

# Inhalt

1. Beginnen	
Wie ich es mit der Angst zu tun bekam	9
2. Horten	
Auf Notfalldiät	12
3. Sammeln	
Über Leben mit Kräutern	43
4. Züchten	
Vom Pilz befallen	57
5. Anbauen	
Gemüse für Großstadtgärtner	69
6. Jagen	
Ich brauche Fleisch	87
7. Schmarotzen	
Check-in bei modernen Nomaden	103
8. Reisen	
Die Währung Solidarität	119

9. Wohnen	
Check-in im Projekthaus	139
10. Einheizen	
Wenn Autarkie auf Hedonismus trifft	155
11. Verbrauchen	
Nicht mehr als drei Liter Wasser am Tag	169
12. Nähen	
Wie aus alten Klamotten neuer Stolz wächst	181
13. Bauen	
Unterwegs ins postindustrielle Zeitalter	195
14. Teilen	
Modedroge Sharing	217
15. Tauschen	
Ein Jahr Konsumstreik	237
16. Schenken	
Meine Laube ist mein Schloss	259
17. Beenden	
Was ich in einem Jahr Apokalypse gelernt habe	273
Zum Weiterlesen	283
Dank	285