

INHALT

Müllvermeidung als alternativer,
nachhaltiger Lebensstil 4

MÜLL & MÜLLTRENNUNG VERMEIDEN, TRENNEN, BEWAHREN ... 6

Wohin geht die Müll-Reise? 7
Woraus unser Müllberg besteht 7
Was passiert mit dem Müll? 8
Richtig sortiert ist halb verwertet! 10
Abwasser & Emissionen –
der unsichtbare Müll 11
Virtueller Wasserverbrauch &
CO₂-Bilanz 13
Loslegen statt auf Gesetze warten 14
Schon gewusst? 16

LEBENSMITTEL & MÜLL ZU VIEL ZU GUT FÜR DIE TONNE 18

Einkaufen mit Köpfchen 19
7 unverzichtbare Dinge für den
Zero-Waste-Einkauf 20
Richtig lagern & haltbar machen 21
Selber machen statt verpackt kaufen 22
Schon gewusst? 24

TEXTILien & MÜLL EIN KLEIDERSCHRANK VOLl MIT „NICHTS ZUM ANZIEHEN“ 25

Modekonsum mit Köpfchen 26
5 unverzichtbare Dinge für den
Zero-Waste-Modekonsum 27
Selber machen statt in die
Altkleidersammlung geben 28
Schon gewusst? 29

EINRICHTUNG & MÜLL SCHÖNER WOHNEN MAL ANDERS ... 30

Standardausrüstung für DIY-Einrichter... 31
Selber machen statt den
Sperrmüll füttern 32
Schon gewusst? 34

KÖRPERPFLEGE & MÜLL NACHHALTIG PFLEGEN GANZ EINFACH 35

9 unverzichtbare Dinge für die
Zero-Waste-Körperpflege 36
Selber machen statt
überteuert pflegen 38
Schon gewusst? 40

HAUSHALT & MÜLL

STRAHLEND REIN MITHILFE

DER NATUR 41

- 8 unverzichtbare Dinge für den
Zero-Waste-Haushalt 42
Das Einmaleins der natürlichen
Haushaltshelfer 44
Selber machen statt Reiniger kaufen ... 45
Schon gewusst? 46

PAPIER & MÜLL

EIN WERTVOLLER ROHSTOFF 47

- 9 Wege, den Papierkonsum
zu reduzieren 48
Selber machen statt ins
Altpapier werfen 50
Schon gewusst? 52

REISEN & MÜLL

BESSER MIT LEICHTEM GEPÄCK..... 53

- Schon gewusst? 54

ELEKTRONIK & MÜLL

JEDES JAHR EIN NEUES

SMARTPHONE?!..... 56

- Schon gewusst? 57

GRÜNZEUG & MÜLL

VON ESSBAREN STÄDTCEN &

SELBSTVERSORGERN 59

- Schon gewusst? 60

- Und wie geht es weiter? 62

- Über die Autorin 63

- Über die Illustratorin 63

- Impressum 64