfer fallen. Depressionen zerstören nicht nur die Lebensfreude, sondern auch die Fähigkeit, den Alltag selbstbestimmt zu gestalten. Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit und das Gefühl, wertlos zu sein, können zu sozialer Isolation und Arbeitsunfähigkeit führen. Viele Betroffene zögern, sich Hilfe zu suchen, aus Angst vor Stigmatisierung. Diese Unsichtbarkeit der Krankheit verstärkt ihr zerstörerisches Potenzial.

### ***Diabetes und Adipositas – die Epidemie der Fülle***

Ein weiteres alarmierendes Beispiel für die Ausbreitung von Zivilisationskrankheiten ist Diabetes mellitus, insbesondere Typ 2 – also der nicht genetisch veranlagte Diabetes. Im Jahr 1970 starben etwa 400.000 Menschen an den Folgen dieser Stoffwechselerkrankung. Fünf Jahrzehnte später waren es bereits 1,5 Millionen – ein Anstieg um 275 Prozent. Der Anteil an den weltweiten Todesfällen stieg im gleichen Zeitraum von 0,6 auf 2,2 Prozent. Diese Entwicklung ist eng mit der globalen Zunahme von Übergewicht und Adipositas verknüpft, die wiederum auf Zucker, gesättigte Fettsäuren sowie Bewegungsmangel zurückzuführen sind.

Was jedoch häufig unterschätzt wird: Diabetes beeinflusst nicht nur die statistische Lebenserwartung, sondern greift tief in die Lebensqualität

und Selbstbestimmung der Betroffenen ein. Ein dauerhaft schwankender Blutzuckerspiegel führt nicht nur zu akuten Risiken wie Unterzuckerung und Konzentrationsstörungen, sondern auch zu langfristigen Folgeerkrankungen wie diabetischer Retinopathie (Erblindung), Polyneuropathie (Nervenschädigungen), diabetischem Fußsyndrom (Amputationsrisiko), Nierenversagen sowie einem deutlich erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Jeder dieser Faktoren kann die Autonomie im Alltag massiv einschränken – beruflich, sozial und emotional. Ein Leben, das sich zunehmend um die Krankheit statt um die eigenen Ziele dreht, ist eine stille Tragödie der modernen Welt.

### ***Nieren- und Lebererkrankungen – die stillen Killer***

Auch chronische Nierenerkrankungen, häufig Folgeerkrankungen von Diabetes und Bluthochdruck, zeigen eine beunruhigende Zunahme. Während 1970 rund 500.000 Menschen daran starben, waren es 2021 bereits 1,3 Millionen, und der Anteil an den globalen Todesfällen stieg von 0,7 auf 1,9 Prozent.

Besorgniserregend ist auch der Anstieg von Lebererkrankungen, insbesondere Leberzirrhose, die durch Alkoholmissbrauch, Virushepatitis und die nicht alkoholische Fettlebererkrankung verursacht werden.

### ***Krankheiten, die das Leben entziehen – körperlich und geistig***

Diese Statistiken verdeutlichen, dass wir es mit einer stillen Epidemie zu tun haben, die in ihrer Tragweite oft unterschätzt wird. Während viele körperliche Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes das Leben verkürzen, sind es Erkrankungen wie Alzheimer und Depressionen, die die Lebensqualität zerstören, lange bevor das Leben endet. Sie rauben Betroffenen ihre Identität, ihre Selbstbestimmung und ihren Lebenssinn. Diese Krankheiten sind längst zur größten globalen Gesundheitsgefahr geworden – nicht, weil sie unvermeidbar wären, sondern weil unsere Lebensweise sie begünstigt. Sie sind ein Spiegel unserer Zeit: geprägt von Überfluss, Bewegungsmangel, Umweltverschmutzung und chronischem Stress. Doch sie sind kein Schicksal, sondern veränderbar. Jede dieser Entwicklungen zeigt, wie eng unser

Lebensstil mit unserer Gesundheit verbunden ist – und dass Langlebigkeit durch eine nachhaltige, bewusste Lebensführung unterstützt werden kann.

### ***Warum das Gesundheitssystem dich nicht gesund macht***

Wir leben in einer Zeit medizinischer Höchstleistungen. Moderne Diagnostik, spezialisierte Kliniken, ein engmaschiges Netz an Fachärzten und Therapien – unser Gesundheitssystem ist technisch hervorragend aufgestellt. Und doch wächst die Zahl chronischer Erkrankungen ungebremst. Warum?

