

1 Warum nach einem einfachen Leben streben? 1

In diesem kurzen Kapitel geht es um die Gründe für und wider das einfache Leben. Es gibt viele Gründe, einfach mit dem „simple living“ anzufangen. Das einfache Leben ist gut für die Gesundheit unserer Familien, unserer Körper, unserer Seelen und den Planeten. Das Beste daran ist aber, dass wir uns zu nichts verpflichten (im Gegensatz zur Mitgliedschaft im Fitnessstudio oder dem Handyvertrag).

2 Das hab ich selbst angebaut! Oder: Es ist einfach so, bei mir überlebt einfach nichts! 19

Erfahren Sie, wie Sie an einem einzigen Nachmittage ein einfaches Hochbeet errichten und danach viele Jahre lang mit sehr geringem Aufwand herrliches Gemüse ernten. Finden Sie heraus, bei welchen Pflanzen nichts schiefgehen kann und düngen Sie diese mit einfachen Mitteln, die Sie rund um Ihr Haus finden können. Zudem lernen Sie die Grundzüge des Kompostierens und der Schädlingsbekämpfung kennen und überwinden die typischen Probleme, mit denen Vorstadtgärtner zu kämpfen haben.

3 Hat es in Ihrem Garten gerade gekackert? 53

Hühner sind einfach zu halten und unglaublich nützlich. Sie essen Abfälle, Käfer und Unkräuter und machen daraus Eier! Der schnelle Überblick zeigt Ihnen, wie Sie an Hühner kommen und wie sie gehalten und gefüttert werden sollten. Zudem erfahren Sie, wie Sie vorgehen müssen, um keine Probleme aufgrund der Hühnerhaltung zu bekommen.

4 Miniziegen: Interessant, äh, ... wie sind Sie denn auf den Hund gekommen? 83

Miniziegen sind wunderbare Haustiere. Keine Krallen, keine Reißzähne und sie übernehmen das Rasenmähen für Sie! In diesem Kapitel geht es um die Auswahl, Pflege und Fütterung von Ziegen. Und darum, wie man sie unterbringt und Produkte aus Ziegenmilch herstellt.

5 Heimliche Imker 105

Wir zeigen Ihnen eine ganz einfache Methode der Bienenhaltung, ohne die Nachbarn zu alarmieren oder Ihre Kinder zu gefährden. Sie lernen, wie Sie gefahrlos Honig ernten können, ohne Ihre Bienen aufzuregen oder zu stören, und bekommen wunderbare Anregungen, was Sie mit all dem guten Wachs, das Sie sammeln werden, machen können!

6 Meine Speisekammer war noch nie mit so leckeren Sachen gefüllt 127

Nachdem wir angesichts der Berge von Fake-Food in unserem Leben fassungslos den Kopf geschüttelt haben, stellen wir Ihnen fünfundzwanzig unserer Rezepte für selbst gemachte Gewürzmischungen und Würzessenzen vor und geben Ihnen anschließend einen Überblick über die Grundlagen des Einfrierens, Einmachen und Trocknens.

7 So gut habe ich noch nie gerochen ... 155

Vergessen Sie Peelings, Feuchtigkeitscremes und Haarkuren. In diesem Kapitel geht es um die Kosmetikprodukte, die wir täglich verwenden – Duschgel, Shampoo, Deos, Zahnpasta, Mundwasser und Cremes. Sie werden auch lernen, ohne Berührungsängste Seife herzustellen. So kompliziert ist die Handhabung von Natronlauge nicht.

8 Mein Haus war noch nie so sauber ..175

In der Fabrik produzierte Reinigungsmittel sind überflüssig, außer Sie scheuen jede Form körperlicher Anstrengung. Schlichte Haushaltsreinigungsmittel kosten nur ein paar Cent in der Herstellung. Sie finden auch Anregungen, wie Sie sich die Hausarbeit einfacher gestalten können. (Indem Sie sich weniger darum kümmern ... HA! War nur ein Scherz.)

9 Das hab' ich selbst gemacht! Fantastische Geschenke in Hülle und Fülle 191

In liebevoll selbst gemachten Geschenken stecken Ihre Gedanken, Ihre Zeit und Ihre Mühe, die Sie eingesetzt haben, um etwas wirklich Spezielles zu schaffen, das kein anderer so erschaffen kann. In diesem Kapitel finden Sie zehn verschiedene Geschenkideen und passende Projekte, um sich zu motivieren.

10 Kleinstadt in der großen Stadt 205

In diesem Kapitel geht es um die Wiederbelebung der Unabhängigkeit, von denen Tauschringe und Co-ops inspiriert sind. Wir sagen Ihnen, wie Sie diese aufbauen, erhalten und am Leben halten können. Besorgen Sie sich die Unterstützung, die Sie brauchen, ohne das Gefühl zu haben, sich anderen aufzudrängen. Und bauen Sie Beziehungen auf, die ein Leben lang halten werden.

11 Es ist schwierig, sich mit dem Mund voller Kekse zu beschweren 219

Unser Lebensstil gefällt nicht jedem. Dieses Kapitel hilft Ihnen, Wege zu finden, die nicht mit den normalen Gewohnheiten kollidieren. Zudem zeigen wir Ihnen in diesem Kapitel, wie Sie mit den nicht so freundlichen Nachbarn umgehen können.

ANHANG 235

Gartentabelle Frühling.....	236
Gartentabelle Herbst.....	238
Mischkulturen im Garten	240
Mischkultur-Tabelle	242
Anbauplan Herbst für Hochbeete.....	244
Anbauplan Wurzelgemüse für Hochbeete	246
Nützliche Informationen für private Hühnerhalter	248
Nachbarschafts-Infolyer für Hobby- Hühnerhalter.....	249
Nützliche Informationen für Ziegenhalter	250
Nachbarschafts-Infolyer für (vor)städtische Ziegenhalter.....	251
Nützliche Informationen zur Herstellung von Seife und Hautpflegeartikeln.....	252
Nützliche Informationen zur Behandlung von Pflanzenkrankheiten	252
Nützliche Informationen für Bienenhalter....	253
Nachbarschafts-Infolyer für Hobbyimker.....	254
Zweck und Verwaltungsaufgaben von Babysitting-Co-ops	256
Satzung für Babysitting-Co-ops	258
Garten-Tagebuch	260
Index	262
Abbildungen.....	265
Widmung.....	266
Danksagung.....	266
Über die Autorinnen	266
Impressum	267