

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 CO₂
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 CO₂ PUSTEN WIR IN DIE LUFT ... 27

**BÄUME BRAUCHT DIE WELT! CO₂ 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 ERNÄHRUNG SPART PLASTIK ... 48

CHALLENGE: EINKAUFEN MIT LISTE ... 49

KLARE KRITERIEN FÜR DEINEN EINKAUF ... 49

WILLST DU WIRKLICH NOCH FISCH? ... 50

DIE VERÄRMUNG DER ARTENVIELFALT ... 51

GLYPHOSAT IN BROT 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: VERPACKUNGSARM

EINKAUFEN ... 67

**ENERGIESPAREND
KOCHEN UND BACKEN ... 68**

CHALLENGE: STROMSPAREND KOCHEN ... 69

RICHTIG MÜLL TRENNEN ... 70

EXKURS: GUTMENSCHI ... 72

**GESCHIRR – MIT HAND ODER
MASCHINE SPÜLEN? ... 73**

SPÜLMASCHINE ... 74

WANN BRAUCHE ICH EINEN NEUEN GESCHIRRSPÜLER? ... 75

**KÜHL- UND GEFRIERSCHRANK
EFFIZIENT NUTZEN ... 76**

WANN MUSS DER ALTE KÜHLSCHRANK 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 WÄHLEN? ... 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

BADERAUM OHNE PLASTIK ... 100

REINIGUNGSMITTEL FÜR'S BAD ... 101

DAS BESTE PAPIER FÜR'S
STILLE ÖRTCHEN ... 102

FEUCHTTUCHER MACHEN STRANDE SCHMUTZIG ... 102

CHALLENGE:

NACHHALTIGE GESCHÄFTE ... 103

UMWELTFREUNDLICH WÄSCHE
WASCHEN ... 104

WANN WIRD'S ZEIT FÜR EINE NEUE WASCHMASCHINE? ... 106

CHALLENGE:

NACHHALTIG WASCHE WASCHEN ... 107

DIY: WASCHMITTEL SELBST MACHEN ... 108

UMWELTFREUNDLICH WÄSCHE
TROCKNEN ... 112

TIPPS ZUM SCHNELLEREN TROCKNEN ... 112

ENTSPANNT IM SCHLAFZIMMER ... 114

MEIN KLEIDERSCHRANK ... 114

NACHHALTIGE SPORTKLEIDUNG KAUFEN ... 116

SHOPPING-GEWOHNHEITEN ÜBERDENKEN ... 116

KLAMOTTEN OHNE GIFT ... 116

BIO IST BEI BAUMWOLLE WICHTIG ... 117

TAUSCHEN STATT KAUFEN ... 118

KLAMOTTENKUR ... 119

KLAMOTTEN REPARIEREN ... 119

KLEIDUNG SPENDEN ... 120

EXKURS: UNSER BEWUSSTSEINSPROBLEM –
DER FEHLENDE KONTEXT ... 121

CHALLENGE: MACH DAS MEISTE
AUS DEINEN KLAMOTTEN! ... 122

DIE SCHLAFZIMMEREINRICHTUNG ... 123

UMWELTFREUNDLICHE MATRATZEN ... 124

WELCHE DECKE, WELCHES KISSEN? ... 124

TEPPICHE UND GARDINEN ... 125

FÜR DIE SCHÖNSTEN STUNDEN ... 126

EXKURS: NACHHALTIGKEIT
UND PARTNERSCHAFT ... 127

DIE PILLE SCHADET DEM KÖRPER UND DEN GEWÄSSERN ... 128

WOHLFÜHLEN IM WOHNZIMMER ... 129

UND IRGENDWO DUDELT
IMMER WAS ... 129

NATÜRLICH OKOSTROM ... 130

STROM SPAREN AM SMARTPHONE ... 132

DAUERZÄPFGERÄT WLAN ... 134

SPIELEKONSOLEN – AUCH GAMER KÖNNEN STROM SPAREN ... 134

DIE KOMISCHE BOX NEBEN DEM FERNSEHER ... 137

WIE UMWELTFREUNDLICH KANN EIN FERNSEHER SEIN? ... 137

TAUSCHEN SPART RESSOURCEN ... 139

LIEBER REPARIEREN ALS WEGSCHMEIßEN ... 140

CHALLENGE:

SPARSAME MEDIENNUTZUNG ... 141

GIBT ES EIGENTLICH »GRÜNE ELEKTRONIK«? ... 142

WAS MACHE ICH MIT MEINEM ALTEN ELEKTROGERÄT? ... 142

MUSS ICH BATTERIEN WIRKLICH IMMER

EXTRA ENTSORGEN? 143

WELCHES LICHT IST DAS BESTE? 144

CHALLENGE:

