

15 FRÜHLING



18
SEASONAL COOKING:
Rezepte im Frühling

48
CLEAN BEAUTY:
Peeling, Maske, Körper-
und Badeöl

54
NATURAL CLEANING:
Glasreiniger, Küchenreiniger,
Feste Handseife

60
CONSCIOUS LIVING:
Morning Ritual, Minimalismus,
Ätherische Öle

67 SOMMER



70
SEASONAL COOKING:
Rezepte im Sommer

106
CLEAN BEAUTY:
Make-up-Entferner,
Abschminkpads, Toner

112
NATURAL CLEANING:
Raumduft, Waschmittel, Badreiniger

118
CONSCIOUS LIVING:
Wachstücher, Capsule Wardrobe,
Nachhaltig Reisen, Zero Waste im Bad

127
HERBST



130

SEASONAL COOKING:

Rezepte im Herbst

164

CLEAN BEAUTY:

Trockenshampoo, Hand- und
Fußcreme, Haarpflegespray

170

NATURAL CLEANING:

Spülmaschinenpulver, Holzreiniger,
Desinfiziergel

176

CONSCIOUS LIVING:

Nachhaltig konsumieren, Meal-Prep,
Nachhaltig wohnen, Zero Waste
in der Küche

185
WINTER



188

SEASONAL COOKING:

Rezepte im Winter

214

CLEAN BEAUTY:

Lippenbalsam, Festes Shampoo,
Parfüm

220

NATURAL CLEANING:

Spülmittel, Allzweckreiniger,
Antibakterieller Reiniger

226

CONSCIOUS LIVING:

Geschenke nachhaltig verpacken,
Sojakerzen, Zero Waste unterwegs,
Reflexion