

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
Verschwendungen 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 Badezimmersbereich: 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 einstehen	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 einstehen	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
Hobbygärtner 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
 <i>So könnt ihr dranbleiben</i>	
● 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