

# Inhalt

- 7 *Nachhaltig reisen - ist das überhaupt möglich?*  
**GREEN TRAVEL BASICS: UMWELT- UND KLIMAAUSWIRKUNGEN**  
Die Schattenseiten des (Sommer-)Urlaubs • Alles nur schlecht? Positive Nachhaltigkeitseffekte von Tourismus • Green-Travel-101 • Der individuelle Reisefußabdruck
- 22 **PLANUNG: ZIELE, REISEZEIT & BEGLEITUNG**  
Reiseziele: Nah reisen, fern fühlen • Reisezeit und -dauer: Wann und wie lange bewusst reisen? • Alleine reisen: fünf nachhaltige Ideen • So gelingt's: Nachhaltig und entspannt reisen mit Kindern • Organisation: Unterkunft, Gepäck und Vorbereitung
- 40 **NACHHALTIG NÄCHTIGEN: GRÜNE UNTERKÜNFTE**  
Die Ökobilanz von Urlaubsunterkünften • Shareconomy: Unter fremdem Dach schlafen • Campieren: Heute dort, morgen woanders • Feste Basis: Vom Bauernhof bis zum Biohotel
- 52 **IM GEPÄCK: GRÜNE REISEUTENSILIEN**  
Alternativen zum Neukauf • Achtung, Greenwashing?! • Ethische Mode – besser angezogen unterwegs • Der nachhaltige Pflege- und Kosmetikbeutel • Verpflegung: Müll reduziert, lokal, saisonal, bio • Travel Must-haves und was man gerne vergisst
- 83 *Auf dem Weg: Nachhaltig reisen ohne Flugzeug*  
**STATT FLIEGEN: VOM MIKROABENTEUER ZUR NAHREISE OHNE FLUGZEUG**  
Warum ist Fliegen besonders schädlich für das Klima? • Mikroabenteuer – das Ganz-nah-Erlebnis

- 90 **ZU FUSS: AUF WANDERSCHAFT**  
*Gesundheitsboost: Weitwandern und Waldbaden • Reisereport: Annkathrin und Silas von »Wanderfalte« • Tipps für Planung und Reise • Ausrüstung und Packliste • Wandern mit Kindern*
- 108 **AUF DEM RAD: MIT DEM DRAHTESEL AUF LANGER STRECKE**  
*Umweltschutz & Gesundheitsvorsorge auf dem Zweirad • Reisereport: Eddie und Laura von »The OGNC« • Tipps für Planung und Reise • Ausrüstung und Packliste • Radreisen mit Kindern*
- 124 **IN BUS UND BAHN: MIT ÖFFIS ZU FERNEN ZIELEN**  
*Reisereport: Mia von »Hey lila hey« • Tipps für Planung und Reise • Ausrüstung und Packliste • Bus- und Bahnreisen mit Kindern*
- 138 **AUF VIER RÄDERN: FLEXIBEL MIT VANLIFE UND AUTOCAMPING**  
*Camping im Trend • Reisereport: Lisa und Max von »zweidiereisen« • Tipps für Planung und Reise • Ausrüstung und Packliste • Camping mit Kindern*
- 154 **ZU WASSER: ABENTEUER MIT KANU, HAUS- UND SEGELBOOT**  
*Die Deutschen auf dem Kreuzfahrtdampfer • Reisereport: Anna und Malin von »annaundmalin.de« • Tipps für Planung und Reise • Mehrtagestrips zu Wasser: Mit Muskelkraft, Wind oder Motor? • Auf dem Wasser mit Kindern*

Gruß der Autorin 168 | Links & Lektüre 170 | Schlagwortverzeichnis 174 | Bildnachweis 179 | Quellen 180