

# INHALT

VORWORT: ZUSAMMEN KOMMEN WIR WEITER ... 10

EINLEITUNG: DER WEG IST DAS ZIEL ... 13

## NEUSTART IN MEIN GRÜNES LEBEN JEDER SCHRITT ZÄHLT

CHECK: WO STEHE ICH  
GERADE? ... 18

UNFASSBAR: SO VIEL MÜLL  
PRODUZIEREN WIR ... 19  
PLASTIKTEPPICHE UND -STRUDEL  
IN DEN WELTMEEREN ... 19

BEIM EINKAUFEN DEN UNTERSCHIED MACHEN ... 21

WIE BITTE?! SO VIEL CO<sub>2</sub>  
PRODUZIEREN WIR ... 22  
WIE UNTER EINER GLASGLOCKE ... 22

ALBTRAUM KLIMAWANDEL ... 23  
WARUM BELASTET DIE INDUSTRIE  
DAS KLIMA SO SEHR? ... 25

WELCHEN LEBENSSTIL VERTRAGT UNSER KLIMA? ... 26

SO VIEL CO<sub>2</sub> PUSTEN WIR IN DIE LUFT ... 27

BÄUME BRAUCHT DIE WELT! CO<sub>2</sub> DURCH  
PFLANZEN WIEDER BINDEN ... 29

RAN AN DIE CHALLENGE! ... 30

EXKURS: DIE ERDE WIEDER LIEBEN ... 32

KÜCHENGLÜCK ... 34

ESSEN IST LEBEN ... 34

ZWEI EINKAUFSWAGEN PRO JAHR WIRFT  
JEDER VON UNS WEG ... 34  
RESTE RICHTIG VERWERTEN ... 36

CHALLENGE: WENIGER VERSCHWENDEN ... 37

CLEVER EINKAUFEN ... 38

LIEBER HUBSCH UNPERFEKT ALS IN DIE TONNE ... 38  
REGIONAL UND SAISONAL EINKAUFEN ... 39  
LOHNT SICH BIO? ... 40  
BIO SCHUTZT DIE BODEN – FÜR LANGFRISTIG  
GESUNDES ESSEN ... 40

DAS DRECKIGE DUTZEND ... 41

DAS GEZERRE UM DIE SPRITZMITTEL ... 42  
WIE KOMMEN EIGENTLICH GRENZWERTE ZUSTANDE? ... 43

CHALLENGE:  
REGIONAL UND SAISONAL EINKAUFEN ... 44  
BIO ESSEN UND TROTZDEM GELD SPAREN ... 45  
EXKURS: FLEISCH ESSEN UND NACHHALTIG  
LEBEN – GEHT DAS ÜBERHAUPT? ... 46

GESUNDE ERNAHRUNG SPART PLASTIK	48
CHALLENGE: EINKAUFEN MIT LISTE	49
KLARE KRITERIEN FÜR DEINEN EINKAUF	49
WILLST DU WIRKLICH NOCH FISCH?	50
DIE VERARMUNG DER ARTENVIelfALT	51
GLYPHOSAT IN BROD UND BIER	52
PALMO	52
CHALLENGE: PALMÖL VERMEIDEN	53
HAUSHALT OHNE PLASTIK UND CHEMIE	54
BIENENWACHSTUCHER	55
TRINKHALME AUS GLAS, HOLZ ODER EDELSTAHL	56
EIN LIEBLINGS-KAFFEEBECHER ZUM MITNEHMEN	56
BROTBOXEN	58
BESTECK AUS METALL	58
JÜTEBEUTEL	59
NETZBEUTEL	60
CHALLENGE:	
MEHRWEG STATT EINWEG	61
TRINKFLASCHEN AUS GLAS ODER EDELSTAHL	61
TIPPS FÜR EINEN PLASTIKFREIEN EINKAUF	62
MACHT BIO-PLASTIK SINN?	65
CHALLENGE: VÉRPACKUNGSARM EINKAUFEN	67
ENERGIESPAREN KOCHEN UND BACKEN	68
CHALLENGE: STROMSPAREN KOCHEN	69
RICHTIG MÜLL TRENNEN	70
EXKURS: GUTMENŠCH!	72
GESCHIRR - MIT HAND ODER MASCHINE SPÜLEN?	73
SPULMASCHINE	74
WANN BRAUCHE ICH EINEN NEUEN GESCHIRRSPULER?	75
KÜHL- UND GEFRIERSCHRANK EFFIZIENT NUTZEN	76
WANN MUSS DER ALTE KUHLSCHRANK RAUS?	76
UND DER GEFRIERSCHRANK?	77
UMWELTFREUNDLICH PUTZEN	78
ZITRONEN-POWER GEGEN KALK	79
SODA GEGEN HARTNACKIGE VERSCHMUTZUNGEN	80
DIY-ORANGEN-REINIGER	82
CHALLENGE:	
UMWELTFREUNDLICH PUTZEN	83
SAUBER IM BADEZIMMER	84
JEDEN MONAT AUFS NEUE	84
ANWENDUNG DER MENSTRUATIONSTASSE	85
CHALLENGE: NATÜRLICH IM RHYTHMUS	87
ZÄHNE PUTZEN	88
WELCHE ZAHNBURSTE WAHLEN?	88
GIBT ES NACHHALTIGE ZAHNPASTA?	89
KÖRPERPFLEGE	91
HAARE WASCHEN OHNE PLASTIK	91
PEELING OHNE PLASTIK	92
MIKROPLASTIK IN KOSMETIKA	93
FESTES DEO	95
WENIGER WATTE	95
CHALLENGE: WENIGER WATTE	97

