

[Transcript] Thema des Tages / Tempo 100, Co2-Steuer: Wie würden Sie das Klima retten?

Dieser Podcast wird unterstützt von A1XIED.

Ich bin Margit Ehrenhofer.

Ich bin Tobias Holub.

Das ist Thema des Tages, der Nachrichten-Podcast vom Standard.

Drückend heißes Sommer, schmelzende Gletscher, schlimme Unwetter.

Die Folgen der Klimakrise sind auch in Österreich spürbar.

Maßnahmen gegen diese Entwicklung gibt es hierzulande zwar einige, aber lange nicht genug, um die von der EU gesetzten Ziele zu erreichen.

Das gibt jetzt auch die Bundesregierung zu.

Wir sprechen heute darüber, wo es in der österreichischen Klimapolitik hakt und welche Maßnahmen uns retten könnten.

Lisia Prager, du bist Redakteurin in der Standardwirtschaftsredaktion

und du hast ja heute eine Pressekonferenz angesehen von der Bundesregierung.

Und die hat präsentiert, wie es denn um den Klimaschutz in Österreich steht, wo wir sind, was wir schaffen, was wir nicht schaffen.

Wie schaut es denn aus?

Genau, heute wurden Zahlen vorgestellt, auf die wir schon sehr lange gewartet haben.

Es geht um ein Update vom nationalen Energie- und Klimaplan.

Das ist der Plan, mit dem Österreich der EU-Kommission kommunizieren muss, wie Österreich seine Klimaziele erreichen wird.

Also die Klimaziele, die die EU gesteckt hat, das sind minus 48 Prozent, bis 2030.

Die gute Nachricht, wir kommen diesen EU-Zielen ein bisschen näher.

Also es geht schon was voran mit den Gesetzen, die seit Anfang 2022 verabschiedet wurden, wird einiges geschafft.

Aber es geht nicht schnell genug.

Die Emissionen müssten laut diesen Berechnungen um zusätzliche 13 Prozent fallen, damit wir die EU-Ziele erreichen bis 2030.

Minus 48 Prozent hast du gesagt, zu welchem Vergleichsjahr jetzt?

Zu 2005.

Also im Vergleich zu 2005 müssen die Emissionen bis 2030 von Österreich um 48 Prozent fallen.

Und das, was wir bis jetzt geschafft haben, hast du gesagt, ist noch nicht ganz genug.

Laut diesen EU-Zielen hat das dann jetzt irgendwelche Konsequenzen, dass wir nicht auf Kurs sind, um diese Ziele zu erreichen?

Bis jetzt nicht, das hätte dann 2030 Konsequenzen.

Erst einmal geht es eben darum, dass die EU-Kommission versucht, die Mitgliedsstaaten in diese Richtung zu manövrieren,

zu schaffen, dass alle genug Maßnahmen verabschieden, um dorthin zu kommen.

Das Schwierige oder der große Haken bei dieser Geschichte ist,

dass auch Maßnahmen mit eingerechnet werden, die noch nicht final verabschiedet wurden.

Dazu zählt zum Beispiel das Neuerbare Wärme-Gesetz.

Und dieses Gesetz hängt noch im Nationalratfest.

Und solche Gesetze wurden dann eben auch mit einberechnet.

Aber es wurden auch viele Gesetze eingerechnet, die schon final durch sind,

also der Neubaubahn, die Ökostromreform und auch eine neue Kraftstoffverordnung zum

Beispiel.

Das heißt aber, wenn da jetzt in diese Zahlen schon Maßnahmen einberechnet wurden, die noch gar nicht fix sind, dass diese Berechnungen auch gar nicht stimmen könnten, weil die Maßnahmen vielleicht dann doch nicht durchgesetzt werden?

Ja, entteilt auf einen, ja, genau.

Also diese Berechnungen, das Tolle, was diese Berechnungen tun, ist sie zeigen das erste Mal, welche Gesetze wie viel tatsächlich bringen.

Also welches Gesetz kann die Missionen um wie viel Prozent reduzieren?

Und du hast jetzt schon vorhin einige Maßnahmen aufgezählt.

Kannst du vielleicht nochmal kompakt zusammenfassen, was tut in Österreich tatsächlich schon?

Also zum Beispiel gibt es eben seit 2022 das Neubahnausbau-Gesetz.

