

Inhalt

Einleitung	9
Glossar	16
Die Sache mit dem Müll	19
Getränke to go	22
Die Gurke in der Plastikhülle	34
Die beste Einkaufsstüte der Welt	38
Wie sinnvoll ist Müll-Recycling?	47
Was gehört ins Altpapier?	53
Die richtige Verpackung	59
Getränke – Einweg oder Mehrweg?	70
Der Kaffee aus der Kapsel	81
Auf der Suche nach dem ökologischsten	
Verkehrsmittel	87
Mein Öko-Auto	92
Mit Flugscham leben	106
Wie reise ich richtig?	118
Traumschiff oder Albtraum?	126
Unterwegs im Nahverkehr	131

Strom und andere Energieprobleme	143
Energiequellen auf dem Prüfstand.	146
Wir Stromverschwender	155
Weg mit dem alten Kühlschrank?.....	161
Mobiler Strom: Batterien, Akkus & Co.....	168
Geht Smartphone auch in Grün?	178
Ich google das mal schnell.	185
Richtig essen	191
Der Apfel aus Übersee	193
Sind Veganer die besseren Menschen?.....	202
Wildfang oder Zuchtfisch?	214
Wie unser Caesar's Salad	
Flüchtlingsboote füllt	218
Das Palmöl-Problem	225
Kann Wasser Sünde sein?	231
Ist bio wirklich besser?.....	236
Wer ist der schlimmste Lebensmittel-	
verschwender?	241
Politisch korrekter Konsum	247
Einkaufen im Internet.	249
Das abfallfreie Bad.	258
Ist putzen böse?.....	266
Wie man sich glücklich repariert.....	275
Mein Lieblings-T-Shirt als Klimasünder	279
Windeln waschen oder wegwerfen?.....	290
Grillen mit gutem Gewissen	295

Energiesparen mit dem E-Book-Reader	299
Mit gutem Gewissen durch die Weihnachtszeit	304
Besser Konsumieren – und alles wird gut?	313
10 goldene Regeln für ein nachhaltiges Leben	318
Dank	321
Hilfreiche Links und Literatur für bewussteren Konsum.	323
Register	325