Weil das System nicht darauf ausgelegt ist, Gesundheit zu erhalten – sondern Krankheit zu verwalten. Es reagiert, wenn etwas kaputtgeht, und repariert, so gut es kann. Aber es verhindert nicht, dass es überhaupt dazu kommt.

Mit 95 Prozent fließt der größte Teil der Gesundheitsausgaben in die Behandlung von Symptomen – nicht von deren Ursachen. Das liegt nicht am mangelnden Willen des Gesundheitssystems, sondern an der Struktur: Es fehlt an Zeit, Anreizen und Systemen, die nachhaltige Prävention unterstützen. In einer Welt, die Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes oder Depressionen selbst produziert, wirkt die Medizin oft nur noch hinterher.

Besonders deutlich wird das am Umgang mit Medikamenten. Medikamente können helfen. Aber sie haben Nebenwirkungen – manchmal schwerwiegende. Schmerzmittel belasten Leber und Nieren. Blutdrucksenker können zu chronischer Müdigkeit oder Potenzstörungen führen. Antidepressiva greifen in den Stoffwechsel ein, machen träge oder führen zu Gewichtszunahme. Oft wird ein Medikament zur Behandlung einer Nebenwirkung eines anderen verschrieben – ein Kreislauf, der neue Beschwerden erzeugt, ohne die eigentliche Ursache zu beseitigen: deinen Lebensstil.

Wer z. B. Bluthochdruck hat, bekommt in der Regel ein Mittel verschrieben. Aber wenn Stress, Bewegungsmangel und schlechte Ernährung bestehen bleiben, verändert sich langfristig nichts – außer die Medikamentenliste.

Gesundheit braucht mehr als Medizin. Sie braucht Lebensführung. Ein nachhaltiger Lebensstil – mit Bewegung, Schlaf, guter Ernährung, innerer Balance und sozialer Einbindung – hat einen weit größeren Einfluss auf die Gesundheit als jedes Präparat. Doch genau diese Faktoren liegen außerhalb des klassischen Gesundheitssystems. Sie beginnen nicht im Wartezimmer, sondern im Alltag.

Deshalb ist der entscheidende Schritt nicht, sich medizinisch absichern zu lassen, sondern sich selbst zu ermächtigen. Langlebigkeit bedeutet, Verantwortung zu übernehmen – für den eigenen Körper, den eigenen Rhythmus, das eigene Leben.

Das Gesundheitssystem kann dir helfen. Aber es kann dir keine Gesundheit geben, sondern fokussiert sich auf die Symptome, wenn es in den meisten Fällen bereits zu spät ist. Nur du selbst kannst das. Die Zukunft der Gesundheit liegt nicht nur in der Verlängerung der Lebensspanne, sondern vor allem in der Sicherung der Lebensqualität für einen längeren Zeitraum – körperlich und geistig.

**»Muss ich an den menschengemachten Klimawandel glauben, um von den Empfehlungen in diesem Buch zu profitieren – und meine Gesundheit sowie Langlebigkeit zu fördern?«**

Nein.

Der Klimawandel ist nur eine Facette, die nicht im Zentrum dieses Buchs steht. Dabei kann die Abmilderung der Folgen des Klimawandels lediglich eine Begleiterscheinung unseres Handelns sein.

Eines Tages besuchte ich einen Freund in einer großen Metropole, der für ein Sabbatical mit seiner Familie dorthin gekommen war. Wir setzten uns in ein kleines Café, um dem Lärm und der Hektik der Stadt für einen Moment zu entfliehen. Bei einem Tee erzählte er mir von der Krankheit seines Kindes. Sein Sohn hatte nach nur wenigen Monaten in dieser Metropole mit intensivem Smog schweres Asthma entwickelt, das anscheinend durch die extreme Luftverschmutzung der Stadt verursacht worden war. »Es war ein einschneidendes Erlebnis«, sagte er, während er in seine Tasse starnte. »Wir kamen hierher, um den Beruf mit dem Kennenlernen neuer Kulturen zu verbinden und als Familie enger zusammenzuwachsen

und ein neues Kapitel in meiner beruflichen Laufbahn beginnen zu können, aber stattdessen mussten wir ständig zum Arzt. Der Husten wurde so schlimm, dass wir kaum schlafen konnten.«

