

Inhalt

1 Sehnsuchtsort und Wunderdroge	13
2 Wo wir stehen	17
Landflucht	19
Illusion von Freiheit	25
Krisenmodus	28
Vorgetäuschte heile Welt	31
Was uns blüht	37
Kinder der Natur	42
Land liefert	44
Land in Sicht	49
3 Unser größtes Kapital	54
Luft und Klima	56
Muttererde	60
Grüne Wälder	64
Nasse Moore	69
Wasser, Flüsse und Seen	73
Biologische Vielfalt	77

4 Freiheit zurückgewinnen -

Mein Weg ins Offene	82
»Gehungert haben wir nie!«	83
Ein Leben (fast) ohne Geld	87
Lebensträume	89
Geld abwerten	91
Reduktion verschafft Luft	93
Selbstentfaltung in der Natur	96
Abwege	98
Mein Weg in die Freiheit	100
Wende gut – alles gut?	104
Mein Leben als Dörfler	107

5 Was uns satt macht

Bauernschicksale	112
Fleisch frisst Natur	117
Nahrung mit Suchtpotenzial	123
Was wir satthaben	127
Was wir essen und nicht wissen	129
Bio? Was sonst!	132
Der wahre Preis	134
Selbst anbauen?	137
Mein Gartenparadies	141
Der pure Überfluss	146
Essbares in der Landschaft	150
Haustiere oder Tiere am Haus?	153

6 Natur schenkt Gesundheit

Naturprodukt Mensch	158
Meine Suche nach Gesundheit und Stille	162
Stadtluft und Landluft	170

Umweltgifte reduzieren	175
Vielfalt für unser Mikrobiom	181
Pandemien verstehen und vermeiden	185
Klima und Gesundheit	192
Unsere Psyche braucht Natur	195
Was uns glücklich macht	200

7 Landkind und Stadtkind	207
So war es einmal	207
Gesunder Kuhstall	209
Schulzeit damals	211
Kindheit heute	214
Naturkontakt im Kindesalter	217
Landeier und Dorftrottel?	220
Stadtmaus oder Landmaus?	221

8 Das heimische Nest finden	226
Stadtflucht auf Probe	226
Suche nach dem Ort	232
Einzug ins Reservat	236
Der Charme des Ostens	240
Teures Wohnen?	245
Neue Bauhaus-Ideen	248
Heizen mit Holz?	254
Minihäuschen	258

9 Arbeiten	260
Arbeit in der Krise	261
Arbeit und Konsum halbieren?	265
Perspektive Landarbeit?	268
Freies Arbeiten	274

Grüne Daseinsvorsorge	276
Ökolandwirte	279
Neue Care-Berufe	283
Landschaftspflege	287
Renaturierung von Flüssen	290
Wiedervernässung von Mooren	293
Umweltbildung	296
Verwaltung stärken	299
Solo & selbstständig	300
10 Wie kommt Natur in die Stadt?	302
Natur zulassen	303
Blühende Vielfalt fördern	305
Blau-grüne Infrastruktur schaffen	308
Transition Towns	317
Stadt und Land gehören zusammen	318
11 Experimentierfelder	320
Künstlerdörfer	321
Coworking Spaces	323
Ökodörfer	325
Solidarische Landwirtschaft	330
Arche-Regionen	332
Bürgerenergiegenossenschaften	335
Pestizidfreie Kommunen	338
Fahrradfreundliche Kommunen	339
Kostenfreie Fahrt	341

12 Das Land erfindet sich neu	344
Rettungsboote bauen	347
Dank	350
Abbildungsnachweise	351