

EINLEITUNG	8
NACHHALTIG REISEN – GEHT DAS ÜBERHAUPT?	10
REISEVORBEREITUNG	18
Recherche	22
Medizinische Vorsorge	24
Kulturelle Vorbereitung	28
Packen	36
Digitale Reisemappe	42
Kleiner Label Guide	46
Social Media	50

VERKEHRSMITTEL	56
Welches Verkehrsmittel ist am umweltschonendsten?	60
Innovationen im Verkehr	72
Soziale und kulturelle Aspekte	80
Tipps für eine nachhaltige An- und Abreise	85
UNTERKUNFT	90
Beispiele nachhaltiger Unterkünfte	98
Worauf man achten kann	105
Tipps für die Umsetzung	112
ESSEN UND TRINKEN	116
Nachhaltige Mahlzeiten – worauf es ankommt	121
Umweltfreundlich selber kochen und auswärts essen.....	130
Zero Waste	136
Andere Essenskulturen respektieren und Biodiversität schützen.....	140
Tipps für eine nachhaltige Verpflegung	143
AKTIVITÄTEN	146
Kultur	150
Wie Kulturprogramm zum Erfolg wird	154
Einheimische kennenlernen	158
Tier- und Pflanzenwelt erkunden	164
Shopping	170
Tipps für nachhaltige Aktivitäten	174
HAPPINESS INDIKATOR	178
Das Glück verlängern	180
VIRTUAL REALITY	184
REDEN WAR GESTERN	188