

Anika Neugart



Simply **GREEN**

Von Achtsamkeit bis Zero Waste:
Nachhaltige Lebensstile im Faktencheck



Prolog – Warum es sich lohnt, nachhaltig zu leben 7

Konsumverhalten 11

Minimalismus ◦ Lokal statt global

Kleidung 39

Capsule Wardrobe ◦ Slow Fashion

Wohnen 73

Tiny House ◦ Autarkie

Ernährung 101

Veganismus ◦ Lebensmittelretten ◦ Urban Gardening

Abfall 143

Plastikfrei ◦ Zero Waste

Mobilität 177

Autofrei ◦ Lastenrad

Reisen 213

Mikroabenteuer ◦ Slow Travel

Spiritualität 243

Achtsamkeit

Epilog – Was die Trends verbindet 257

Weiter informieren – Die Trends in Büchern, Filmen und im Netz 261

Anmerkungen 288

Danksagung 302

Über die Autorin 303

Prolog – Warum es sich lohnt, nachhaltig zu leben

Wer das aktuelle Weltgeschehen betrachtet, könnte oftmals verzweifeln. Wir haben ein Wirtschaftssystem geschaffen, das auf ständigem Wachstum beruht, die endlichen Ressourcen der Erde verbraucht und gleichzeitig die Umwelt so stark verschmutzt, dass der Lebensraum von Mensch und Tier vernichtet wird. Der Klimawandel, vor dem bereits seit Jahrzehnten gewarnt wird, ist überall auf der Erde spürbar. Ein Temperaturrekord jagt den anderen, Gletscher schmelzen, der Meeresspiegel steigt, und heftige Naturkatastrophen häufen sich. Letztere treffen verstärkt die Länder des Globalen Südens und damit die Ärmsten der Weltbevölkerung. Im Gegensatz dazu leben wir in den westlichen Industriestaaten privilegiert und in Wohlstand. Immer mehr Unwetter, Hitzewellen, Hochwasser, Waldbrände und sogar Tornados ereignen sich aber auch in Europa. Allein im Jahr 2021 gab es flächendeckende Waldbrände in Griechenland, Italien und der Türkei, Tornados in Niedersachsen und Tschechien sowie die Überschwemmung des Ahrtals in Deutschland. Darüber hinaus entstehen erste klimabedingte Migrationsbewegungen. Aufgrund von Überschwemmungen, Wetterextremen und Ernteausfällen sehen sich z. B. viele Menschen in Äthiopien gezwungen, ihre Heimat zu verlassen. Die Anzahl solcher Klimaflüchtlinge wird unter anderem wegen der Verschlechterung der Wasserversorgung, des Landverlusts durch den Meeresspiegelanstieg sowie langer Dürreperioden stark zunehmen.

Das Anthropozän, die Ära des enormen menschlichen Einflusses auf die Umwelt und das Klima, hat das sechste Massenaussterben eingeleitet. Das fünfte Massenaussterben wird 66 Millionen Jahre zurückdatiert, als ein riesiger Asteroid auf der Erde einschlug. Damals wurden 75 Prozent aller Arten auf dem Planeten vernichtet – das Zeitalter der Dinosaurier ging zu Ende. Die CO₂-Emissionen in der

Erdatmosphäre steigen, ähnlich zum Kohlenstoffspiegel, derzeit schneller an als je zuvor in den vergangenen 66 Millionen Jahren. Die CO₂-Werte liegen sogar bedrohlich nahe an denen, die laut Berechnungen zu einem Abschmelzen des Eisschildes in der Antarktis führen. In den arktischen Regionen sind die Veränderungen schon im Gange.¹

Wie weit vorangeschritten ist die Klimaerwärmung?

Die Erde erhitzt sich laut wissenschaftlichen Erkenntnissen viel schneller als von offiziellen Stellen wie dem Weltklimarat (IPCC) vorhergesagt. Im Vergleich zum vorindustriellen Niveau hat sich heute die Durchschnittstemperatur bereits um 1,2 Grad erhöht. Zwar soll die Erderwärmung laut dem Pariser Klimaabkommen bis zum Jahr 2100 unter 2 Grad bleiben, aber bei dem gegenwärtigen Kurs steigt die Temperatur eher um 4 Grad, möglicherweise sogar um 8 Grad.² Im August 2021 bestätigte dies auch der Weltklimarat in einer Veröffentlichung, die erste Ergebnisse des IPCC-Berichts für 2022 vorwegnahm. Neuen Berechnungen zufolge wird in den nächsten zwanzig Jahren die 1,5-Grad-Grenze der Erderwärmung überschritten, wenn keine sofortigen, umfassenden Maßnahmen zur Reduktion der Treibhausgase ergriffen werden.³

