

Herzlich willkommen im Green Family Guide	6
Das bringt euch ein nachhaltiges Leben	7
So kommst du mit diesem Buch ins Machen	9
Wer schreibt hier überhaupt?	11

Euer Weg zum Green Family Life

Deine Green Family Vision	14
Finde dein persönliches Warum	15
So überzeugst du deine Familie	16
Vorteile eures nachhaltigen Familienlebens	17
So holst du deine Kinder mit an Bord	20
Wenn der Zweifel anklopft	21
Wissen für Kids: Klimawandel-Know-how	23
Los geht's: Quick Starts in euer grünes Leben	28
Setzt euch ein erreichbares Ziel	28
10 einfache Ideen zum Loslegen	29
Big Points: Große Schritte für große Veränderungen	30
Lasst euch von anderen inspirieren	31

Dein Green Family Guide

Nachhaltige Ernährung im Familienalltag	34
Bewusstsein schaffen	35
Verschwendung vermeiden und Geld sparen	37
Grüne Ernährungstipps für euren Familienalltag	38
Wissen für Kids: Green Food Facts	53

Konsum in der Green Family Edition	62
Euer Konsum unter der Lupe	62
Nachhaltig konsumieren im Familienalltag	66
Umweltsiegel für Kleidung und Produkte	77
Wissen für Kids: Konsum-Check	82
Familienmüll vermeiden und richtig trennen	84
Auf Plastik verzichten	85
Müll richtig trennen	85
Grüne Tipps fürs Familienmüll-Management	93
Wissen für Kids: Alles Müll, oder was?	99
Grün unterwegs: Nachhaltige Mobilität für Familien	104
Gute Gründe, auf das Auto zu verzichten	104
Grüne Mobilitätstipps für Familien	108
Wissen für Kids: Grünes Mobilitätswissen	114
Das Green Family Badezimmer	116
Das eigene Verhalten reflektieren	116
Gesunde Pflege oder gruselige Fakten?	117
Alles im grünen Badezimmerbereich: Tipps für den Familienalltag	120
Nachhaltig putzen. So geht's.	124
Energie und Wasser im Familienalltag sparen	126
Tipps für einen grünen Energie- und Wasserverbrauch	126
Wissen für Kids: Der Energie-Wissens-Check	136
Gemeinsam für eine bessere Welt eintreten	138
Offline-Ideen für Familien	138
Online-Ideen für Familien	141
Offline-Ideen mit dem Internet verknüpfen	143
Wissen für Kids: Gemeinsam für die Umwelt eintreten	144
Familienfeste feiern: Bunt, lustig, nachhaltig	146
Feste richtig feiern	146
Grüne Geschenkideen	148
Eine nachhaltige Geburtstagsparty schmeißen	152

Als Familie aktiv die Natur schützen 156

Auf ins Mikroabenteuer 157

Hobbygärtnern mit Kindern, aber richtig 162

Wissen für Kids: Naturschutz leicht erklärt 169

Reisen grün denken: Der nachhaltige Familienurlaub 171

Die große Urlaubs-Familienkonferenz 172

Das bedeutet nachhaltiges Reisen 173

Nachhaltige Urlaubs-Tipps für Familien 175

Grüne Unterkünfte buchen 178

Nachhaltig im Urlaubsland 180

Nachhaltig packen für den Urlaub 181

So könnt ihr dranbleiben

Wenn die Lust auf Nachhaltigkeit nachlässt 184

Entspannt bleiben und Kompromisse finden 185

Miteinander reden und Spaß haben 185

Apps für deinen grünen Alltag 186

Nachhaltig essen 186

Nachhaltig konsumieren 187

Gut kontern und Mut machen 188

Skeptikern sicher antworten 189

Sei ein gutes Vorbild 194

Ängste erkennen, Mut machen 195

Alles auf einen Blick: 200 Green Family Tipps 197

Danke, dass du dein Bestes gibst 205