

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... <td>Seite</td> <td>19</td>	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