

Inhalt

- 6 Die wichtigsten Fragen und Antworten
- 13 Los geht's!**
- 13 Keine Sorge: Es genügt, wenn Sie irgendwo anfangen
- 13 Was ist eigentlich „Nachhaltigkeit“?
- 18 Für Veränderungen muss man etwas verändern
- 18 Unser Alltag wird anders werden
- 21 Konsum: Nachhaltig einkaufen**
- 21 Lebensmittel und Getränke
- 21 Umweltbewusst in der Obst- und Gemüseabteilung
- 23 Heimisches Obst und Gemüse: Wann gibt es was?
- 33 Navigation beim Einkauf: Labels, Siegel und Gütezeichen
- 34 Getränkekauf: Mehrweg, Einweg – was ist umweltfreundlich?
- 38 Kleidung
- 44 Kosmetik
- 47 Technik und Verbrauchsgegenstände
- 48 Smartphones kaufen und entsorgen
- 50 Stoffbeutel oder Plastiktüte?
- 51 Und Papiertüten?
- 52 Wegwerfwindeln oder Stoffwindeln?
- 57 Nachhaltig essen: Weniger Tierprodukte
- 61 Weniger ist mehr: Abfall**
- 61 Ein paar unangenehme Wahrheiten über Plastik
- 64 Vom Strohhalm bis zum Backpapier – worauf können Sie verzichten?
- 66 Was ist Mikroplastik?
- 69 To-go-, Brot- und Vorratsdosen

- 72 Rohstoff Papier
- 76 Recycling
- 84 Abfall-ABC
- 87 Einfach sparen:
Energie**
- 87 Was bringt Ökostrom?
- 90 Energie in der Küche
- 94 Kühlschrank, Waschmaschine und Co.
- 98 Richtig heizen
- 99 Richtig beleuchten
- 102 Als Mieter Strom produzieren – geht das?
- 105 Bewusst nutzen:
Wasser**
- 113 Umdenken lohnt sich:
Mobilität**
- 113 Umweltfreundliche Mobilität: E-Scooter, Fahrrad oder Auto?
- 114 Fahrgemeinschaften bilden
- 116 Autos teilen mit anderen: Carsharing
- 117 Zusteigen per App: Mitfahrzentralen
- 119 Noch mehr Ideen**
- 125 Die Basics zum
Schluss**
- 125 Wofür das alles: Was ist der Klimawandel?
- 129 Was ist der Ökologische Fußabdruck?
- 132 Warum wir auf politische Lösungen nicht verzichten können
- 132 Wie beeinflusst unser Konsumverhalten die Umwelt?
- 136 Adressen
- 138 Stichwortverzeichnis
- 142 Impressum