Angesichts der besorgniserregenden Entwicklungen besteht großer Handlungsbedarf. Wenn wir Umwelt und Klima schützen wollen sowie ein friedliches Miteinander auf der Erde wünschen, dann müssen wir einiges ändern – allem voran das Wirtschaftssystem. Auch die Verwendung und Verteilung der globalen Ressourcen muss gerecht und nachhaltig werden. Globale Klima- und Umweltschutzregelungen müssen greifen. Und die von unserer Gesellschaft angestrebten Werte wie Macht, Geld und Besitztum, aber auch die Ich-Fixiertheit und Ellenbogenmentalität müssen sich ändern. Ein Großteil dieser Aufgaben und deren Umsetzung obliegen Politik, Unternehmen und Bildungsinstitutionen. Aber gesellschaftliche und systemische Veränderungen werden immer von Vordenkern ausgelöst, von ein-

zelen Individuen. Oder wie es die britische Sozialhistorikerin und Ökonomin Joan Thirsk formulierte: »Die Geschichte zeigt uns, dass wesentliche Veränderungen normalerweise von einigen wenigen Idealisten vorweggenommen werden, von geduldigen, hartnäckigen Individuen, die ihren persönlichen Überzeugungen über viele Jahre nachgegangen sind, bevor irgendeine Krise auftrat.«⁴

Solche Idealisten gibt es auch in unserer heutigen Zeit. Sie treten für den Tier-, Umwelt- und Klimaschutz ein, für eine nachhaltige Wirtschaft, für weniger und regionalen Konsum, für mehr Unabhängigkeit, soziale Gerechtigkeit und ein friedliches Miteinander. Es ist die Hinterfragung und Abwendung vom gängigen konsumorientierten Verhalten, das die schädlichen Systeme unterstützt. Ihre Bestrebungen formulieren sich in zahlreichen alternativen Lebensstiltrends, wie z. B. SLOW FASHION, MINIMALISMUS, ZERO WASTE oder ACHTSAMKEIT. Gemeinsam ist diesen Bewegungen das Streben nach gesellschaftlichen Verhaltensänderungen. Die Verfechter des jeweiligen Lebensstiltrends, die an die Öffentlichkeit treten, sind äußerst kommunikativ und vernetzt. Sie verbreiten ihre Gedanken und Konzepte über Social-Media-Plattformen sowie eigene Websites und Publikationen. Das Wissen um die alternativen Lebensstile ist für alle frei zugänglich, denn es werden Mitstreiter gesucht. Das heißt, wir alle profitieren von den Ideen der zeitgenössischen Idealisten und haben die Möglichkeit, unser eigenes Leben nachhaltig auszurichten.

Jeder kann die eigenen Gewohnheiten hinsichtlich ihrer Auswirkungen auf Mensch und Umwelt untersuchen. So kann sich beispielsweise gefragt werden: Welche (endlichen) Ressourcen wurden verwendet, um ein bestimmtes Produkt zu fertigen? Werden Tierleid oder soziale Missstände wie Kinderarbeit oder zu niedrige Löhne mit dem Kauf unterstützt? Trägt ein Produkt oder eine Dienstleistung aktiv zur Umweltverschmutzung bei? Benötige ich gewisse Dinge wirklich, oder kann ich auch darauf verzichten? Was geschieht mit dem Gegenstand, wenn ich ihn nicht mehr gebrauchen kann? Es geht letztlich darum, ein Bewusstsein für das eigene Verhalten zu entwickeln und es gegebenenfalls anzupassen. In Summe tragen

solche Verhaltensveränderungen von Privatpersonen nicht nur zu mehr Nachhaltigkeit bei – sie üben gleichzeitig Einfluss auf Wirtschaft und Politik aus. Wenn ökologisch und ethisch bedenkliche Produkte abgelehnt werden sowie der eigene Konsum reduziert wird, beeinflusst dies Unternehmen sowie das soziale Umfeld.

Dieses Buch stellt 16 der aktuellen Nachhaltigkeitstrends vor. In die Texte flossen Informationen aus zahlreichen Büchern, Artikeln sowie Blogbeiträgen zu den jeweiligen Trends ein. Jeder deckt einen bestimmten Lebensaspekt ab: Konsumverhalten, Kleidung, Wohnen, Ernährung, Abfall, Mobilität, Reisen und Spiritualität. Die Lektüre von *Simply Green* soll inspirieren, die eigenen Gewohnheiten zu verändern und etwas zum Umwelt- und Klimaschutz beizutragen.

Der Begriff »Trend«

Die folgenden Kapitel drehen sich um Lebensstiltrends. Aber was ist damit eigentlich gemeint? Der Begriff »Trend« bedeutet auch »Richtung«, »Strömung«, »Mode« oder »Tendenz«. Bezogen auf den Lebensstil handelt es sich um die vermehrte Hinwendung der Menschen zu einem bestimmten Verhalten, das sich über einen gewissen Zeitabschnitt bemerkbar macht. Diese Tendenzen im Lebenswandel der Menschen sind anhand von Meinungsumfragen und statistischen Erhebungen gut nachvollziehbar. Die beschriebenen Trends stammen größtenteils von Menschen aus Industriestaaten mit einem entsprechend privilegierten Lebensstil. Das bedeutet, sie sind als »westlich« anzusehen. Im Gegensatz zu Menschen aus Ländern des Globalen Südens haben wir mehr Auswahlmöglichkeiten, zu handeln oder zu konsumieren. Wir sind vergleichsweise reich und können es uns leisten, mehr zu zahlen oder freiwillig auf Dinge zu verzichten. Wer arm ist und auf etwas verzichtet, tut dies meist aus Not und nicht freiwillig.

