

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Glossar</b> .....	17
<b>Die Sache mit dem Müll</b> .....	19
Getränke to go .....	22
Die Gurke in der Plastikhülle .....	34
Die beste Einkaufsstüte 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
<b>Auf der Suche nach dem ökologischsten</b>	
<b>Verkehrsmittel</b> .....	91
Mein Öko-Auto .....	96
Mit Flugscham leben .....	111
Wie reise ich richtig? .....	124
Traumschiff oder Albtraum? .....	133
Unterwegs im Nahverkehr .....	139

---

<b>Strom und andere Energieprobleme .....</b>	<b>150</b>
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
 <b>Richtig essen .....</b>	 <b>206</b>
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
 <b>Politisch korrekter Konsum .....</b>	 <b>263</b>
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