

- 9 Eine Erklärung vorab
- 13 Zelebriere den #tierfreitag
- 19 Schlachte ein Huhn
- 25 Versuch's einen Monat lang vegan
- 31 Sei romantisch, iss Karpfen (statt Thunfisch)
- 41 Lass anschreiben, aber für andere
- 47 Gib, nimm und teile Essen
- 53 Werde Mundräuber
- 59 Iss Innereien
- 65 Kauf gemeinsam mit Gleichgesinnten ein
- 71 Bestell eine Bio- oder Ökokiste
- 77 Iss bedrohte Tiere
- 83 Geh auf die Jagd
- 91 Such dir einen Bauern
- 97 Frag den Kellner, was in der Küche verkocht wird
- 103 Kaninchen und Ratz: als Haustier besser als Hund
und Katz
- 111 Werde Bauer auf Zeit, zumindest im Urlaub
- 117 Arbeite im Urlaub (und bezahl dafür)
- 123 Gönn dir ein Jahr Auszeit (und praktische Einblicke)
- 129 Öffne deinen Bücherschrank

- 135 Miete eine Waschmaschine
- 141 Kauf dir ein Stück Land
(und schenk es dem Rest der Welt)
- 149 Radle zur Arbeit
- 155 Lass dein Auto stehen (zumindest in der Fastenzeit)
- 165 Bildet Banden – oder gründet einen Co-working Space
- 175 Bau ein Kraftwerk
- 181 Repariere, anstatt wegzuwerfen
- 187 Geh seltener shoppen
- 195 Lies bewusst auch das, was dir nicht gefällt
- 203 Lebe intensiver, arbeite weniger