Das bringt neue Ziele für den Ausbau von Solar, Wind und Wasserkraft.

Also ein großer Punkt, der diese Selenkung geschafft hat,

waren die Ziele für den Neubahnausbau zum Beispiel,

der Versuch hier weiterzukommen, aber wir sind noch immer lange nicht dort, wo wir hin müssen.

Und du hast auch gesagt, da ist ein Gesetz schon eingeflossen in diese Rechnung,

das noch gar nicht beschlossen worden ist, das Erneuerbahnwärme-gesetz.

Und was geht es da und wie wichtig ist es, dass das jetzt tatsächlich auch kommt?

Das ist ein sehr wichtiges Gesetz, weil es sozusagen den Austausch unserer fossilen Halssysteme gesetzlich fest schreibt.

Vor allem in Wien ist das wichtig, weil es noch ganz viele Gasheizungen gibt, wie wir wissen.

Und dieses Gesetz würde sozusagen einen Rahmen stecken,

dass diese Heizungen verpflichtend ausgetauscht werden müssen.

Was können wir denn jetzt noch machen, liegen noch irgendwelche Maßnahmen auf dem Tisch, wie man dieses Ziel doch noch erreichen könnte?

Es gibt ganz viele Maßnahmen.

Zum Beispiel ist heute gerade der Jahrestag des Klimarads.

Der Klima-Rat hat vor genau einem Jahr 93 Empfehlungen abgegeben, wie die Klimaziele erreicht werden sollen.

Da stecken eben 93 Empfehlungen noch drinnen.

Sonst liegt auch noch ganz viel am Tisch.

Es wird anscheinend auch gerade zwischen den Ministerien einiges abgestimmt, hört man.

Es wird heute eine öffentliche Konstitution gestartet,

mit der das Klimaministerium so dem Ball ein bisschen weiterspielen möchte

und andere Stakeholder, also Interessensvertretungen,

politische Parteien, die Zivilgesellschaft, NGOs.

Einladen möchte Vorschläge auf den Tisch zu legen,

um sozusagen nicht mehr Nein zu Vorschlägen gelten zu lassen,

sondern alle einzuladen, hier sich einzubringen und zu sagen,

was sie sich dann so vorstellen, wie diese Lücke,

diese 13 Prozent noch geschlossen werden können.

Das heißt, so wie beim Klima-Rat ist jetzt auch wieder die Bevölkerung gefragt, sich hier einzubringen?

Zum Klima-Rat wurden die Leute ja gezielt eingeladen

und zu diesem Prozess kann sich jetzt wirklich jeder äußern,
also jeder interessierte Einzelperson,
aber vor allem eben auch andere Parteien,
Interessensvereinigungen können da jetzt Stellung beziehen
und sollen Vorschläge auf den Tisch legen,
wie so ein Gesamtkonzept aussehen könnte.
Also wenn einzelne Vorschläge abgelehnt werden,
was denn Alternativen sein könnten, um an einer anderen Stelle zu kompensieren,
zum Beispiel, ich weiß nicht, wenn man Tempo 100 auf der Autobahn nicht möchte,
wie kann an anderer Stelle genau so viel CO2 eingespart werden?
Und jetzt hast du gesagt, es liegen ja eigentlich
eh noch Vorschläge vom Klima-Rat teil,
weil sie auf dem Tisch, die anscheinend noch nicht zur Gänze umgesetzt worden sind.
Warum macht die Regierung nicht einfach mehr?
Warum macht die Regierung nicht einfach neuer Gesetze,
mehr Gesetze, um diese 13 Prozent Lücke zu füllen?
Ja, gute Frage, also einfach ganz verschiedene Interessen,
die Parteien hier haben, an einigen Stellen blockiert die ÖVP,
an anderen Stellen funktioniert dann die Einigung mit der SPÖ nicht,
weil es in etwa ein Drittel mehr dem Parlament bräuchte.
Und hier einfach die verschiedene Einschätzungen,
die Parteien in verschiedenen Gewichtungen haben,
welche Gesetze sich bei ihren Wählerinnen und Wählerinnen auswirken werden,
welche sozialen Folgen Gesetze vor allem auch haben werden,
das betont die SPÖ, indem man, wenn es ums erneuerbare Wärmegezet geht,
weil natürlich auch Ausgleich geschaffen werden müssen,
wenn man Menschen eine Veränderung abverlangt,
Alternativen geschaffen werden müssen.
Es sind einfach sehr festgefahrene Verhandlungen in Österreich.
Derzeit ist eine sehr festgefahrene Situation,
die jetzt vor allem auch je näher die Wahl rückt,
im nächsten Herbst immer schwieriger aufzulösen wird.
Wir sind gleich wieder da.
Höchste Zeit für ein Upgrade.
Jetzt auf 5G von A1-Upgraden in das beste 5G-Netz Österreichs.
Mit dem Samsung Galaxy A34 5G um 49 Euro im Tarif A1-Site S.
Für alle unter 26.
Jetzt du im A1-Gigernetz.
Wie viel Geld macht eigentlich glücklich?
Wäre ich mit Day Trading reich
und ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um in China zu investieren?
Das und mehr sehen wir uns in der neuen Staffel vom Standard-Podcast lohnt sich das an.
Wir, das sind Davina Brumbauer,
Alexander Amon und Michael Wendisch.

