

THEORIE

PRAXIS

Ein Wort vorab	5	NACHHALTIG REINIGEN	29
WIE AUS WENIGER MEHR WIRD	7	Die Universalgenies	30
Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt	8	Zero-Waste-Alternativen	36
Einfacher und zufriedener leben	9	Extra: Reflexion & Challenges	37
Was bedeutet Zero Waste?	10		
Fünf Schritte zu weniger Müll	11	Bad und WC – Glanz und Hygiene	38
Was ist besser als Recycling?	13	Zero-Waste-Alternativen	44
Die Klimakrise und was wir tun können	14	Extra: Reflexion & Challenges	46
Die Renaissance des Selbermachens	16		
Schluss mit dem Dirty Business	17		
(Mikro-)Plastik überall	17		
Schädliche Inhaltsstoffe und gute Alternativen	18		
Ungesund für uns	20		
Tierische Inhaltsstoffe und			
Tierversuche	21		
(K)eine Kostenfrage	21		
Die (neuen) Zutaten	21		
Sauer oder basisch?	26		
Extra: Was sonst noch wichtig ist	27		

Nachhaltig Wäsche waschen	47	Die besten Reinigungs-Hacks	78
Extra: So bekommen Sie den Fleck weg	56	Schneidebretter und Kochlöffel reinigen	85
Zero-Waste-Alternativen	57	Extra: Reflexion & Challenges	86
Extra: Was der Waschmaschine guttut	58	Extra: FAQ – die meistgestellten Fragen	87
Extra: Reflexion & Challenges	60		
Geschirr – blitzblank gespült	61		
Zero-Waste-Alternativen	66		
Extra: Was dem Geschirrspüler guttut	68	SERVICE	
Extra: Reflexion & Challenges	69	Bücher und Filme, die weiterhelfen	90
 		Adressen und Links, die weiterhelfen	91
Nachhaltig duftend	70	Sachregister	93
Hausmittel gegen schlechte Gerüche	76	Rezeptregister	94
Extra: Reflexion & Challenges	77	Impressum, Leserservice, Garantie	95