

Christoph Schulz  
Carolina Graf



# NACHHALTIG LEBEN

DIE CHALLENGE

70 Dinge, die du konkret tun  
kannst, um die Welt zu retten

**mvg**verlag 

© des Titels Christoph Schulz »Nachhaltig leben – Die Challenge« (978-3-7474-0181-1)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

# INHALT

<b>BEVOR ES LOSGEHT</b> .....	<b>8</b>
Nachhaltig leben? .....	10
Wie dieses Buch funktioniert .....	12
Eine kleine Challenge für den Anfang .....	14
<b>ZU HAUSE UND IM BÜRO</b> .....	<b>16</b>
Eisfreier Kühlschrank .....	18
Richtig heizen .....	21
Gut verpackt .....	24
Schluss mit Wäschewaschen .....	26
Wäsche richtig trocknen .....	29
Entplastifizierung .....	31
Oho für den Po! .....	33
Schalte deinen Laptop aus! .....	35
Frisch in den Tag .....	37
Schluss mit dem Windelmüll .....	39
Stecker raus .....	42
Saubere Alternative .....	44
Nimm die Treppe! .....	47
Druck machen .....	49
Ein anständiger Beruf .....	51
<b>EINKAUFEN</b> .....	<b>54</b>
Ohne Tüte .....	56
Konsumbremse .....	59
Hausmeister 2.0 .....	61

Regional einkaufen .....	64
Fröhliches Kleidertauschen .....	67
Versand mit Verstand .....	69
Geschickt mit Nadel und Faden .....	71
»Das ist doch noch gut!« .....	74
Oh du Flöhliche! .....	76
Bleib deinem Handy treu! .....	78
Ganz ohne Plastik .....	81
Alles nur geliehen .....	84
Nachhaltig shoppen .....	86

## ERNÄHRUNG ..... 88

Kaltes klares Wasser .....	90
Richtig snacken .....	92
DIY-Gemüse .....	94
Eis, Eis, Baby .....	96
Fleischfrei .....	98
Iss deinen Teller leer! .....	100
Gemeinsam! .....	103
Go vegan! .....	105
Eine kleine Spende .....	107
Ordnung im Kühlschrank .....	109
Ins Gras beißen .....	112
Gut eingekocht .....	114
Fleischfrei grillen .....	116

## FREIZEIT UND NATUR ..... 118

Urlaub auf Balkonien .....	120
Upcycling .....	123
Müllwanderung .....	125

»Bitte keinen Strohalm für mich!« .....	128
Ein tierisch guter Garten .....	130
Fernseher aus! .....	134
Wider den tierischen Durst .....	136
Mach den Mund auf! .....	138
Darf ich sie über die Straße tragen? .....	140
Pflanze einen Baum! .....	143
Ausgequalmt .....	146
Anders suchen .....	148
Vogelhotel .....	150
Bücherflat .....	153
Urlaub für die Umwelt .....	155

## UNTERWEGS ..... 158

Auf Schusters Rappen .....	160
Tuff, tuff, tuff .....	163
Besser fliegen .....	165
Gemeinsam unterwegs .....	168
Mit leichtem Gepäck .....	170
Motor aus! .....	172
Extrem umweltfreundlich .....	174
Vorausschauend fahren .....	176
Von wegen schön kurz .....	179
Klimaanlage aus .....	181
Nachhaltiger Proviant .....	183
Ich bin mit dem Rad da .....	186
Teilen. Teilen. Teilen .....	188

## DEIN WEG ZU MEHR NACHHALTIGKEIT ..... 190

Die Autoren .....	192
-------------------	-----