

INHALT

Vorwort: Gemeinsam für die Zukunft!	6
<input type="checkbox"/> 1 Veggie-Tage für den Tierschutz	8
<input type="checkbox"/> 2 Gummistiefel ohne Tier kaufen	10
<input type="checkbox"/> 3 Nur noch 1 x pro Woche Fisch	11
<input type="checkbox"/> 4 Getreide statt Kuh im Becher	12
<input type="checkbox"/> 5 Weniger Schokolade, weniger Palmöl	14
<input type="checkbox"/> 6 Mit der eigenen Tasche zum Einkaufen	16
<input type="checkbox"/> 7 Kleine Schönheitsfehler verzeihen	17
<input type="checkbox"/> 8 Regional & saisonal einkaufen	18
<input type="checkbox"/> 9 Erst essen, dann einkaufen	20
<input type="checkbox"/> 10 Mindestens haltbar – mindestens!	22
<input type="checkbox"/> 11 Bio ist nicht gleich bio	24
<input type="checkbox"/> 12 Unverpackt & lose	26
<input type="checkbox"/> 13 Welche Verpackung darf's sein?	28
<input type="checkbox"/> 14 Einmal nachfüllen, bitte!	30
<input type="checkbox"/> 15 Leitungswasser marsch!	31
<input type="checkbox"/> 16 Bring your own Trinkflasche!	32
<input type="checkbox"/> 17 Groooooße Flaschen kaufen	34
<input type="checkbox"/> 18 Schmier dir eine!	35
<input type="checkbox"/> 19 „To go“ geht gar nicht	36

<input type="checkbox"/> 20 Essen teilen	38
<input type="checkbox"/> 21 Immer schön aufessen	39
<input type="checkbox"/> 22 Wasser kochen ist für Babys	40
<input type="checkbox"/> 23 Werde zum Wassersparbiber	41
<input type="checkbox"/> 24 Nur kleine Portionen in die Mikro	42
<input type="checkbox"/> 25 Für jeden Topf einen (Glas-)Deckel	44
<input type="checkbox"/> 26 Heiße Luft reicht aus	45
<input type="checkbox"/> 27 Möglichst ohne Backpapier	46
<input type="checkbox"/> 28 Nicht zu kalt einstellen	47
<input type="checkbox"/> 29 Kühlen & Energiesparen in einem	48
<input type="checkbox"/> 30 (Kühlschrank-)Tür zu!	50
<input type="checkbox"/> 31 Gefriergut gekühlt auftauen	51
<input type="checkbox"/> 32 Schön abdecken – aber ohne Folie	52
<input type="checkbox"/> 33 Toasten statt aufbacken	54
<input type="checkbox"/> 34 Poolparty in der Spülmaschine	55
<input type="checkbox"/> 35 Günstiger Spülservice	56
<input type="checkbox"/> 36 Klappe zu, Kälte draußen bleiben!	58
<input type="checkbox"/> 37 Gut getrennt ist halb verwertet	59
<input type="checkbox"/> 38 Anziehen nach dem Zwiebelprinzip	60
<input type="checkbox"/> 39 Lass frische Luft rein	62
<input type="checkbox"/> 40 Duschen statt baden	64
<input type="checkbox"/> 41 Feuchttücher sind out!	65
<input type="checkbox"/> 42 Hände kalt waschen	66
<input type="checkbox"/> 43 Weniger Wasserrauschen	67
<input type="checkbox"/> 44 Stoptaste betätigen	68
<input type="checkbox"/> 45 Einfach an die Luft damit!	69
<input type="checkbox"/> 46 Besser volle Ladung	70
<input type="checkbox"/> 47 Einfach automatisch trocknen	72
<input type="checkbox"/> 48 Hell, heller, am hellsten	74

