

INHALT

6 Vorwort

8 Schwangerschaft

10 Nachhaltige Umstandsmode

12 Untersuchungen

14 Natürliche Pflege

15 Gesichtsmaske DIY

16 Achtsamkeit

18 Vegane Ernährung

24 Schwangerschaftstee DIY

25 Energy Balls

26 Verlängerung DIY
für Hosen mit Babybauch

27 Vegane One-Pot-Pasta DIY

28 Geburt & Wochenbett

30 Geburtsorte

32 Geburtsvorbereitung mit Hypnose

34 Körperliche Geburtsvorbereitung

36 Geburtsplan

37 Kliniktasche

38 Vorbereitungen
für das Wochenbett

40 Deine Wochenbett-Box

41 Stillen

43 Die ersten Tage zu Hause

48 Stilltee DIY

49 Vegane Overnight-Oats DIY

50 Baby

52 Nachhaltige Erstausrüstung

54 Natürliche Babypflege

56 Stoffwindeln

62 Windelfrei / Abhalten

63 Tragen

64 Naturheilkunde für Babys

66 Einmal alles plastikfrei

67 Plastikfreie Beikosteinführung

72 Waschlappen

73 Greif- und Beißring DIY

74 Kleinkind

- 76 Fair Fashion für Kinder
- 79 Wollkleidung
- 80 Naturheilkunde
- 82 Das Familienbett
- 83 Minimalismus im Kinderzimmer
- 84 Verkleidung: Schminke **DIY**
- 85 Verkleidung: Zauberstab **DIY**
- 86 Verkleidung: Maske **DIY**
- 87 Verkleidung: Rock **DIY**
- 88 Der Kindergartenstart
- 94 Fingermalfarben **DIY**
- 95 Knete **DIY**

96 Kind

- 98 Kinderkleidung reparieren
- 99 Basteln und spielen
mit Naturmaterialien
- 101 Umweltspiele
- 103 Gärtnern mit Kindern
- 105 Nachhaltig Feste feiern
- 107 Nachhaltig reisen als Familie
- 110 Nachhaltiger Schulstart
- 116 Salzteig **DIY**
- 117 Vegane Zucchini-Puffer **DIY**
- 120 Community-Tipps
- 122 Links, Medien & Co.
- 124 Register
- 125 Quellen
- 126 Über die Autorin
- 127 Danksagung