

Inhalt

Einleitung	9
Glossar	17
Die Sache mit dem Müll	19
Getränke to go	22
Die Gurke in der Plastikhülle	34
Die beste Einkaufstüte der Welt	39
Wie sinnvoll ist Müll-Recycling?	49
Was gehört ins Altpapier?	56
Die richtige Verpackung	62
Getränke – Einweg oder Mehrweg?	74
Der Kaffee aus der Kapsel	85
Auf der Suche nach dem ökologischsten	
Verkehrsmittel	91
Mein Öko-Auto	96
Mit Flugscham leben	111
Wie reise ich richtig?	124
Traumschiff oder Albtraum?	133
Unterwegs im Nahverkehr	139

Strom und andere Energieprobleme	150
Energiequellen auf dem Prüfstand.....	153
Warm durch den Winter.....	160
Wir Stromverschwender	168
Weg mit dem alten Kühlschrank?.....	174
Mobiler Strom: Batterien, Akkus & Co.....	181
Geht Smartphone auch in Grün?	191
Ich google das mal schnell.....	199
 Richtig essen	 206
Der Apfel aus Übersee	208
Sind Veganer die besseren Menschen?.....	217
Wildfang oder Zuchtfisch?	230
Wie unser Caesar's Salad	
Flüchtlingsboote füllt	234
Das Palmöl-Problem	241
Kann Wasser Sünde sein?	247
Ist bio wirklich besser?.....	252
Wer ist der schlimmste Lebensmittel- verschwender?	257
 Politisch korrekter Konsum	 263
Einkaufen im Internet.....	265
Das abfallfreie Bad.....	274
Ist putzen böse?.....	283
Wie man sich glücklich repariert.....	292
Mein Lieblings-T-Shirt als Klimasünder	296
Windeln waschen oder wegwerfen?.....	311

Grillen mit gutem Gewissen	316
Energiesparen mit dem E-Book-Reader	320
Mit gutem Gewissen durch die Weihnachtszeit.....	325
Besser Konsumieren – und alles wird gut?.....	333
10 goldene Regeln für ein nachhaltiges Leben	338
Dank	341
Hilfreiche Links und Literatur für bewussteren Konsum.....	343
Register.....	345
Bildnachweis	352