»Ob du an den Klimawandel glaubst oder nicht«, sagte er und blickte mich ernst an, »die Evidenz, dass unsere Handlungen direkte gesundheitliche Folgen haben, ist unbestreitbar. Wir können nicht länger bleiben, weil die Luft hier buchstäblich unsere Lungen abschnürt.«

Nachhaltigkeit wird häufig auf den Klimawandel reduziert, doch sie umfasst weit mehr als nur den Schutz des Klimas. Gesundheitsgefährdende Themen wie Luftverschmutzung, Smog, verunreinigtes Wasser, Chemikalien in Lebensmitteln, wachsende Mengen an Plastikmüll, Lärmverschmutzung zeigen, dass Nachhaltigkeit auch eng mit der Verbesserung der Lebensqualität und der Gesundheit verknüpft ist. Nachhaltigkeit bedeutet, ein System zu schaffen, das Menschen und die Umwelt gleichermaßen schützt, indem es Ressourcen schont, Sicherheit gewährleistet und die Lebensbedingungen langfristig verbessert – weit über den Klimawandel hinaus.

**»Werden wir mit mehr Fokus auf Nachhaltigkeit ärmer bzw. erleiden wir Wohlstandsverluste, wenn wir nachhaltiger werden – und riskieren dabei, wirtschaftlich den Anschluss zu verlieren?«**

Diese Sorge ist verständlich. Schließlich beruhen viele wirtschaftliche Strukturen der letzten Jahrzehnte auf fossilen Energien, schnellen Konsumzyklen und wachstumsgetriebenen Geschäftsmodellen. Der Übergang zu einer nachhaltigeren Wirtschaftsweise stellt daher eine große Transformation dar. Doch genau in dieser Transformation liegt auch eine einmalige Chance – wirtschaftlich, gesellschaftlich und ökologisch.

Der Übergang zu nachhaltigeren Wirtschaftsmodellen birgt Herausforderungen, aber auch immense Chancen zur Schaffung neuer Geschäftsmodelle und Innovationen, die langfristigen Wohlstand sichern können. Die Umstellung kann anfangs schwierig sein, doch die langfristigen Vorteile eines gesunden Planeten und einer robusten Wirtschaft sind den Nachteilen aus meiner Sicht überlegen – vor allem, wenn man das weltweite Bevölkerungswachstum und die damit einhergehenden Herausforderungen

betrachtet. Die Vorstellung, dass Nachhaltigkeit gleichbedeutend mit Verzicht und Wohlstandsverlust sei, greift zu kurz. Nachhaltigkeit bedeutet nicht Rückschritt, sondern Neuausrichtung: auf Stabilität, Innovation und Resilienz. Eine Wirtschaft, die z. B. auf Ressourcenschonung, erneuerbare Energien und faire Arbeitsbedingungen setzt, kann langfristig robuster, gerechter und produktiver sein als ein System, das auf endliche Rohstoffe, ökologische Ausbeutung und soziale Ungleichgewichte angewiesen ist.

Ein Blick auf die Vergangenheit zeigt, wie hoch der Preis unserer bisherigen Wirtschaftsweise war – nicht nur ökologisch, sondern auch geopolitisch. Die globale Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen wie Öl und Gas hat in den letzten Jahrzehnten wiederholt zu Instabilität, Krieg und wirtschaftlichen Verwerfungen geführt. Kriege im Nahen Osten – etwa der Irakkrieg – forderten Hunderttausende Menschenleben und verursachten Kosten in Billionenhöhe. Allein der Irakkrieg schlug für die USA mit über zwei Billionen US-Dollar zu Buche. Ähnliche Konflikte, etwa in der Golfregion oder in Venezuela, verdeutlichen, wie stark geopolitische Spannungen mit der Kontrolle über fossile Ressourcen verknüpft sind. Dabei wird der Umgang mit einzelnen Ländern auch in 2025 wieder auf eine Zerreißprobe gestellt.