[Transcript] Thema des Tages / Tempo 100, Co2-Steuer: Wie würden Sie das Klima retten?

Und gemeinsam mit Expertinnen und Experten fragen wir uns, wie ein Pyramidenspiel funktioniert, was eigentlich ein Baby kostet und ob es sich lohnt, in eine Steuerphase auszuwandern.

Lohnt sich das?

Der Standard-Podcast über Geld findet ihr jeden Dienstag auf allen gängigen Podcast-Plattformen.

Jetzt haben wir Maßnahmen, die schon umgesetzt wurden.

Es liegen weitere noch am Tisch, die es wahrscheinlich werden oder eventuell auch nicht.

Und trotzdem müssen wir noch 13% mehr an Emissionen einsparen, um eben diese EU-Ziele zu erreichen.

Was könnte da denn jetzt auf uns als Bevölkerung noch zukommen?

Mit was müssen wir rechnen?

Durch den Tempo 100 angesprochen wird vielleicht manches teurer werden.

Was ist da deine Einschätzung dazu?

Ja, ich meine, 13% klingt erst einmal vielleicht gar nicht so viel, aber das ist schon ein ganzes Stück an Maßnahmen, die dann nötig sein werden.

Und wie die dann verteilt werden, ist echt die Frage.

Aber ohne große Veränderungen wird es auf keinen Fall gehen.

Also Klimawissenschaftlerinnen betonen immer, dass es nötig sein wird,

dass uns rundherum unsere Infrastruktur soweit angepasst wird.

Dass es schon zu deutlichen Einschnitten kommen kann, wegen dem Punkt mit Teuerung.

Also die EU hat sich ja vor ein paar Monaten darauf geeinigt, einen zweiten Emissionshandel einzurichten.

Das ist ein System, in dem Unternehmen, die fossile Kraftstoffe in den Verkehr bringen, eine Abgabe zahlen müssen.

Protonet CO₂, die dann durch die Verbrennung dieser Kraftstoffe entsteht.

Es wird erwartet, dass dieser Preis an die Konsumentinnen, an die Konsumenten weitergegeben wird.

Allerdings ist das bisher ein relativ geringer Preis.

Also das werden bisher nicht einmal 50 Euro pro Tonne, die dann langsam steigen.

Aber das ist ein Preis, den man jetzt noch nicht wirklich merkt.

Es ist dann halt die Frage, wie stark dieser Preis ansteigen wird.

Und die große Frage ist halt auch, wie verteilt wird.

Es gibt viele Überlegungen, wenn man Klimamaßnahmen einführt, auf der einen Seite, dass das Geld, das zum Beispiel aus einem Emissionshandel hereinkommt, dann in öffentliche Infrastruktur umverteilt wird, in billigere Klimatickets vielleicht,

