

# THEORIE

# PRAXIS

Ein Wort vorab	5	NACHHALTIG REINIGEN	29
WIE AUS WENIGER MEHR WIRD	7	Die Universalgenies	30
		Zero-Waste-Alternativen	36
		Extra: Reflexion & Challenges	37
Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt	8	Bad und WC – Glanz und Hygiene	38
Einfacher und zufriedener leben	9	Zero-Waste-Alternativen	44
Was bedeutet Zero Waste?	10	Extra: Reflexion & Challenges	46
Fünf Schritte zu weniger Müll	11		
Was ist besser als Recycling?	13		
Die Klimakrise und was wir tun können	14		
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
Extra: So bekommen Sie den Fleck weg	56
Zero-Waste-Alternativen	57
Extra: Was der Waschmaschine guttut	58
Extra: Reflexion & Challenges	60
 Geschirr – blitzblank gespült	61
Zero-Waste-Alternativen	66
Extra: Was dem Geschirrspüler guttut	68
Extra: Reflexion & Challenges	69
 Nachhaltig duftend	70
Hausmittel gegen schlechte Gerüche	76
Extra: Reflexion & Challenges	77

Die besten Reinigungs-Hacks	78
Schneidebretter und Kochlöffel reinigen	85
Extra: Reflexion & Challenges	86
Extra: FAQ – die meistgestellten Fragen	87

## SERVICE

Bücher und Filme, die weiterhelfen	90
Adressen und Links, die weiterhelfen	91
Sachregister	93
Rezeptregister	94
Impressum, Leserservice, Garantie	95