Die globale Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen schlägt sich auch in den Ausgaben nieder. Weltweit wird geschätzt, dass jährlich etwa sieben Billionen US-Dollar für die Produktion, Verarbeitung und den Verbrauch von fossilen Energieträgern wie Öl, Gas und Kohle ausgegeben werden.<sup>4</sup> Diese Summe umfasst den gesamten Marktwert fossiler Energie, einschließlich der Kosten für Förderung, Transport und Verbrauch in der Industrie sowie im privaten wie öffentlichen Sektor. Allein die Ölindustrie macht dabei einen Großteil aus: Der globale Ölverbrauch lag 2024 bei mehr als 100 Millionen Barrel pro Tag, was einem jährlichen Ausgabenvolumen von mehr als drei Billionen US-Dollar entspricht.<sup>5</sup> Zusätzlich verursacht die fossile Energieproduktion massive Umweltschäden, deren Folgen – wie Gesundheitskosten durch Luftverschmutzung – auf vier bis sechs Billionen US-Dollar jährlich geschätzt werden.

Dazu kommen direkte und indirekte Subventionen, die fossile Energieträger künstlich günstig halten. Weltweit werden jährlich etwa 700 Mil-

liarden US-Dollar an direkten Subventionen für fossile Brennstoffe bereitgestellt, um deren Produktion und Konsum zu fördern.<sup>6</sup> Diese Zahl berücksichtigt allerdings nicht die sogenannten »versteckten« Subventionen wie die Kosten für Umweltzerstörung, Gesundheitsausgaben oder Klimaschäden, die von der Gesellschaft getragen werden. Wenn diese Kosten einbezogen werden, steigen die Gesamtsubventionen auf über fünf Billionen US-Dollar jährlich, wie Studien des Internationalen Währungsfonds (IWF) zeigen.<sup>7</sup> Diese Gelder werden also verwendet, um die Nutzung einer Energieform zu stützen, die die globale Umweltbelastung massiv verschärft.

Die gute Nachricht: Eine Umlenkung auch nur eines Teils dieser Mittel in nachhaltige Wirtschaftsaktivitäten wie Kreislaufwirtschaft, nachhaltige Lieferketten oder in den Ausbau von erneuerbaren Energien – etwa Solar-, Wind- oder Wasserkraft – reduziert nicht nur die Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen, sondern kann auch Millionen neuer Arbeitsplätze schaffen. Studien zeigen, dass Investitionen in nachhaltige Technologien langfristig höhere Renditen und gesellschaftliche Stabilität versprechen als ein Festhalten am Status quo. Ein zentrales Ziel einer nachhaltigen Energiepolitik muss es sein, die Stromgestehungskosten weiter auf ein für Wirtschaft und Verbraucher verträgliches Niveau zu senken. Vor rund zehn Jahren lagen die Kosten für Solarstrom weltweit noch bei durchschnittlich 0,33 bis 0,45 US-Dollar pro Kilowattstunde – heute sind es dank technologischer Fortschritte und Skaleneffekte nur noch etwa 0,04 bis 0,06 US-Dollar pro Kilowattstunde. Diese Entwicklung zeigt: Kosteneffizienz ist möglich – und entscheidend, um erneuerbare Energien wirtschaftlich konkurrenzfähig zu machen und die Energiewende langfristig tragfähig zu gestalten.<sup>8</sup>

Ein nachhaltiger Umbau ist daher nicht nur ökologisch geboten, sondern ökonomisch vernünftig. Er bietet die Chance, Regionen wie Europa wirtschaftlich resilenter zu machen – gegenüber Krisen, politischen Abhängigkeiten und Ressourcenengpässen. Innovation, Digitalisierung, grüne Technologien und Bildung könnten dabei zu den Triebfedern einer neuen, zukunftsfähigen Wohlstandsform werden.

Die Frage lautet also nicht: »Können wir uns Nachhaltigkeit leisten?«

Sondern: »Wie lange können wir es uns leisten, auf Nachhaltigkeit zu verzichten?«

***»Kann ich als Einzelner überhaupt etwas unternehmen, um zu der Bewegung beizutragen?«***

Diese Frage stellen sich viele – und die Antwort ist ein klares Ja. Gerade in der westlichen Welt, in der die monatlichen Konsumausgaben pro Haushalt – etwa in Deutschland – durchschnittlich über 3.000 Euro betragen, liegt enormes Potenzial verborgen. Jeder Euro, den wir ausgeben, beeinflusst globale Lieferketten, Produktionsstandards und letztlich auch unsere Umweltbilanz.

