

Nachhaltiges Leben

Nachhaltiges Leben

Ressourcenschonende Lebensweisen im Alltag

Lebenskniffe

Buch 3

Sybille Disse





Lebenskniffe 03: Nachhaltiges Leben

Ressourcenschonende Lebensweisen im Alltag

- **Softcover:** 978-9403694641
- **Hardcover:** 978-9403694658
- **E-Book:** 978-9403694672

Das Werk (einschließlich seiner Teile) ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Verantwortlich für den Inhalt: © Sybille Disse | Dierhagen

<https://www.sybille-disse.de/>

- Medizinwissen mit Konzept | Sybille Disse
- Am Gewerbehof 12 | 18347 Dierhagen (Ostseebad)
- Telefon: +49 800 0004650 (AB)
- E-Mail: info@sybille-disse.de

Grafikdesigntool: © Canva | Sydney <https://www.canva.com/>

Jacob-Zeichnungen: © Sven Hartmann | Zürich

<https://www.kater-jacob.de/>

bookmundo

Verlag: Bookmundo Direkt - Mijnbestseller
Nederland B.V. | Delftstraat 33 | 3013AE
Rotterdam

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

Benutzerhinweis

Medizinische Erkenntnisse unterliegen einem steten Wandel. Herausgeberin und Autorin dieses Werkes bemühen sich intensiv, dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen. Dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht.

Die Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität.

Falls im Buch auf Seiten im Internet verwiesen wird, wurden diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten besteht jedoch kein Einfluss. Autorin und Verlag distanzieren sich daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

Die Übersetzung der ICD-11 wurde nicht von der Weltgesundheitsorganisation erstellt (WHO). Die WHO ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Genauigkeit dieser Übersetzung. Die englische bzw. deutsche Fassung der WHO ist die verbindliche und originale Ausgabe.

Inhalt

ANLEITUNG	1
<i>Optimales Lernvergnügen</i>	
Prolog	3
NACHHALTIG LEBEN	9
<i>Warum und vor allem wie?</i>	
Warum sollten wir nachhaltiger leben und wie können wir das umsetzen?	9
Vorteile des nachhaltigen Lebens	11
Herausforderungen des nachhaltigen Lebens	13
1. KONSUM REDUZIEREN	15
Wie stellt man es an, wenn man sofort seinen Konsum reduzieren möchte?	15
2. ERNEUERBARE ENERGIEN NUTZEN	18
3. WENIGER AUTO FAHREN	20
Wie stellt man es praktisch an, weniger Auto zu fahren, auch mit Familie und Kindern?	20
4. REGIONAL UND SAISONAL EINKAUFEN	23
Wie lässt es sich durch regionales und saisonales Einkaufen gesünder und nachhaltiger leben?	23
Was sind regionale und saisonale Lebensmittel?	23
Warum sind regionale und saisonale Lebensmittel gesund?	24
Wie kann man regional und saisonal einkaufen?	25
5. PLASTIK VERMEIDEN	27
Wie lässt sich Plastik im Alltag vermeiden, wie schafft man es weniger Müll zu haben?	27

6. RICHTIG RECYCELN	30
Wie recycelt man richtig, spart damit und schont zudem die Umwelt?	30
7. WASSER SPAREN	34
Wie lässt sich sowohl in Mietwohnung als auch Eigentum Wasser sparen?	34
8. SELBST ANPFLANZEN	37
9. NACHHALTIGKEIT IN UNTERNEHMEN	40
10. ZWISCHENMENSCHLICHE NACHHALTIGKEIT	43
Wie wirkt sich nachhaltiges Verhalten in Beziehungen und Freundschaften aus?	43
ZUSATZKAPITEL	46
<i>Ideen für mehr Nachhaltigkeit</i>	
Wie können Sie Ihr Leben verändern und mit weniger zufriedener werden?	47
EPILOG	48
Nachhaltigkeit ist die Zukunft	48
Ressourcenschonende Lebensweise als Trend	48
Literaturverzeichnis	53
BONUSMATERIAL	54
<i>E-Learning</i>	
Wir haben noch etwas für Sie!	54
So erhalten Sie Zugang zum E-Learning	55
Über die Autorin	56
Bücher von Sybille Disse	57
EMPFEHLUNGEN	64
<i>Lernapp, Abo & Lizenz</i>	
LERNAPP	64
Lernabo	65
Lernlizenz	65