

Zuallererst	1
Über mich	3
Problem Müll	5
Abfall gestern und heute	5
Müll in der Umwelt	7
Mikroplastik	9
Recycling	10
Müllverbrennung	11
Endliche Ressourcen	12
Erneuerbare Ressourcen	13
Förderbedingungen	15
Energieverbrauch	16
Fazit	17
Reduce, Reuse, Recycle ...	19
Refuse – Verweigern	20
Reduce – Reduzieren	21
Reuse – Wiederverwenden	22
Recycle – Stofflich verwerten	23
Rethink – Überdenken	24
Relax – Entspannen	25
Mehrwegprodukte	29
Essen & Trinken	37
Schützt die Verpackung?	37
Einkauf	42
Lagerung	43
Was wo einkaufen?	43
Verpackungsfreie Supermärkte	62
Anders einkaufen	64
Wiederholungstaten	65

Regional und saisonal	65
Das kleinere Übel	67
Selbst machen	68
Lieferservice	90
Müllfrei unterwegs	91
Lebensmittelverschwendug	97
Landwirtschaft	98
Einzelhandel	98
Zu Hause	99
Reinigungsmittel	111
Inhaltsstoffe	112
Die Krux mit der Reinigung	113
Reiniger selbst mischen	121
Körperpflege	133
Damenhygiene	134
Dekorative Kosmetik	136
Haare	138
Haut	143
Körpergeruch	150
Nägel	153
Ohren	154
Rasur	155
Zähne	156
Zero Waste im Alter	160
Gesundheit	163
Aufgeblasenes Gesundheitssystem	163
Vorbeugung ist die beste Medizin	165
Sport	167
Keime	167
Ernährung	168
Seelische Gesundheit	168
Alternative Arznei	169
Die Antibabypille	171
Im Alter	172

Kleidung & Textilien	173
Natürliche Kleidung	174
Ich habe nichts anzuziehen	175
Wiederholung erlaubt	177
Stil statt Trend	178
Abwechslung im Schrank	179
Tauschen	180
Büro	181
Umgang mit Papier	181
Drucker	182
Schreibgeräte	183
Materialwahl	184
Müll frei Haus	187
Ungewollte adressierte Werbung	188
Schriftverkehr reduzieren	188
Kataloge und Zeitschriften	189
Der Nutzungskreislauf	191
Alt vor Neu	191
Allgemeingut	193
Leihen statt Haben	194
Qualität statt Quantität	195
Geplante Obsoleszenz	197
Reparieren statt wegwerfen	199
Abgeben	200
Upcycling	204
Recycle – Richtig entsorgen	207
Recyceln bestimmter Wertstoffe	207
Kompost	211
Zero Waste im Umfeld	215
Zero Waste mit Partner	215
Das Umfeld	216
Bei Familie und Freunden	217
Andere überzeugen	219
Gleichgesinnte finden	221

Traditionen & Feiertage	223
Geburtstags- und andere Feiern	224
Geschenke	225
Schenken ohne Reue	226
Geschenkverpackung	229
Karneval	231
Ostern	231
Weihnachten	232
Silvester	235
Nebenwirkungen	237
Geld sparen	237
Zeit sparen	240
Werte gewinnen	242
Minimalismus	243
Wachstumszwang	244
Shopping is voting	245
Verzicht?	247
Fazit	249
Links	251
Anmerkungen	253
Register	263