Mit jedem Klick, der eine Onlinebestellung auslöst, starten wir einen komplexen Kreislauf: Ein Produkt wird gefertigt, verpackt, transportiert – oftmals unter Bedingungen, die weder ökologisch noch sozial nachhaltig sind. Ein Beispiel:

Ein Konsument bestellt ein elektronisches Gerät. Produziert wird es in einem Land mit niedrigen Umweltstandards. Die energieintensive Herstellung verursacht hohe Emissionen – Kinderarbeit ist dort unter Umständen erlaubt. Der Transport erfolgt per Schiff mit Schweröl – einem der umweltschädlichsten Treibstoffe. Vom Hafen aus übernehmen Lkw den Weitertransport zum Endkunden. Allein eine Standardpaketlieferung verursachte im Jahr 2021 im Durchschnitt rund 160–450 Gramm CO<sub>2</sub>-Äquivalente – für ein einziges Paket.<sup>9</sup>

Das zeigt: Jede Entscheidung zählt. Durch bewusstes Konsumverhalten, kluge Kaufentscheidungen und nachhaltigere Lebensgewohnheiten können wir Einfluss nehmen – nicht nur auf das große Ganze, sondern vor allem auch auf unsere eigene Gesundheit, Lebensqualität und Zukunft.

Dieses Buch stellt dir 21 konkrete Maßnahmen vor, mit denen du sowohl deine Gesundheit fördern als auch deinen Nachhaltigkeits-Fußabdruck verbessern kannst. Du musst dabei nicht alles auf einmal umsetzen. Vielmehr geht es darum, jene Maßnahmen auszuwählen, die zu dir passen – Schritt für Schritt. Schon kleine Veränderungen können eine große Wirkung entfalten.

**»Muss ich zu einem Veganer werden, mein Auto verkaufen und mich extremen Nachhaltigkeitspraktiken unterwerfen, um die Vorteile der Nachhaltigkeit auf meinen Gesundheitszustand zu übertragen?«**

Ganz klar, nein.

Nachhaltigkeit ist kein Dogma und Langlebigkeit kein Wettkampf. Es geht nicht darum, radikal zu verzichten oder über Nacht das ganze Leben zu verändern. Vielmehr liegt der Schlüssel in der bewussten, individuellen Wahl – in einem Vorgehen, das zu deinem Leben passt, in deinem Rhythmus und Schritt für Schritt.

Die gute Nachricht ist: Maßnahmen, die deine persönliche Langlebigkeit fördern, bringen häufig auch Vorteile in den Bereichen der Nachhaltigkeit mit sich – und umgekehrt. Dabei kannst du dir bewusst machen, in welchen der sieben Säulen der Langlebigkeit du Chancen ergreifen möchtest. Diese Maßnahmen lassen sich hierbei modular und situativ auswählen. Vielleicht startest du mit mehr Bewegung im Alltag – was gleichzeitig Stress reduziert, dein Herz stärkt und Emissionen spart. Oder du entscheidest dich für regionale Lebensmittel, was deine Gesundheit ebenso verbessert wie die lokale Wirtschaft unterstützt. Dabei wird Nachhaltigkeit in drei zentrale Dimensionen – Ökologie, Soziales und Ökonomie – aufgeteilt, auf die du dich individuell fokussieren kannst, mit der Auswahl der Maßnahmen, die dich persönlich am besten deinen Zielen näherbringen.

Wenn du in deinem eigenen Tempo überlegst, welche kleinen Schritte du in diesen drei Bereichen gehen möchtest – und dabei deine Langlebigkeit im Blick behältst –, entsteht ein stimmiger, wirksamer Weg. Niemand muss das Auto verkaufen, wenn es noch gebraucht wird. Aber vielleicht gibt es Alternativen für bestimmte Strecken. Niemand muss sich kastetzen – aber vielleicht wächst durch neue Gewohnheiten ein ganz anderes Gefühl von Freiheit, Vitalität und innerem Gleichgewicht.

Du brauchst kein Nachhaltigkeits-Fanatiker zu werden. Was du brauchst, ist eine klare Entscheidung für dich selbst – und die Bereitschaft, die vorgestellten Maßnahmen als eine Einladung zu begreifen: zur Gestaltung eines Lebens, das wirklich zu dir passt.

