

Christoph Schulz
Carolina Graf



NACHHALTIG LEBEN

DIE CHALLENGE

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

mvgverlag 

© 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

BEVOR ES LOSGEHT	8
Nachhaltig leben?	10
Wie dieses Buch funktioniert	12
Eine kleine Challenge für den Anfang	14
ZU HAUSE UND IM BÜRO	16
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
EINKAUFEN	54
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
-------------------	-----