



Benjamin Eckert, Fabian Eckert  
**Die 35-Tage-Challenge**

*Dein Weg in ein umweltbewusstes Leben*

160 Seiten, Softcover,  
ISBN 978-3-96238-175-2,  
19,00 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

### Schritt für Schritt in ein klimafreundliches Leben

In nur fünf Wochen das eigene Leben nachhaltig umkrempeln? Kein Problem, wenn man bei der »35-Tage-Challenge« (ET 04.02.2020) von Fabian und Benjamin Eckert mitmacht! Die beiden Autoren zeigen in ihrem Ratgeber, wie viel Spaß ein umweltbewusstes Leben machen kann – und dass man dabei sogar fitter und gesünder wird.

Klimaschutz geht uns alle an, und der beginnt bereits im Alltag – davon sind nicht nur die Brüder Benjamin und Fabian Eckert überzeugt. Von der Wahl des Energieanbieters über unsere Ernährung und täglichen Einkäufe bis hin zu den gewählten Transportmitteln – ein ökologischeres Leben tut nicht nur der Umwelt gut, sondern auch uns selbst.

In »Die 35-Tage-Challenge« bieten die Autoren alle wichtigen Informationen für den »Weg in ein umweltbewusstes Leben« und geben viele Praxistipps, die gezielt und schnell umgesetzt werden können. Jede Challenge enthält je einen Anfänger- und einen Expertenmodus. Kleine Veränderungen im Alltag ermöglichen so einen leichten Start. Next-Level-Aufgaben verkleinern den ökologischen Fußabdruck ordentlich. Ein Buch für alle Öko-Einsteiger und -Fortgeschrittene, für die ein »Weiter so« nicht mehr zur Diskussion steht und die dazu beitragen wollen, unseren Planeten zu schützen.



© Benjamin Eckert

## Benjamin Eckert

Benjamin Eckert, Jahrgang 1985, studierte Betriebswirtschaftslehre an der Steinbeis-Hochschule Berlin und ist heute Abteilungsleiter bei einem der weltweit führenden Logistikdienstleister. Der Wirtschaftswissenschaftler kam über die Umstellung auf eine umweltfreundliche Ernährungsweise zum aktiven Klimaschutz, ohne vorher viel über einen nachhaltigen Lebensstil nachgedacht zu haben. Aus seiner eigenen Erfahrung heraus ist er überzeugt, dass jeder seinen Teil zum Kampf gegen die Klimakrise beitragen kann – auch ohne umfassendes Vorwissen.



© Fabian Eckert

## Fabian Eckert

Fabian Eckert, Jahrgang 1988, kämpft seit 2008 aktiv für den Klimaschutz. Sein Fokus liegt dabei auf nachhaltigen Energiekonzepten. Er studierte Regenerative Energien und Energieeffizienz an der OTH Regensburg. Als Experte für Energiespeicher arbeitete er sechs Jahre lang an der Forschungsstelle Energienetze und Energiespeicher. Heute arbeitet er als Gesellschafter bei Consolinno Energy an der Zukunft der Energie. Und weil Energie nicht alles ist, verzichtet Fabian Eckert gern aufs Auto und ernährt sich vegan.

## Pressestimmen

» Ein wichtiges Buch zu dem aktuell wichtigsten Thema, das mir noch eine Weile To Do´s liefern wird. «

meine-news.de

»Ein Buch für Einsteiger und Fortgeschrittene. Eindeutig nichts für Weicheier.«

General-Anzeiger

»Das Buch erscheint in einem ansprechenden Design, die Sprache ist leicht verständlich und das Lese-Nutzen-Verhältnis unschlagbar.«

Christoph Willms, Kochen ohne Knochen