

Auf einen Blick

Über die Autorin	7
Einleitung	19
Teil I: Das können Sie täglich tun	25
Kapitel 1: Aufstehen, Zähne putzen!	27
Kapitel 2: Frühstück mit gutem Gewissen und guter Laune	45
Kapitel 3: Gut angezogen und ökologisch wie aus dem Ei gepellt	61
Kapitel 4: Mahlzeit!	73
Kapitel 5: Zu Tisch!	83
Kapitel 6: Guten Abend, gute Nacht	103
Teil II: Plastik, Papier, PC und Putzmittel: Werkstoffe und Werkzeuge ökologisch einsetzen und nutzen	115
Kapitel 7: Alles Plastik, oder was?	117
Kapitel 8: Es muss nicht immer Plastik sein: Alternativen zum allgegenwärtigen Kunststoff	131
Kapitel 9: Wertstoff Papier	145
Kapitel 10: Geräte stromsparend nutzen – öfter mal den Stecker ziehen	157
Kapitel 11: Mit reinem Gewissen: ökologisches Waschen und Putzen	167
Teil III: Das können Sie mittelfristig tun	183
Kapitel 12: Der Wocheneinkauf	185
Kapitel 13: Immer im Visier: die Finanzen	197
Kapitel 14: Aus Alt mach immer wieder Neu: Rohstoffe und Recycling	207
Kapitel 15: Nie schief gewickelt: Babywindeln und andere Hygieneartikel	219
Kapitel 16: Natürlich heilen	229

Teil IV: Freunde fürs Leben: langfristiges Denken und Handeln	243
Kapitel 17: Alles elektrisch: mit Stecker und Strom.	245
Kapitel 18: Möbel und Bodenbeläge.	257
Kapitel 19: Sparsam heizen – auch für Frostbeulen.	267
Kapitel 20: Mobil mit Auto und Bahn, Rad und Bus.	275
Kapitel 21: Gut isoliert – im Sommer kühl, im Winter warm.	287
Kapitel 22: Fast autark.	295
Teil V: Top-Ten-Teil	299
Kapitel 23: Zehn wichtige Öko-Siegel.	301
Kapitel 24: Zehn Tipps für ein ökologisches Leben.	313
Stichwortverzeichnis	323

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Einleitung	19
Über dieses Buch	19
Wie Sie dieses Buch verwenden	20
Was Sie nicht lesen müssen	20
Törichte Annahmen über die Leser	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist	22
Teil I: Das können Sie täglich tun	22
Teil II: Plastik, Papier, PC und Putzmittel: Werkstoffe und Werkzeuge ökologisch einsetzen und nutzen	22
Teil III: Das können Sie mittelfristig tun	23
Teil IV: Freunde fürs Leben: langfristiges Denken und Handeln	23
Teil V: Der Top-Ten-Teil	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24
Wie es weitergeht	24
TEIL I DAS KÖNNEN SIE TÄGLICH TUN	25
Kapitel 1 Aufstehen, Zähne putzen!	27
Ein Wort vorab: Hygiene und Gesundheit	27
Drei Minuten Zähne putzen	30
Die Zahnbürste	30
Zahnpasta	31
Zahnseide, Interdentalbürsten und Zungenschaber	32
Mundwasser	33
Wasser marsch! Duschen, Baden, Spülen	33
Mit Schaum, Shampoo und Seife: sauber und duftig in den Tag	35
Inhaltsstoffe	37
Naturkosmetik selber machen	39
Die Schachtel in der Schachtel: Verpackungen	41
Kapitel 2 Frühstück mit gutem Gewissen und guter Laune...	45
Die erste Mahlzeit des Tages	46
Kaffee oder Tee?	47

Filterkaffee, die beliebteste Variante.	48
Kaffeedrücker – French oder Dänisch.	49
Italienische Espressokanne – ein Hauch von Urlaub ...	49
Für sporadische Kaffeetrinker: die Padmaschine	49
Kapselkaffee: en vogue, aber nicht unbedenklich.	50
Für Hobby-Baristas: Siebträgermaschinen.	50
Teefilter für Engländer und Kontinentaleuropäer.	51
Was kommt auf den Tisch?	51
Wasser und Sprudel	55
Wassersprudler	56
Müll trennen – einfach unerlässlich, nicht nur von Gesetzes wegen	56
Papier recyceln, nicht nur dem Wald zuliebe.	57
Glas – zerbrechlich, aber zum Recyceln sehr gut geeignet ...	58
Wertstoffe – allerhand Verbundenes	58
Bio-Abfall für Glas und Erde	59
Aus Restmüll wird Wärme.	60