in öffentlichen Verkehr oder in Förderungen für einen Heizungswechsel.
In alles, was es billiger macht für die Bevölkerung.
Aber hier ist halt noch die große Frage,
wie geht sich diese Rechnung aus?
Ganz konkret hat es ja letztes Jahr schon einen Klimabonus gegeben,
der auch mit dieser ursprünglichen CO2-Steuer zusammenhängt,
dass dafür die Bevölkerung ein Geld zurückbekommt.
Wird es das dieses Jahr eigentlich wiedergeben?
Ja, den wird es dieses Jahr wiedergeben.
Und zwar wird er dieses Jahr an den Wohnsitz angepasst.
Wie gut die Infrastruktur rundherum ist, die man hat.
Also je nach Wohnart zwischen 110 und 220 Euro wird es da geben.
Alicia, viele dieser Maßnahmen zielen ja auf die Reduktion von CO2-Emissionen ab.
Kannst du kurz zusammenfassen, was denn überhaupt das Problem mit diesen Emissionen ist?
Also warum schaden die dem Klima so sehr?
Je mehr CO2 wir ausstoßen, desto mehr CO2 bleibt in der Atmosphäre.
CO2 ist ein Treibhausgas, das sehr langlebig ist und sehr lang in der Atmosphäre bleibt.
Und je mehr dort sich in der Atmosphäre ansammelt, desto heißer wird es auf der Welt.
Jetzt sind wir derzeit bei einer Hitzung von 1,2 Grad ungefähr.
Und sehen heute schon sehr viel stärkere Wetterextreme.
Wir sehen Dürren, wir sehen Starkregen,
wir sehen Hitzewellen von über 50 Grad an einigen Orten der Welt.
Wir sehen, dass auf die Landwirtschaft riesige Probleme zukommen,
auf unsere Wälder, auf unsere Ernährungssysteme,
Gebiete auf der Welt werden je heißes wird, immer unbewohnbarer.
Und das bringt einfach unser bereits sehr globalisiertes System total ins Wanken.
Also in Österreich werden wir einfach stärkere Wetterextreme sehen,
eben Starkregen, weniger Schnee.
Der Niederschlag wird in Österreich ungefähr gleich bleiben, allerdings sehr ungleich verteilt.
Es wird an einigen Tagen sehr viel stärker regnen, dafür längere Zeiten nicht.
Es wird wärmer, dadurch muss es Anpassungen in der Landwirtschaft geben.
Schneefall wird es nur noch bis zu einer gewissen Seehöhe geben.
Wenn sich die Erde über 2 Grad erhitzt, wird es so ab 2.000 Metern vielleicht noch Schnee geben,
immer wieder.
Wenn sich die Erde noch viel stärker hitzt, wird es einfach zu enormen sozialen Unruhen kommen.
Also ich sage mir gerne, es geht irgendwie nicht um den Erhalt des Planeten,
der wird sich da schon richten, das ist weniger das Problem,
denn dann erhalt unseres Wohlstands, der ganz stark auf dem Funktionieren dieses Systems in dem
wir leben, aufgebaut ist.
Ich habe doch einmal den Begriff des Gesellschaftsschutzes im Vergleich zu Klimaschutz gehört,
also dass man von dem eher sprechen sollte, weil es im Endeffekt dann darum geht,
uns selbst zu schützen, dadurch, dass wir das Klima schützen im weitesten sind.
Also wir sehen die vielen Folgen des Klimawandels jetzt schon ganz stark im eigenen Leben und
immer öfter.

[Transcript] Thema des Tages / Tempo 100, Co2-Steuer: Wie würden Sie das Klima retten?

Du hast gesagt, die EU hat diese Klimaziele eingeführt, die auch Österreich erreichen sollte und du hast doch schon angesprochen, bis wann die jetzt wirklich erreicht werden sollten. Was war dann nochmal die Deadline, wo wir dann wirklich diese 13% jetzt noch reinholen sollten? Bis 2030, also Österreich muss bis 2030 um 48% seine Emissionen reduzieren, insgesamt wie die EU zusammen die Emissionen um 55% reduzieren, damit wir die Ziele, die wir in Paris abkommen, unterschrieben haben, also damit es auch eine Möglichkeit gibt, die einzuhalten.

Bis 2050 müssen wir dann die Klima-Neutralität erreicht haben, so, darauf haben sich die Staaten geeinigt.

Und hältst du es für realistisch, dass wir das insbesondere in Österreich noch schaffen in diesem Zeitrahmen?

Also im Gespräch mit Klima-Expertinnen, mit Klima-Experten ist ja deutlich, dass es sehr, sehr, sehr schwierig wird, diese Ziele zu erreichen.

