

INHALT

ZERO WASTE – HAPPY LIFE! 11

Wie ich mein Leben vom Müll befreite

Ich damals 12

Der Wandel 14

Mein Weg zu Zero Waste 16

Die 5 Rs 20

Das Problem mit dem Müll 21

DAS ERSTE R: REFUSE 25

Ablehnen/Verzichten

Müll-Brennpunkt Küche 27

Müll-Brennpunkt Badezimmer 32

Müll-Brennpunkt Kleidung 36

Müll-Brennpunkt Konsum 41

Minimalismus, mein Lebensprinzip 45

DAS ZWEITE R: REDUCE 57

Reduzieren

Aussortieren ist das neue Schwarz 58

Kleidung & Kosmetik 60

Bücher, Elektronik, Küchengeräte 61

Sentimentale Gegenstände 62

Wohin mit dem Kram? 63

Selber machen statt kaufen! 65

DAS DRITTE R: REUSE 85

Wiederverwenden

Alternativen, wohin man schaut 86

DAS VIERTE R: REPAIR & SHARE 105

Reparieren & Teilen

Reparieren statt Wegwerfen 106

Dinge (ver)leihen 111

Dinge teilen 114

Dinge tauschen 115

Gebrauchtes kaufen 116

DAS FÜNFTE R: RECYCLE & ROT 121

Recyceln & Verrotten lassen

Richtige Mülltrennung 122

Verrotten lassen 126

RESSOURCEN 131

Wo kriegt man was?

Einkaufen ohne Unverpackt-Laden 132

Nachhaltig online bestellen 134

Empfehlungen für Online-Einkäufe 135

Buchempfehlungen für dich 136

Über den Verlag 138

Impressum 140