Kapitel 3 Gut angezogen und ökologisch wie aus dem Ei gepellt

61

Leinen oder Leder? Die Vielfalt der Stoffe	64
Baumwolle – durstig und beliebt.	64
Leinen knittert edel und ist schadstoffarm	65
Robuste Faser: Hanf.	65
Tierisch gutes Naturprodukt: Wolle.	65
Mikrofasern, Kunstfasern: wenig durstig, aber energieintensiv.	66
Leder – langlebiges Naturprodukt.	66
Wie viel Wasser steckt im T-Shirt?	68
Der Preis der Kleidung.	69
Alles neu macht der Mai? Von Kleiderbörsen und Secondhandläden	70
Buntes Treiben: Flohmarkt	70
Keineswegs zweite Wahl: Secondhandläden	70
Kleidertausch – ein beliebtes Karussell.	71
Tolle Idee: Kleidung leihen und verleihen	71
Onlinebörsen – Kleidung, keine Aktien.	71

Kapitel 4 Mahlzeit!

73

Wenn es schnell gehen muss: gesundes Fastfood	73
Bestens vorbereitet: von Pausenbrot bis Henkelmann.	76
Müllfrei im Supermarkt.	78

Kaffee im Laufschrift: Coffee to go	79
Kollektiv kochen im Büro	81

**Kapitel 5
Zu Tisch!** **83**

Schnippeln und Schmurgeln: vom Zubereiten und Kochen ...	83
Jedem Topf sein Deckel	84
Kochen in der Kiste: Uromas Kochkiste neu entdeckt	84
Volldampf voraus: Schnellkochtopf und Dampfgarer ...	86
Zurück zum Festtagsbraten: viel Gemüse, wenig Fleisch	88
Fisch mit Siegel.	90
Reis, Nudeln oder Kartoffeln?	91
Was vom Essen übrig bleibt: Resteverwertung	92
Konservieren: einmachen, einkochen, einfrieren	94
Foodshare	96
Kompost im Kleinen.	98
Gut aufgehoben: Aufbewahrung von Lebensmitteln	99
Praktische Helfer	101

**Kapitel 6
Guten Abend, gute Nacht** **103**

Ins rechte Licht gesetzt: Lampen.	103
Halogenlampen – fast verboten.	105
Energiesparlampen – der Name ist Programm	105
Licht aus Kristallen: LED-Lampen.	106
Nicht nur für Frischluftfanatiker wichtig: richtiges Lüften.	107
Wie man sich bettet, ...: Matratze und Bettzeug	108
Richtig nett ist es nur im richtigen Bett.	108
Die Matratze – Komfortzone oder Folterinstrument ...	109
Bettedecken, Kissen und Bettwäsche – Vielfalt ohne Ende	111
Ständig unter Strom? Power off statt Stand-by.	113

**TEIL II
PLASTIK, PAPIER, PC UND PUTZMITTEL:
WERKSTOFFE UND WERKZEUGE ÖKOLOGISCH
EINSETZEN UND NUTZEN** **115**

**Kapitel 7
Alles Plastik, oder was?** **117**

Schöne bunte Plastikwelt: allgegenwärtiges Plastik.	118
Plastik, wo steckst du?	120
Schöner Schein: Plastik und Kosmetik	120
Kaugummi – Plastik mit Pfefferminzgeschmack	122

Konservendosen	123
Plastik – auch in diesen Produkten	123
Plastik ist Plastik ist Plastik? Eine kleine Einführung in die verschiedenen Kunststoffe	124
Verpackt und verschweißt	127

Kapitel 8 **Es muss nicht immer Plastik sein: Alternativen zum allgegenwärtigen Kunststoff**