LEUCHTENDES BEISPIEL SEIN ... 145

RICHTIG HEIZEN SPART AM
MEISTEN ... 146

WELCHE ART DER HEIZUNG IST DIE BESTE? 148

FORDERST DU FRACKING? 149

CHALLENGE:

UMWELTFREUNDLICHE WÄRME ... 150

INSPIRIERENDE PROJEKTE FÜR DIE ZUKUNFT 151

UMWELTFREUNDLICHER ARBEITEN ... 152

COMPUTER & CO. ... 152

NACHHALTIGE BÜROAUSSTÄTTUNG ... 154

CHALLENGE: CO₂-SPAREND ARBEITEN ... 155

SOLARPANEL – SAFT FÜR
UNTERWEGS ... 155

PAPIER SPAREN IM BÜRO ... 156

PAPIER SPAREN BEIM DRUCKEN 158

PAPIER SPAREN IM ALLTAG ... 160

CHALLENGE: PAPIER SPAREN ... 161

GARTEN UND BALKON ... 162

GRÜN IST DIE FARBE DER HOFFNUNG ... 162

INSEKTEN RETTEN MIT DEM
EIGENEN GARTEN ... 163

DIY INSEKTENHOTEL BAUEN ... 163

MUT ZUR FARBE! ... 164

WEG MIT DEN NEONICS! ... 165

CHALLENGE: BIENEN FÜTTERN ... 166

BIENENFREUNDLICHER BALKON ... 167

BIO-PFLANZENPFLEGE ... 167

DIY BRENNNESSELJAUCHE SELBST MACHEN ... 167

GEHEIMER GEGNER: GLYPHOSAT IM GARTEN ... 168

DAS GOLD DES GÄRTNERS RICHTIG KOMPOSTIEREN ... 168

NOCH EIN PAAR TIPPS ZUR BEWASSERUNG ... 169

CHALLENGE: GÄRTNERN IM EINKLANG
MIT DER NATUR ... 170

SAATGUT ERHALTEN ... 170

GRÜNE OASEN MITTEN IN DER STADT ... 171

URBAN GARDENING ... 171

DIY SEED BOMBS BASTELN ... 172

OBST FÜR LAU AM WEGESRAND ... 172

ESSBARE STÄDTE ... 173

CHALLENGE:

VERSCHÖNERE DEINE UMGEBUNG ... 174

DES DEUTSCHEN LIEBSTES KIND ... 175

UNTERWEGS MIT DEM PKW ... 175

7 SCHRITTE ZUM SPARSAMEREN
AUTOGEBRAUCH ... 177

CARSHARING ... 178
DER SOGENANNT E BIO-SPRIT:
GAR NICHT UMWELTFREUNDLICH ... 179

SIND ELEKTROAUTOS
UMWELTFREUNDLICHER? ... 181

7 GOLDENE REGELN ZUM
SPRITSPAREN ... 182

CHALLENGE: WENIGER
UND SPARSAMER AUTOFAHREN ... 183

SUVS – DER KLIMA-GAU ... 183

DICKE LUFT:
KOMMT BALD DER KOSTENLOSE
ÖFFENTLICHE NAHVERKEHR? ... 184

EINFACH MAL MEHR
FAHRRAD FAHREN ... 186

NACHHALTIG REISEN ... 188
DAS FLIEGEN KOMPENSIEREN ... 188
STRÄNDE SCHONEN ... 189

SANFT REISEN ... 190

10 GOLDENE REGELN FÜR SANFTES REISEN ... 191

CHALLENGE:
UMWELTFREUNDLICH IN DEN URLAUB ... 193

SCHENKEN IST EINE KUNST ... 194
ES GEHT AUCH OHNE KONSUMWAHN ... 194

NIMM DIR ZEIT ... 195
KEIN GIFT FÜRS KINDERZIMMER ... 196

MEHR BRAUCHBARES STATT
STAUBFÄNGER ... 197
CHALLENGE: NACHHALTIG SCHENKEN ... 198

SCHENKEN UND GUTES TUN ... 199

**VERANTWORTUNG
ÜBERNEHMEN ... 200**

BLEIB STANDHAFT ... 201
IN DIE PRAXIS GEHEN ... 202

SCHLUSSBEMERKUNG ... 203

DANKSAGUNG ... 205

QUELLEN ... 206

BÜCHER ... 206 ♥ INTERNETPORTALE UND BLOGS ... 206 ♥ ZUM WEITERLESEN ... 206

REGISTER ... 208