<input type="checkbox"/> 49 Bye-bye, Stand-by!	75
<input type="checkbox"/> 50 Mit dem Rad ist's cooler	76
<input type="checkbox"/> 51 Fahrt gemeinsam!	77
<input type="checkbox"/> 52 Beim Tempo an die Umwelt denken	78
<input type="checkbox"/> 53 Kein schweres Gepäck	79
<input type="checkbox"/> 54 Geteiltes Auto = doppelte Freude	80
<input type="checkbox"/> 55 Pflanzen lieben Kräutertee	81
<input type="checkbox"/> 56 Eine Regentonne anschaffen	82
<input type="checkbox"/> 57 Bunte Wiesen für die Bienen	84
<input type="checkbox"/> 58 Spaghetti-Party dank Naschbeet	86
<input type="checkbox"/> 59 Heb was auf!	87
<input type="checkbox"/> 60 Sorgsam mit Dingen umgehen	88
<input type="checkbox"/> 61 Erste Wahl: zweite Hand	89
<input type="checkbox"/> 62 Keine Energiefresser kaufen	90
<input type="checkbox"/> 63 Gebraucht, günstig, gut!	92
<input type="checkbox"/> 64 Tauschen statt neu kaufen	93
<input type="checkbox"/> 65 „No“ zu Billigfummeln	94
<input type="checkbox"/> 66 Schöner schenken	95
<input type="checkbox"/> 67 Ökologische Monatshygiene	96
<input type="checkbox"/> 68 Den Wattestäbchen Hausverbot geben	97
<input type="checkbox"/> 69 Mit Klopapier Bäume retten	98
<input type="checkbox"/> 70 Schön sein nicht um jeden Preis	100
<input type="checkbox"/> 71 Auf den schönen Schein verzichten	102
<input type="checkbox"/> 72 Fast food, fast Müll	103
<input type="checkbox"/> 73 Eisgenuss ohne Müll	104
<input type="checkbox"/> 74 Den Strohhalme einfach mal weglassen	105
<input type="checkbox"/> 75 Macht die Glotze aus!	106
<input type="checkbox"/> 76 Öko-Geld & Öko-Strom	108
<input type="checkbox"/> 77 Handtücher wechseln wie zuhause	110

<input type="checkbox"/> 78 Auch Haushaltsgeräte brauchen Urlaub	112
<input type="checkbox"/> 79 Keine Inlandsflüge machen	114
<input type="checkbox"/> 80 Warum in die Ferne schweifen	115
<input type="checkbox"/> 81 Keine „Stehärmchen“-Souvenirs	116
<input type="checkbox"/> 82 No more Lametta	118
<input type="checkbox"/> 83 Zeit statt Zeug verschenken	119
<input type="checkbox"/> 84 Herzenswunsch statt „Gut gemeint“	120
<input type="checkbox"/> 85 Keine Knallerei!	121
<input type="checkbox"/> 86 Christbaum regional & bio	122
<input type="checkbox"/> 87 Ein smartes Phone ist alt!	123
<input type="checkbox"/> 88 Erste Hilfe für dein Handy	124
<input type="checkbox"/> 89 Akku schonen = Ressourcen schonen	125
<input type="checkbox"/> 90 Alte Handys sind Gold wert	126
<input type="checkbox"/> 91 Sendepause fürs WLAN	127
<input type="checkbox"/> 92 Grüner suchen	128
<input type="checkbox"/> 93 Den Helfern eine Pause gönnen	129
<input type="checkbox"/> 94 Werbung abbestellen	130
<input type="checkbox"/> 95 Keine Paketflut	131
<input type="checkbox"/> 96 Dein Freund, der blaue Engel	132
<input type="checkbox"/> 97 Plastikfreie Ratzefummel	133
<input type="checkbox"/> 98 Schulranzen werden nicht ranzig	134
<input type="checkbox"/> 99 Aus Hose mach Mäppchen	135
<input type="checkbox"/> 100 Stromsparer zum Mitnehmen	136
Platz für deine Ideen	137
Über die Arbeit von PRIMAKLIMA	140
Buchempfehlungen für dich	142
Impressum	144