

INHALT

Einleitung

1 Was hilft dem Klima und der Umwelt eigentlich am meisten?	17
---	----

ERNÄHRUNG & LEBENSMITTELEINKAUF

2 Was bringt bei der Ernährung wirklich viel?	23
3 Wie viel Fleisch und Milchprodukte kann ich mit gutem Gewissen essen?	24
4 Ist das berühmte Schweizer Weiderind wirklich so super?	26
5 Was taugen Fleisch- und Milchalternativen?	26
6 Wie viele Eier pro Woche kann ich essen?	28
7 Wie viel Fisch liegt noch drin – und vor allem welcher?	29
8 Welche Lebensmittel sollen auf meinen Teller, wenn ich weniger Tierisches esse?	31
9 Was war noch gleich das Problem mit Reis?	32
10 Palmöl ist quasi das Erdöl unserer Ernährung. Was soll ich tun?	33
11 Wie schlimm sind Kafi und Schoggi und was kann ich tun?	34
12 Worauf soll ich bei Bier und Wein achten?	35
13 Kannst du mir mal sagen, ob ich nun auf Saisonalität oder Regionalität achten soll?	36
14 Bio oder nicht bio: Was ist denn nun besser für die Umwelt?	39
15 Was kann ich gegen Food Waste tun?	40
16 Wie finde ich aus dem Label-Dschungel raus?	42
17 Gibt es ein No-Go bei Verpackungen?	43
18 Soll ich mit Stoff-, Plastik- oder Papiersack einkaufen?	45

19	Aber was ist mit dem ganzen Plastik, das in der Umwelt landet?	45
20	Welche alternativen Einkaufsmöglichkeiten kann ich nutzen?	46
	Faktencheck	48
	So klappt's noch besser!	51

WOHNEN & HAUSHALT

21	Wie viel CO ₂ liesse sich denn mit der Wohnfläche sparen?	55
22	Wie kann ich beim Heizen Energie sparen und bringt das wirklich was?	56
23	Wie spare ich Strom beim Licht und schadet Licht-An-Aus-An-Aus der Lampe?	57
24	Wie kann ich als Mieter:in auf erneuerbare Energie umsteigen?	58
25	Wie kann ich umweltfreundlich putzen?	59
26	Muss ich für alles ein Reinigungsmittel kaufen oder geht das auch anders?	60
27	Geräte flicken oder neu kaufen?	61
28	Wie entsorge ich den alten Haarföhn, Staubsauger, Laptop & Co. umweltfreundlich?	62
	Faktencheck	63
	So holst du noch mehr raus!	64

KÜCHE

29	Wie spare ich beim Kochen am meisten Energie?	69
30	Mit welchen Tricks kann ich beim Backen Energie sparen?	70
31	Ich geh manchmal lieber zum Take-away. Muss ich mich dafür ohrfeigen?	71
32	Welche Tricks gibt es, um den Kühlschrank optimal zu nutzen?	71
33	Was ist besser: Die Spülmaschine oder abwaschen von Hand?	72
34	Wie schaffe ich es, weniger Küchengeräte zu haben, ohne auf Raclette, Fondue oder den Grillplausch zu verzichten?	73
	So holst du noch mehr raus!	74

BADEZIMMER

35	Was ist eigentlich so schlimm an meinen Pflege- und Kosmetikprodukten?	79
36	Was macht Naturkosmetik besser und welche Stolperfallen gibt es?	80
37	Wie kriege ich das Badezimmer abfallfrei getrimmt?	81
38	Sind Zahnbürsten und Co. aus Bambus wirklich besser für die Umwelt?	81
39	Wie gut sind Alternativen zu Tampons & Binden und was kosten sie?	82
40	Gibt es umweltfreundliche Sonnencreme, die tatsächlich was taugt?	84
41	Was tun mit abgelaufenen Medikamenten?	84
42	Warum soll ich eigentlich Wasser sparen beim Duschen und Zähneputzen, in der Schweiz haben wir doch reichlich Wasser?	85
	Faktencheck	87
	So holst du noch mehr raus!	89

MOBILITÄT

43	Spielt es wirklich eine so grosse Rolle, ob ich den Einkauf mit dem Auto, öV oder Velo mache?	94
44	Sind E-Bikes tatsächlich so umweltfreundlich, wie man sagt?	95
45	Wie geht Leben ohne Auto?	96
46	Worauf soll ich beim Autokauf achten und geht das auch mit kleinem Budget umweltfreundlich?	96
47	Wie geht umweltfreundliches Autofahren?	97
48	Was ist klimafreundlicher für weite Strecken, Bahn oder Fernbus?	98
49	Können neue Technologien das Fliegen klimaneutral machen?	99
50	So ein Kurzstreckenflug hin und wieder ist doch ok?	101
51	Wenn Kreuzfahrten ein No-Go sind, wie klug sind dann Fähren?	102
52	Wenn wir in die Ferien fliegen, kompensieren wir den CO ₂ -Ausstoss, so passt es doch wieder mit dem Klima?	103
	Faktencheck	104

