

Inhalt

Mensch, beweg dich!	10
Aus der Herde ausscheren	11
Das Mögliche tun – das Absolute im Sinn	12
Das Diktat der Verschwendung	14
Warten Sie nicht auf die Politik!	15

VOM ICH ZUM WIR:

AUFBRUCH IN DIE ZUKUNFT	17
Was unser Denken und Handeln bestimmt	18
Gemeinsam das Überleben sichern	20
Humanität: Ecoismus statt Egoismus	23
Man muss sich auch mal verschlechtern dürfen	26
Arbeit im Wandel der Jahrhunderte	27
Das rechte Maß	30
Die Kraft der morphogenetischen Felder	30

ANSTÄNDIG ESSEN:

NICHT NUR EINE FRAGE DES GENUSSES	33
Begriffe: Qualitäten, Ansprüche und Eigenschaften	35
Was bedeutet bio überhaupt?	35
Was heißt bäuerlich?	37
Fair Trade ist klar definiert!	38
Regionalität: leichter gesagt als getan	38
Saisonalität und „jetfresh“	39
Verpackungsfrei	40
Slow Food	41
Gezieltes Einkaufen fördert das Lebensmittelhandwerk	43
Die richtige Ernährung	44
Wichtige Fragen zum Thema Fleisch	47
Entschieden wird in der Küche	51
Berechtigte Sorgen, irrationale Ängste	58

Gesunde Ernährung	60
Meine Ernährungsregeln	60
Ist bio nicht zu teuer?	62
Supermarkt Garten	63
Weltweiter Trend: Urban Farming	65
Selbstversorgung mit Obst und Gemüse	69
Den Bienen eine Chance	74
Die Ernte einlagern	76
Vegetarische Köstlichkeiten aus Garten und freier Natur	77
• Rezept: Tee aus Apfel- und Birnenschalen	77
• Rezept: Brennnesselgemüse	78
• Rezept: Kräuterwasser-Kaltauszug	79
• Rezept: Salbeiöl	80
• Rezept: Wildkräuterbrot	81
Tierhaltung für Selbermacher	83
Tierische Köstlichkeiten	84
• Rezept: Kefir selber machen	85
• Rezept: Bio-Schweinebraten vom Wammerl mit Ofengemüse	89

DEN WEGWERFWAHNSINN

WEGWERFEN!	91
Müllvermeidung in der Küche	92
Re-use – von wegen angestaubt!	95
Second Sale: eine Idee, viele Formen	98
Die handwerkliche Herausforderung: Repair	100
Internationaler Trendsetter: Repair Café	101
Sogar die Politik macht mit	102
Know-how abrufen	103

Da ist noch was drin: Recycling	105
Mülltrennung im Haushalt	105
Der Königsweg: Upcycling	110
Verantwortung schon beim Design	110
Sofortmaßnahmen für jedermann	112
Interview mit Michael Braungart:	
„Upcycling ist intelligente Verschwendung“	114
Reduce: Kaufverzicht üben	118
Plastikverpackungen meiden	118
Korrekt gekleidet: grüne Mode	123
Die wichtigsten Siegel bei Öko-Bekleidung	125
Orientierung für ökologisch korrektes Einkaufen	126
Mode und Gifte	127
Daunen, Seide und Pelz	129
Upcycling beim Outfit	130
Interview mit Anna Schweisfurth: „Öko-Mode ist mein Beitrag für eine bessere Zukunft“	132
BAUEN UND WOHNEN:	
ZUKUNFTSFÄHIG BIS INS DETAIL	137
Vorreiter Freiburg	138
Minihäuser	141
Ökologisch dämmen und heizen	142
Helgo von Meiers Tipps für Sanierungen	144
Helgo von Meiers Tipps für Neubauten	146
Anders wohnen: neue Konzepte und Projekte	149
Sozial integrieren statt aufspalten	150
Land, Stadt, Flucht	152

BESSER ALS BESITZ: TEILEN MACHT SPASS!	159
Sharing: ein Megatrend nicht nur beim Auto	162
Wohnraum: Zugang statt Eigentum	163
Büroraum auf Zeit	164
Co-Living	165
Crowdfunding oder Crowdfunding	167
Agrargenossenschaften:	
guten Gewissens genießen	168
Vorbild Teikei	169
Community Supported Agriculture	172
Genossenschaften: ein altes Erfolgsmodell	173
Regio statt Euro: alternative Währungssysteme	173
Regiogeld: Beispiel <i>Chiemgauer</i>	174
Tauschringe: Eine Stunde ist eine Stunde ist eine Stunde	177
Interview mit Dorina Schlupper:	
„Suche Talente, biete <i>Talente</i> “	177
Grüne Investitionen	180
Ohne soziale Kontrolle kein Gewissen	182
Alternativen zum Big Business	184
NATÜRLICHE RESSOURCEN: HAUSHALTEN TUT NOT	185
Zerstörerische Ernährungswirtschaft	186
Das falsche Vorbild: wir selbst	188
Es reicht für 15 Milliarden Menschen	189
Ökolandbau statt Bioökonomie	191

Dürfen wir überhaupt noch Fleisch essen?	192
Der Peak Oil und seine Konsequenzen	194
Ölförderung, wo immer es geht	195
Sauber, gratis, zukunftsfähig: Sonnenenergie	197
Wir Stromjunkies	199
Nachwachsende Rohstoffe:	
keine Gratisenergie!	202
Bewusst reisen	203
Den CO ₂ -Ausstoß kompensieren	204
Weiße Riesen, schwarze Wolken	205
Alternativ reisen	206
RESSOURCE ICH:	
WIE WIR ZUR RUHE KOMMEN	207
Auch im Job auf Ressourcen achten – die eigenen!	208
Die Freiheit nutzen!	210
Verzicht bringt Lustgewinn	212
Weg vom Easterlin-Paradox	213
Zeit verschenken hilft	214
Perspektivenwechsel	215
Vom Industriemagnaten zum Buddha-Mönch	216
Achtsamkeit entwickelt die Persönlichkeit	218
Stressbremse Achtsamkeit	220
Interview mit Katja Sterzenbach: „Achtsamkeit bringt den guten Charakter zum Vorschein“	221
Achtsamkeit für Anfänger	224
Sein statt Tun	225
Meditation	226
Meditieren – eine Anleitung	226

Bewegung	227
Selbstwirksamkeit	229
Schritt für Schritt	230

AKTIV WERDEN IN DER PRAXIS:

EINIGE BEISPIELE	231
Die Fischbestände schonen	233
Tierschutz in der Landwirtschaft	234
Naturschutz im Ackerbau	236
Die Industrie ins Boot holen	238
Öffentlich Druck machen	240
Soziales Engagement für die junge Generation	242
Die Solidarität der Gesellschaft fördern	245

JETZT UMDENKEN:

ZEHN TIPPS FÜR DEN EINSTIEG	249
Literaturtipps	252
Impressum	256