Also wenn es zu eingesetzten so viel Streit und so einen Krafttag braucht, wie es jetzt gerade braucht,

dann nein, vor allem fehlt irgendwie gerade so ein bisschen die Mobilisierung auf der Straße, habe ich das Gefühl auch, 2019 gab es so viele Proteste auf den Straßen, Fridays for Future, hat viel Einfluss auf die öffentliche Meinung, das hat sich derzeit ein bisschen gedreht, hat man das Gefühl und dass viele Parteien das Gefühl haben, dass sie darauf reagieren, also dass sie ihre Wählerinnen nicht verschrecken wollen, indem sie Maßnahmen einführen, die diese nötigen Einsparungen schaffen.

Es kann natürlich sein, dass sich das ändert bis 2030, es ist noch ein bisschen Zeit bis dahin, allerdings läuft die Zeit ganz, ganz schnell ab und mittlerweile die Reduktion, die nötig wäre bis 2030,

die ist wirklich ziemlich steil und sehen wir mit der Zeit nicht.

Also es liegt jetzt an den Politikerinnen und Entscheidungsträgern, Gesetze einzuführen, um diese Ziele noch zu erreichen und vielleicht auch für eine positive Stimmung in der Bevölkerung wieder ein bisschen zu sorgen.

Und an den Wählerinnen, die auch zu wählen.

Und dass wir vielleicht auch alle in unserem Alltag diese positive Stimmung in Richtung Umweltschutz wieder ein bisschen mitnehmen können.

Danke dir, Alicia Prager, für diesen Eindruck heute.

Danke euch.

Wir sprechen jetzt gleich in unserer Meldungsübersicht noch über die von Israel gestartete Offensive im Westjordanland und über Ketchup.

Wenn Sie, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, die journalistische Arbeit, die wir hier beim Standard machen, unterstützen möchten,

dann können Sie das zum Beispiel tun, indem Sie ein Standard-Abo abschließen.

Das geht für die Zeitung, es geht für die Website oder wenn Sie Thema des Tages über Apple-Podcasts hören,

dann kann man dort auch ein paar Euro für ein Premium-Abo zahlen und es in Zukunft ohne Werbung hören und vor allem sehr unterstützen.

Also vielen Dank dafür.

Wir sind gleich wieder da.

[Transcript] Thema des Tages / Tempo 100, Co2-Steuer: Wie würden Sie das Klima retten?

Mit dem Samsung Galaxy A34-5G um 49 Euro im Tarif A1-Site S für alle unter 26.

Jetzt du im A1-Gigasetz.

Ich bin Tanja Traxler und ich bin David Renert.

Im Standard-Podcast Rätsel der Wissenschaft gehen wir großen Fragen der Menschheit auf die Spur.

Wir fragen Wissenschaftlerinnen, was in schwarzen Löchern passiert, wo die Aliens bleiben und die Fusionskraftwerke und wo die Mathematik an ihre Grenzen stößt.

Rätsel der Wissenschaft gibt Mittwoch eine neue Folge.

Überall, wo es Podcast gibt.

Und hier ist, was Sie heute sonst noch wissen müssen.

Erstens. Israel hat eine massive Offensive im West-Jordan-Land gestartet.

In dem Gebiet gibt es laufend Konflikte zwischen palästinensischer und israelischer Bevölkerung.

Das Ziel der aktuellen Offensive ist die Stadt Jenin.

Dort gibt es auch ein großes Flüchtlingslager.

Laut israelischer Armee werden von Jenin aus Terroranschläge der radikal-islamistischen Hamas geplant.

Sie hätte deshalb Waffen und Sprengstoff beschlagnahmt und Verdächtige festgenommen.

Laut dem dortigen Gesundheitsministerium werden dabei mindestens 9 Menschen getötet und rund 100 verletzt worden.

Dabei handelt es sich um die größte israelische Offensive seit 20 Jahren.

Im Laufe des Dienstags hat die israelische Armee signalisiert, dass der aktuelle Einsatz bald zu Ende sein dürfte.

Zweitens. In Österreich hat die Regierung heute eine neue Studie zu Femiziden im Land veröffentlicht.

Demnach wurden in Österreich 2013 bis Jahr 15 Frauen getötet, 13 davon waren Femizide.

Auch die Jahre 2016 bis 2020 haben sich die StudienautorInnen angeschaut.

In diesem Zeitraum haben 73% aller Morde an Frauen Femizide ausgemacht.

