

Warum gibt es dieses Buch?.....	Seite 7
Eigenproduktionen statt Einkaufsbummel?.....	Seite 9
Eine kleine Autobiografie	Seite 11
Verringerung von zwanghaftem Wachstum:	
Warum Wachstumsrücknahme beglückt	Seite 15

Praxisteil

Schönes, Nützliches und Gesundes aus deiner eigenen Herstellung	Seite 19
1. Reinigungsmittel aus natürlichen Produkten... ..	Seite 19
2. Kosmetik selbst gemacht	Seite 28
3. Kleider anfertigen und wiederverwenden	Seite 44
4. Rezepte und Küchentricks.....	Seite 46
5. Tauschhandel.....	Seite 66
6. Der urbane Gemüsegarten.....	Seite 70
7. Von allem etwas	Seite 84
8. Einfache Kinderspiele	Seite 87
9. Und wenn du doch einmal einkaufen musst ...	Seite 94
10. Häkeln	Seite 97
11. Sparen, wo Sparen nicht einfach ist	Seite 104
Schlusswort	Seite 114