

INHALT

VORWORT	9
WARUM NACHHALTIG LEBEN?	12
Probleme unserer Zeit	18
Lebensstil und Grundregeln	41
ZU HAUSE	58
Energie und Elektronik	62
Wasser	74
Müll	77
Putzen	83
Möbel	89
Garten	91
Kinder	95
ERNÄHRUNG	106
Vegan und Vegetarisch	111
Lebensmittel	118
Selbstversorgung	128
Bewusst ernähren	130

KÖRPER UND GEIST	140
Körperpflege	144
Gesundheit	148
Wissen	152
KLEIDUNG	160
Fast Fashion	164
Slow Fashion	167
Wäsche waschen	176
MOBILITÄT	192
Flugzeug	197
Auto	200
Fernverkehr	204
Nahverkehr	206
Roller und Scooter	208
Fahrrad	210
Zu Fuß	212
REISEN	218
Reise planen	222
Koffer packen	226

Unterkünfte	228
Erlebnisse vor Ort	230
ARBEITEN UND FINANZEN	238
Arbeitsplatz	242
Jobs	244
Unternehmen	247
FREIZEIT	256
Hobbys und Spaß	260
Selbst aktiv werden	266
AUSBlick	275
Danksagung	279
Mehr Information	280
Über den Autor	281
Bildnachweis	284
Saisonkalender	285
Anmerkungen	289