MODE

53	Was ist eigentlich so problematisch an Fast Fashion und der Textilindustrie?	109
54	Wie schaffe ich es, weniger und die richtigen Kleider zu kaufen?	111
55	Ständig neue Kleider kaufen? Welche Alternativen gibt es?	111
56	Welche Stoffe sind Klima- und umweltschonend?	112
57	Wolle, Seide, Daunen, Leder: Sind sie umweltfreundlich oder eher so wie Fleisch?	113
58	Gibt es umweltfreundliche Sport- und Outdoorbekleidung?	115
59	Gibt es umweltfreundliche Recycling-Kleider?	116
60	Worauf soll ich bei Schuhen achten?	117
61	Was soll ich bei Siegeln für nachhaltige und faire Mode beachten?	118
62	Welche nachhaltigen Modemarken gibt es in der Schweiz?	119
63	Wie wasche ich Kleider energiesparend und so, dass sie möglichst lange halten?	120
64	Worauf soll ich bei Waschmitteln achten?	121
65	Wie sinnvoll sind Waschmittelalternativen?	121
66	Soll ich für Kleider und Umwelt ganz aufs Tumblern verzichten?	122
	Faktencheck	124

PSYCHOLOGIE

67	Was ist der Rebound-Effekt und wie trickse ich ihn aus?	129
68	Wie werde ich mit weniger glücklicher?	129
69	Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund und etabliere neue Gewohnheiten?	131
70	Wie kann ich andere Menschen für mehr Klima- und Umweltschutz motivieren, ohne missionarisch zu sein?	133
	Faktencheck	134
	So klappt's noch besser!	135

FAMILIENALLTAG

71 Sollen wir fürs Klima und die Umwelt auf Kinder verzichten?	139
72 Wie spricht man mit Kindern über den Klimawandel?	140
73 Wie kann ich meine Kids für Umwelt- und Klimaschutz begeistern?	141
74 Welche Alternativen gibt es für Einweg-Baby und -Kinderkleider?	142
75 Einwegwindeln oder Stoffwindeln: Was ist ökologischer?	442
76 Welches sind die umweltfreundlichsten Kinderbetten, Kinderwagen, Wickeltische etc.?	143
77 Wie überleben wir die Kinderjahre mit weniger Spielsachen?	144
78 Wenn's doch was Neues sein soll: Wie finde ich gutes Spielzeug?	145
79 Wie lässt sich der Kindergeburtstag nachhaltiger feiern?	146
Faktencheck	148

GARTEN UND BALKON

80 Was ist der grösste Fehler, den Garten-Anfänger:innen machen können?	153
81 Bringen ein paar Blumen auf dem Balkon oder im Garten überhaupt was für Wildbienen und Co.?	153
82 Wie kann ich einen ökologischen Garten gestalten?	154
83 Wie spare ich Wasser im Garten?	155
84 Was muss ich über invasive Neophyten wissen?	156
85 Wie kann ich Pflanzen ökologisch mit Nährstoffen versorgen?	157
86 Welche umweltfreundlichen Methoden gibt es gegen Schädlinge?	158
87 Welche Tricks gibt es für das Gärtnern in Zeiten des Klimawandels?	159
So klappt's noch besser!	160

FREIZEIT UND FERIEN

88	Wie geht effektives, finanzielles Engagement?	165
89	Online-Shoppen oder in die Stadt fahren zum Lädele?	166
90	Shoppen und dafür Bäume pflanzen lassen. Problem gelöst?	167
91	Bringt das was, wenn ich Bücher digital lese?	168
92	Wie geht Binge-Watching klimafreundlicher?	168
93	Wie kann ich die Ferien vor Ort nachhaltiger gestalten?	169
94	In den Ferien helfen: Was muss ich wissen?	170
95	Wie vermeide ich die Materialschlacht bei Freizeitaktivitäten?	171
96	Wie kann ich umweltfreundlich schenken?	172
97	Geht Weihnachten, ohne daraus eine Umweltsünde zu machen?	173
	So klappt's noch besser!	175

HAUSTIERE

98	Wie gross ist der CO ₂ -Pfotenabdruck von Haustieren?	179
99	Was kann ich tun, damit mein Haustier umweltfreundlicher wird?	180
100	Worauf soll ich vor dem Kauf eines Haustiers achten?	181

ZUM SCHLUSS

101	Gibt es etwas, das du nirgends unterbringen konntest?	185
-----	---	-----

Anhang

	Die wichtigsten Begriffe kurz erklärt	188
	Literaturverzeichnis	194
	Dank	202
	Die Autorin	204