

<b><u>7</u></b>	<b>Grundlagen</b>	<b><u>54</u></b>	<b>Ernährung</b>
8	Kleine Schritte, große Wirkung	56	Regional und Saisonal
11	Warum nachhaltiger leben?	60	Saisonkalender
14	Bewusster Konsum	62	Biologisch
17	Die 5 R's	63	Bio-Siegel
		64	Veganismus
<b><u>20</u></b>	<b>Haushalt</b>	66	DIY-Speiseplan
22	DIY-Hausmittel	68	Reste-Rezepte
26	Müll		
28	Einkaufen	<b><u>70</u></b>	<b>Garten</b>
30	DIY-Bienenwachstücher	72	Biodiversität
32	Weniger-Plastik-Woche	74	Kleine Flächen
		76	Selbstversorgung
<b><u>34</u></b>	<b>Kosmetik</b>	78	DIY-Bienen-Nisthilfe
36	Inhaltsstoffe	80	Die Wurmbox
38	Mikroplastik		
40	Plastikfrei im Bad		
42	Schadstofffrei im Bad - DIY		
<b><u>44</u></b>	<b>Wohnen</b>		
46	Heizen		
48	Ökostrom		
50	Einrichten		
52	DIY-Vasen		

**82 Baby und Kind**

- 84 Erstausrüstung
- 86 Stoffwindeln
- 89 Lernen
- 90 DIY-Greifling

**92 Mobilität**

- 94 ÖPNV
- 96 Fahrrad
- 98 Zu Fuß gehen
- 99 Dein Fahrplan

**100 Reisen**

- 102 Anreise
- 104 Unterkunft
- 106 Vor Ort
- 108 Reiseziele
- 111 Mikroabenteuer

**112 Mode**

- 114 Fair Fashion
- 116 Slow Fashion
- 118 DIY-Abschminkpads
- 120 Second Hand
- 122 Der ideale Kleiderschrank

**124 Arbeiten**

- 126 Papierlos
- 128 Grüne Unternehmen
- 130 Entschleunigung

**132 Soziales**

- 134 Grüne Banken
- 136 Feste feiern
- 137 Nachhaltig schenken
- 138 Soziales Engagement
  
- 140 Medien & Adressen
- 142 Register
- 143 Über die Autorin
- 143 Danksagung
- 144 Impressum