

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

<b>VERKEHRSMITTEL</b>	56
Welches Verkehrsmittel ist am umweltschonendsten?	60
Innovationen im Verkehr	72
Soziale und kulturelle Aspekte	80
Tipps für eine nachhaltige An- und Abreise	85
 <b>UNTERKUNFT</b>	90
Beispiele nachhaltiger Unterkünfte	98
Worauf man achten kann	105
Tipps für die Umsetzung	112
 <b>ESSEN UND TRINKEN</b>	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
 <b>AKTIVITÄTEN</b>	146
Kultur	150
Wie Kulturprogramm zum Erfolg wird	154
Einheimische kennenlernen	158
Tier- und Pflanzenwelt erkunden	164
Shopping	170
Tipps für nachhaltige Aktivitäten	174
 <b>HAPPINESS INDIKATOR</b>	178
Das Glück verlängern	180
 <b>VIRTUAL REALITY</b>	184
 <b>REDEN WAR GESTERN</b>	188