131

Ein Leben ohne Plastik?	132
Jute statt Plastik	133
Einsatzmöglichkeiten für Baumwoll-, Jute- und Hanfbeutel	135
Glas statt Plastik	135
Getränkeflaschen – am besten Mehrweg	135
Aufbewahrungsgläser	137
Edelstahl statt Plastik	138
Papier statt Plastik – nicht in jedem Fall ökologischer	139
Baum schlägt Erdöl: Holz statt Plastik	139
Nackte Nahrung: Unverpackt-Läden	141
Von vielem etwas	142
So kaufen Sie ein	143

Kapitel 9 **Wertstoff Papier**

145

Recyclingpapier – Baumschutz im Büro	146
Ab in die (Papier-)Tonne damit	148
Papiertaschentücher, Küchenpapier, Toilettenpapier	149
Lieber mailen, scannen, speichern statt kopieren oder drucken	151
Umweltbewusstes Lesen und Schreiben	152
Zeitschriften, Kataloge und Werbung: zu teuer für die Tonne ...	153
Rechnungen und Kontoauszüge – weg damit oder ab ins Archiv?	154
Oft überflüssig: Kartons, Verpackungen und Geschenkpapier ...	155

Kapitel 10 **Geräte stromsparend nutzen – öfter mal den Stecker ziehen**

157

Stromspar-Tipps für den Kühlschrank	159
Gefriertruhe – so sparen Sie eiskalt Strom	160
Mikrowelle – schnell mal weniger Strom verbrauchen	160

Herd und Backofen – lecker essen bei weniger Energieverbrauch	161
PC und Laptop – Stromsparen on- und offline	162
Smartphone – clever Energie einsparen	163
Waschmaschine – saubere Arbeit bei geringerem Energieverbrauch	163
Wäschetrockner – knochentrocken mit weniger Kilowatt.	164
Dampfbügeleisen – Platten mit Energieeffizienz	164

**Kapitel 11
Mit reinem Gewissen: ökologisches Waschen
und Putzen..... 167**

Haushaltsreiniger und Waschmittel: was drin ist und wozu ...	168
Umweltschonende Reiniger	170
Hausgemachte Haushaltsreiniger	172
Viel hilft nicht viel: die richtige Dosierung	174
Nicht Pi mal Daumen, sondern genau: Waschmittel richtig dosieren.	175
Darf es ein Spritzer mehr sein? Putz- und Spülmittel richtig dosieren.	177
Wisch und weg: Lappen und Tücher.	177
Ex und hopp: Einwegprodukte.	180

**TEIL III
DAS KÖNNEN SIE MITTELFRISTIG TUN 183**

**Kapitel 12
Der Wocheneinkauf 185**

Planung ist alles	185
Familien- oder Portionspackung? Die Tricks der Supermärkte ..	188
Immer links herum: Wegführung mit System	191
Markttag: schlendern und schlemmen	193
Marktschwärmer: Wochenmarkt auf Bestellung.	194
Paprika im Paket: online einkaufen	195

**Kapitel 13
Immer im Visier: die Finanzen 197**

Das gute alte Haushaltsbuch – aktuell wie anno dazumal ...	198
So arbeiten Sie mit dem Haushaltsbuch.	199
Die Ausgaben unter die Lupe nehmen.	202
Kosten nach ökologischen Gesichtspunkten planen	205

Kapitel 14	
Aus Alt mach immer wieder Neu: Rohstoffe und Recycling	207
Der Recycling-Code	207
Rohstoffe retten: aus Schrott wird Goldgrube	209
So werden Sie zum Rohstoff-Retter.	212
Zwischen Saisonartikel und langem Leben: Textilien.	212
Batterien und Akkus: unabhängige Energiequellen	213
Glas: bunte Transparenz	215
Brillen	216
Korken: wenn die Flasche den Hals voll hat	217
Kapitel 15	
Nie schief gewickelt: Babywindeln und andere Hygieneartikel	219
Tasse statt Tampons	220
Wie funktioniert eine Menstruationstasse?	221
Naturschwamm statt Tampon.	222
Binden und Slipeinlagen aus Stoff	223
Vorurteil und Vorteil	223
Die etwas andere Unterhose: Menstruationsslips	224
Richtig gewickelt: Wegwerfwindeln und Stoffwindeln	225
Kapitel 16	
Natürlich heilen	229
Omas Hausapotheke: Tee statt Tabletten	229
Erkältungen: Husten, Schnupfen, Heiserkeit	231
Husten: bellen wie ein Hund	231
Schnupfen: wenn die Nase läuft	232
Halsschmerzen: wenn der Rachen brennt	234
Fieber: heiße Birne	235
Magen-Darm: Bauchgrimmen und Brechreiz	236
Selbst hergestelltes Elektrolytgetränk.	237
Tee: warme Wohltat.	237
Schonkost	238
Schmerzen: Stechen im Ohr und Hämmern im Kopf.	238
Mit Gewürznelken gegen Zahnschmerz	239
Zwiebeln auf die Ohren.	239
Pfefferminze für die Schläfe	239
Wenn die Haut juckt: Stiche und Sonnenbrand	240