WASSER SPAREN ... 98	EXKURS: UNSER BEWUSSTSEINSPROBLEM – DER FEHLENDE KONTEXT ... 121
BADERAUM OHNÉ PLASTIK ... 100	CHALLENGE: MACH DAS MEISTE AUS DEINEN KLAMOTTEN! ... 122
REINIGUNGSMITTEL FURS BAD ... 101	
DAS BESTE PAPIER FÜR STILLE ÖRTCHEN ... 102	DIE SCHLAFZIMMEREINRICHTUNG ... 123
FEUCHTTUCHER MACHEN STRANDE SCHMUTZIG ... 102	UMWELTFREUNDLICHE MATRATZEN ... 124
CHALLENGE: NACHHALTIGE GESCHÄFTE ... 103	WELCHE DECKE, WELCHES KISSEN? ... 124
UMWELTFREUNDLICH WÄSCHE WASCHEN ... 104	TEPPICHE UND GARDINEN ... 125
WANN WIRD'S ZEIT FÜR EINE NEUE WASCHMASCHINE? ... 106	FÜR DIE SCHÖNSTEN STUNDEN ... 126
CHALLENGE: NACHHALTIG WÄSCHE WASCHEN ... 107	EXKURS: NACHHALTIGKEIT UND PARTNERSCHAFT ... 127
DIY WASCHMITTEL SELBST MACHEN ... 108	DIE PILLE SCHADET DEM KÖRPER UND DEN GEWÄSSERN ... 128
UMWELTFREUNDLICH WÄSCHE TROCKNEN ... 112	
TIPPS ZUM SCHNELLEREN TROCKNEN ... 112	<b>WOHLFÜHLEN IM WOHNZIMMER ... 129</b>
<b>ENTSPANNT IM SCHLAFZIMMER ... 114</b>	UND IRGENDWO DUDELT IMMER WAS ... 129
MEIN KLEIDERSCHRANK ... 114	NATÜRLICH OKOSTROM ... 130
NACHHALTIGE SPORTKLEIDUNG KAUFEN ... 116	STROM SPAREN AM SMARTPHONE ... 132
SHOPPING-GEWINNHABEN UBERDENKEN ... 116	DAUERZÄPFGERÄT WLAN ... 134
KLAMOTTEN OHNE GIFT ... 116	SPIELEKONSOLEN – AUCH GAMER KÖNNEN STROM SPAREN ... 134
BIO IST BEI BAUMWOLLE WICHTIG ... 117	„DIE KOMISCHE BOX NEBEN DEM FERNSEHER“ ... 137
TAUSCHEN STATT KAUFEN ... 118	WIE UMWELTFREUNDLICH KANN EIN FERNSEHER SEIN? ... 137
KLAMOTTENKUR ... 119	TAUSCHEN SPART RESSOURCEN ... 139
KLAMOTTEN REPARIEREN ... 119	LIEBER REPARIEREN ALS WEGSCHMEIßEN ... 140
KLEIDUNG SPENDEN ... 120	CHALLENGE: SPARSAME MEDIENNUTZUNG ... 141
	GIBT ES EIGENTLICH >GRUNE ELEKTRONIK<? ... 142
	WAS MACHE ICH MIT MEINEM ALten ELEKTROGERÄT? ... 142