**»Warum sollten wir in Europa unser Verhalten ändern, wenn andere Regionen wie Asien oder die USA höhere Emissionen aufweisen?«**

Weil unser Konsumverhalten Teil des Problems ist. Und Teil der Lösung sein kann.

Trotz der ungleichen globalen Verteilung der Emissionen spielen westliche Gesellschaften eine zentrale Rolle im ökologischen Gefüge. Wenn wir unsere Konsumgewohnheiten ändern, hat das weitreichende Folgen – ähnlich einem Stein, der ins Wasser fällt und Wellen bis an entfernte Ufer sendet. Unsere Kaufentscheidungen beeinflussen unmittelbar die Produktionsprozesse in anderen Ländern – und damit auch deren Emissionsbilanzen.

Ein Großteil der Emissionen in Produktionsländern wie China entsteht nicht für den Eigenbedarf, sondern zur Deckung westlicher Nachfrage – ebenso wie rund 36 Prozent der Schwefeldioxid-Emissionen und 27 Prozent der Stickoxid-Emissionen in China auf die Herstellung von Exportgütern im Jahr 2024 zurückgeführt werden können. Studien gehen davon aus, dass auch rund ein Drittel der CO<sub>2</sub>-Emissionen Chinas auf diese Exportproduktion entfällt. Ein erheblicher Teil dieser Güter geht in Länder wie Deutschland, Frankreich oder die USA. Bereits 2021 zeigte das Global Carbon Project, dass etwa 20–25 Prozent der chinesischen CO<sub>2</sub>-Emissionen aus der Produktion für den Export stammen – ein signifikanter Anteil, direkt verknüpft mit unserem Lebensstil.<sup>10</sup> Durch bewussteres Konsumieren – also die Auswahl von Produkten, die nachhaltig hergestellt werden und möglichst kurze Transportwege zurücklegen – können wir unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern. Die Wahl, effizienter und verantwortungsbewusster zu konsumieren, wirkt wie ein Stopp des Abholzens von Bäumen oder das Pflanzen von Bäumen in einem entwaldeten Gebiet: Sie sichert bzw. unterstützt nicht nur die ökologische Balance, sondern verbessert auch die Lebensqualität weit über die unmittelbare Umgebung hinaus. Durch solche Schritte fördern wir nicht nur lokale Wirtschaftskreisläufe und reduzieren die globalen Emissionen, sondern treiben auch eine weltweite Wende hin zu nachhaltigeren Produktionsmethoden an.

Du kannst entscheiden, ob du abwartest – oder jetzt beginnst, dich auf die Themen Langlebigkeit und Nachhaltigkeit einzulassen, um ein gesün-

deres, selbstbestimmteres, finanziell unabhängigeres und nachhaltigeres Leben zu führen, um die Erreichung deiner persönlichen Ziele zu unterstützen, um dein volles Potenzial zu entfalten.

# Lange und nachhaltig leben

Green Longevity zeigt, wie eng Langlebigkeit und Nachhaltigkeit miteinander verbunden sind – und wie beides praktisch in den Alltag integriert werden kann. Statt auf Verzicht setzt dieses Buch auf Gewinn: mehr Energie, mehr Gesundheit, mehr Klarheit. Die Botschaft ist ermutigend: Jeder kann aktiv etwas dafür tun, länger vital, leistungsfähig und erfüllt zu leben. Ernährung, Bewegung, Schlaf, soziale Bindungen und bewusste Entscheidungen im Alltag sind dabei die stärksten Hebel.

Steffen Nitsche (Jahrgang 1980) ist Unternehmensberater, Marathonläufer und Gastprofessor für Nachhaltigkeit an der Goethe-Universität Frankfurt. Er verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse des Stanford Center on Longevity, die er an der University of Cambridge um Nachhaltigkeitsperspektiven erweiterte, mit persönlichen Erfahrungen aus Beruf, Sport und Lehre. So kann er zeigen, wie wir Resilienz stärken, Krankheiten vorbeugen und neue Energie gewinnen – für Familie, Freunde, Beruf und die Dinge, die uns wirklich wichtig sind.



Nachhaltigkeit bedeutet dabei mehr als Umweltschutz. Sie umfasst auch soziale und ökonomische Dimensionen: Wer gesund lebt, schont Ressourcen, stärkt seine finanzielle Stabilität und trägt zugleich zu einer bewussteren und gerechteren Zukunft bei – für sich selbst und kommende Generationen.