TEIL IV FREUNDE FÜRS LEBEN: LANGFRISTIGES DENKEN UND HANDELN 243

Kapitel 17 Alles elektrisch: mit Stecker und Strom 245

Woher kommt der Strom?	245
Immer auf dem neuesten Stand?	247
Immer sparsam? Stromsparende Geräte anschaffen	248
Immer Ärger? Wartungsarme Geräte anschaffen.....	249
Immer weg damit? Reparieren statt wegwerfen.....	251
Immer vorbildlich: Altgeräte entsorgen	252
Smart Home – Sweet Home? Braucht mein Kühlschrank Internet?	253
Alles meins? Leihen statt Kaufen.....	255

Kapitel 18 Möbel und Bodenbeläge 257

Möbel aus heimischen Hölzern.....	257
Zertifiziertes Holz.....	259
Wenn Möbel müffeln: Dämpfe und Schadstoffe	260
Was vom Baum übrig bleibt: Verwertung von Restholz.....	261
Aufmöbeln: zwischen Erbstück und Upcycling	262
Bester Boden: Parkett, Laminat, Linoleum & Co.	263

Kapitel 19 Sparsam heizen – auch für Frostbeulen 267

Zwischen wohliger Wärme und angenehmer Kühle	268
Öl, Gas oder Holz?	270
Wann ist eine neue Heizung fällig?	272
Zusatzheizungen: Radiator, Konvektor und Heizstrahler	273

Kapitel 20 Mobil mit Auto und Bahn, Rad und Bus..... 275

Mobil mit Bahn und Bus: fix mit Flix, sparen mit der Bahn....	275
Eine gute Figur machen: Fahrrad fahren.....	277
Meins, Deins, Unser: Carsharing	278
Guten Morgen, Kollege: Fahrgemeinschaften bilden.....	279
Freiheit auf vier Rädern? Auto fahren.....	280
Zum Tanken an die Steckdose: Elektroautos.....	281
Klimaanlage und Verbrauch	281
Sparsam fahren – Geld sparen.....	282
Flugreisen	283

Kapitel 21	
Gut isoliert – im Sommer kühl, im Winter warm ...	287
Alles nur Fassade	287
Natürliche Dämmstoffe	289
Dach und Decken dämmen	290
Heizkörper: optimale Wärmeausbeute	291
Rund ums Fenster: Rollläden, Jalousien, Vorhänge, Zugluftstopper	292
Kapitel 22	
Fast autark	295
Solaranlage: Strom und Warmwasser vom Dach	295
Regenwassernutzung: weiches Wasser	297
TEIL V	
TOP-TEN-TEIL	299
Kapitel 23	
Zehn wichtige Öko-Siegel	301
Blauer Engel	302
Fairtrade	303
EU-Bio-Logo	305
FSC-Label	306
PEFC-Label	307
MSC-Label	308
EU Ecolabel	309
EU-Energielabel	310
Grüner Strom-Label, Grünes Gas-Label	311
OK-Power-Label	312
Kapitel 24	
Zehn Tipps für ein ökologisches Leben	313
Die Annahme verweigern	313
Weniger ist mehr	314
Einmal ist keinmal: wiederverwenden	316
Recyclen	317
Kompostieren	317
Unverpackt einkaufen	318
Plastik vermeiden	319
Reparieren statt wegwerfen	319
Selbermachen	321
Einkäufe planen	321
Stichwortverzeichnis	323