<u>MUSS ICH BATTERIEN WIRKLICH IMMER EXTRA ENTSORGEN?</u>	143	<u>INSEKTEN RETTEN MIT DEM EIGENEN GARTEN</u>	163
<u>WELCHES LICHT IST DAS BESTE?</u>	144	<u>DIY INSEKTENHOTEL BAUEN</u>	163
<b>CHALLENGE:</b>		<u>MUT ZUR FARBE!</u>	164
<u>LEUCHTENDES BEISPIEL SEIN</u>	145	<u>WEG MIT DEN NEONICS!</u>	165
<b>RICHTIG HEIZEN SPART AM MEISTEN</b>	146	<b>CHALLENGE: BIENEN FÜTTERN</b>	166
<u>WELCHE ART DER HEIZUNG IST DIE BESTE?</u>	148	<b>BIENENFREUNDLICHER BALKON</b>	167
<u>FORDERST DU FRACKING?</u>	149	<b>BIO-PFLANZENPFLEGE</b>	167
<b>CHALLENGE:</b>		<u>DIY BRENNNEBELJAUCHE SELBST MACHEN</u>	167
<u>UMWELTFREUNDLICHE WÄRME</u>	150	<u>GEHEIMER GEGNER: GLYPHOSAT IM GARTEN</u>	168
<u>INSPIRIERENDE PROJEKTE FÜR DIE ZUKUNFT</u>	151	<u>DAS GOLD DES GARTNERS RICHTIG KOMPOSTIEREN</u>	168
<b>UMWELTFREUNDLICHER ARBEITEN</b>	152	<u>NOCH EIN PAAR TIPPS ZUR BEWASSERUNG</u>	169
<u>COMPUTER &amp; CO.</u>	152	<b>CHALLENGE: GÄRTNERN IM EINKLÄNG</b>	
<u>NACHHALTIGE BÜROAUSSTATTUNG</u>	154	<b>MIT DER NATUR</b>	170
<b>CHALLENGE: CO<sub>2</sub>-SPARENDE ARBEITEN</b>	155	<b>SAATGUT ERHALTEN</b>	170
<u>SOLARPANEL – SAFT FÜR UNTERWEGS</u>	155	<b>GRÜNE OASEN MITTEN IN DER STADT</b>	171
<u>PAPIER SPAREN IM BÜRO</u>	156	<u>URBAN GARDENING</u>	171
<u>PAPIER SPAREN BEIM DRUCKEN</u>	158	<u>DIY SEED BOMBS BASTELN</u>	172
<u>PAPIER SPAREN IM ALLTAG</u>	160	<u>OBST FÜR LAU AM WEGESRAND</u>	172
<b>CHALLENGE: PAPIER SPAREN</b>	161	<u>ESSBARE STADTE</u>	173
<b>GARTEN UND BALKON</b>	162	<b>CHALLENGE:</b>	
<u>GRÜN IST DIE FARBE DER HOFFNUNG</u>	162	<u>VERSCHÖNERE DEINE UMGEBUNG</u>	174
<b>DES DEUTSCHEN LIEBTESTES KIND</b>	175		
<b>UNTERWEGS MIT DEM PKW</b>	175		
<b>7 SCHritte zum sparsameren Autogebrauch</b>	177		

CARSHARING ... 178	SANFT REISEN ... 190
DER SOGENANNTEN BIO-SPIRIT: GAR NICHT UMWELTFREUNDLICH ... 179	10 GOLDENE REGELN FÜR SANFTES REISEN ... 191
SIND ELEKTROAUTOS UMWELTFREUNDLICHER? ... 181	CHALLENGE: UMWELTFREUNDLICH IN DEN URLAÜB ... 193
7 GOLDENE REGELN ZUM SPRITSAREN ... 182	<b>SCHENKEN IST EINE KUNST ... 194</b>
CHALLENGE: WENIGER UND SPARSAMER AUTOFAHREN ... 183	ES GEHT AUCH OHNE KONSUMWAHN ... 194
SUVS - DER KLIMA-GAU ... 183	NIMM DIR ZEIT ... 195
DICKE LÜFT: KOMMT BALD DER KOSTENLOSE ÖFFENTLICHE NAHVERKEHR? ... 184	KEIN GIFT FÜR KINDERZIMMER ... 196
EINFACH MAL MEHR FAHRRAD FAHREN ... 186	MEHR BRAUCHBARES STATT STAUFÄNGER ... 197
<b>NACHHALTIG REISEN ... 188</b>	CHALLENGE: NACHHALTIG SCHENKEN ... 198
DAS FLIEGEN KOMPENSIEREN ... 188	SCHENKEN UND GUTES TUN ... 199
STRÄNDE SCHONEN ... 189	<b>VERANTWORTUNG</b> <b>ÜBERNEHMEN ... 200</b>
	BLEIB STANDHAFT ... 201
	IN DIE PRAXIS GEHEN ... 202
	<b>SCHLUSSBEMERKUNG ... 203</b>
	<b>DANKSAGUNG ... 205</b>
	<b>QUELLEN ... 206</b>
BÜCHER ... 206 ♥ INTERNETPORTALE UND BLOGS ... 206 ♥ ZUM WEITERLESEN ... 206	
	<b>REGISTER ... 208</b>