

**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 Nachmittag 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 gegackert? ..... 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 Feelings, 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.

<b>8</b>	<b>Mein Haus war noch nie so sauber..175</b>	<b>ANHANG .....</b>	<b>235</b>
	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.)	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
<b>9</b>	<b>Das hab' ich selbst gemacht!</b>	Nachbarschafts-Infoflyer für Hobby-	
	<b>Fantastische Geschenke in Hülle und Fülle .....</b>	Hühnerhalter .....	249
	191	Nützliche Informationen für Ziegenhalter ....	250
	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.	Nachbarschafts-Infoflyer für (vor)städtische	
<b>10</b>	<b>Kleinstadt in der großen Stadt .... 205</b>	Ziegenhalter.....	251
	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.	Nützliche Informationen zur Herstellung von Seife und Hautpflegeartikeln.....	252
		Nützliche Informationen zur Behandlung von Pflanzenkrankheiten .....	252
		Nützliche Informationen für Bienenhalter....	253
		Nachbarschafts-Infoflyer für Hobbyimker....	254
		Zweck und Verwaltungsaufgaben von	
		Babysitting-Co-ops .....	256
		Satzung für Babysitting-Co-ops .....	258
		Garten-Tagebuch .....	260
		Index .....	262
		Abbildung.....	265
		Widmung.....	266
		Danksagung.....	266
		Über die Autorinnen .....	266
		Impressum .....	267
<b>11</b>	<b>Es ist schwierig, sich mit dem Mund voller Kekse zu beschweren..... 219</b>		
	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.		