Konkret bedeutet das, dass in diesen Fällen das Geschlecht der Ermordeten für die Tatausgangslage war.

Ein Beispiel dafür ist die Tatsache, dass 74% der Täter in diesen Fällen Partner oder Ex-Partner der Ermordeten waren.

In einem Fünftel der Fälle lag bereits ein Betretungsverbot gegen die Täter vor und bei 7% waren sogar schon mehrere Betretungsverbote ausgesprochen worden.

In der nächsten Zeit soll es deshalb mehr Präventivmaßnahmen gegen Femizide geben.

Zum Beispiel soll es mehr Polizistinnen geben, die die Einhaltung von Betretungsverböten kontrollieren

und es soll Maßnahmen geben, um Gewaltschutzzentren bekannter zu machen.

An diese können sich betroffene Frauen wenden.

Mehr Informationen für betroffene Personen gibt es in den Schauen uns dieses Podcasts.

Drittens, wir kommen zur Weltpolitik. Jens Stoltenberg bleibt NATO-Generalsekretär.

Seine Amtszeit wurde heute Dienstag um ein weiteres Jahr verlängert.

Stoltenberg steht dem Verteilungsbündnis bereits seit 2014 vor

und wollte den Vorsitz eigentlich schon abgeben.

Aufgrund der derzeit kritischen Lage blieb er aber auf Wunsch der NATO-Mitgliedstaaten weiterhin

[Transcript] Thema des Tages / Tempo 100, Co2-Steuer: Wie würden Sie das Klima retten?

Generalsekretär.

Und viertens, gehört Ketchup in den Kühlschrank oder nicht?

Diese Frage beschäftigt gerade Userinnen in den sozialen Medien und auch das Team hinter der Soßenmarke Heinz.

Auf Twitter wurde dazu erst unverfroren für die gekühlte Lager rumplädiert und dann immerhin auch eine Umfrage unter den europäischen Userinnen nachgeschoben.

Rund 63% werden ihr Ketchup demnach im Kühlschrank lagern und 37% umgekühlt im Vorratskastel.

Bei einer älteren Umfrage in den USA war das Ergebnis übrigens genau umgekehrt und damals hatte Heinz noch kommentiert, eine ungekühlte Lagerung sei auch möglich.

Im Kühlschrank wäre die Qualität des Ketchups aber länger garantiert.

Ich muss sagen, bei mir zu Hause steht das Ketchup auch im Kühlschrank.

Wenn Sie jetzt noch nicht genug von Podcasts haben, dann habe ich noch einen Hör-Tipp für Sie. Heute ist wieder eine neue Folge.

Lohnt sich das erschienen?

Diesmal geht es um Geldinvestieren in China.

Bringt das mehr Risiken oder Chancen auf Gewinn?

Die Antwort hören Sie überall, wo es Podcasts gibt und natürlich auch auf der Standard.at.

Dort finden Sie auch alles weitere zum aktuellen Weltgeschehen.

Was Sie dem Standard-Podcast-Team jetzt noch irgendetwas sagen möchten, dann schicken Sie gerne eine Mail an Podcast.at.

Und wenn Ihnen diese Folge von Thema des Tages gefallen hat,

dann lassen Sie uns das gerne mit einer guten Bewertung oder einem netten Kommentar wissen.

Und wenn Sie uns darüber hinaus noch unterstützen möchten, dann abonnieren Sie Thema des Tages am besten,

dann verpassen Sie auch keine weitere Folge mehr.

Ich bin Margit Ehrenhöfer.

Ich bin Tobias Hohle.

Danke fürs Zuhören und bis zum nächsten Mal.

Zeit für ein Upgrade.

Jetzt auf 5G von A1 Upgraden in das beste 5G-Netz Österreichs.

Mit dem Samsung Galaxy A34 5G um 49 Euro im Tarif A1 Side S.

Für alle unter 26.

Jetzt du im A1 Giga-Netz.

Ich bin die Franziska.

Ich bin der Martin.

Und wir wollen besser leben.

Lohnt sich 10.000 Schritte zugehen jeden Tag?

Ist das Großraumbüro wirklich so schlecht wie sein Ruf?

Spoiler Ja, bringt zwar das Intervall zu Fasten.

Wir fragen die, die es wirklich wissen und probieren es auch gleich selber aus.

Bei besser leben.

Jeden Donnerstag eine neue Folge.