Konsumverhalten

Minimalismus

»Souverän ist nicht, wer viel hat, sondern wer wenig braucht.«

Niko Paech, deutscher Ökonom und Nachhaltigkeitsforscher

Minimalismus ist die Reduzierung des Besitzes und die Konzentration auf das Wesentliche. Es ist ein freiwilliger Verzicht auf die zahlreichen Produktangebote und ein Ausstieg aus der Konsumgesellschaft. Ziel ist es, Kaufgewohnheiten entgegenzuwirken und ein erfülltes, unabhängiges Leben zu führen. Minimalismus ist eine »Lebensphilosophie des Essenziellen«.¹

Schlichte Lebensweisen gibt es schon lange. Einfachheit und Bescheidenheit gelten als Weg zur spirituellen Erfüllung. Sie finden sich in Religionen wie auch in Philosophien der griechischen Antike. Das Christentum, der Hinduismus, der Buddhismus und der Sufismus sprechen sich für das einfache Leben aus. Im Hinduismus, der etwa 500–200 v. Chr. in Indien entstand, gibt es beispielsweise asketisch lebende Wandermönche. Die sogenannten Sadhus lassen noch heute all ihren Besitz hinter sich, um durch Meditation, Yoga und ein einfaches Leben zur Erleuchtung zu gelangen. Auch Siddharta Gautama, später Buddha genannt, wurde zum Wandermönch und zog ohne Besitztümer auf die Straße. Zu den Ordensregeln buddhistischer Klöster zählt bis heute, dass die Nonnen und Mönche nicht auf hohen Betten schlafen dürfen. Ein hohes Bett war im alten Indien Ausdruck für Luxus. Mit dem Begriff »Sufismus« werden asketische,

spirituelle Strömungen des Islams zusammengefasst. Sie entstanden etwa 600 n. Chr. Die frühen Sufis waren allein lebende Asketen, die sich von Besitztümern abwandten.

Jesus lebte ebenfalls ein einfaches Leben und ermutigte seine Anhänger, es ihm gleichzutun, denn Gier und die Ansammlung von Materiellem beeinträchtigten die Beziehung zu Gott.² Christliche Minimalisten sehen in ihm den Vorreiter der Minimalismusbewegung. Der im Christentum gepriesenen Bescheidenheit folgte auch Franziskus von Assisi. Er lebte so einfach wie möglich und gründete später den Franziskanerorden. In den Ordensregeln heißt es, man solle Geld nicht mehr wertschätzen als Stein.³

Zu den Philosophien des einfachen Lebens zählen der Kynismus und der Stoizismus. Der Kynismus befürwortet ein naturbezogenes, genügsames Leben mit dem Notwendigsten. Diogenes von Sinope ist der wohl berühmteste Kyniker. Er lebte im 4. Jahrhundert v. Chr. in einem großen Fass in Athen und besaß nur ein Bekleidungstuch und eine Trinkschale. Als er einen Jungen aus seinen Handflächen trinken sah, warf er auch die Schale weg.⁴ Im Stoizismus, etwa 300 v. Chr. gegründet, wird der Mensch als Teil des großen Weltkomplexes und der Natur gesehen. Nach Einsicht strebend wird ein genügsames, autarkes Leben propagiert. Von den Aufzeichnungen des Gründers der Philosophie sind nur wenige erhalten. Lehrinhalte wurden über seine Anhänger verbreitet. Cicero schrieb beispielsweise, dass selbst die Mächtigen, die in Besitz von Schätzen und Häusern seien, ihre Sehnsüchte und Begierden nie befriedigen könnten. Sie unterlägen nicht nur dem Zwang, ihren Besitz immer weiter zu vermehren, sondern auch der Angst, alles zu verlieren. Erst durch die Überwindung dieser Zwänge entstehe wahre Autorität. Seneca beschrieb Stoizismus hingegen als einen individuellen Prozess aus aktiven Beurteilungen. Er betonte, dass Geldmangel kein Beweis für ein autarkes Leben sei.⁵ Als Seneca auf sein Leben im Wohlstand mit Wein und eleganten Möbeln angesprochen wurde, entgegnete er: »Die Philosophie verlangt nach einem simplen Leben, aber nicht nach Buße.«⁶

Eine ähnliche Argumentation führen zeitgenössische Minimalisten in Bezug auf ihre Designermöbel oder teuren Kleidungsstücke

an. Ein minimalistisches Leben entspreche nicht dem Verzicht auf gute Produkte. Konsumiert würde nach dem Credo »Qualität vor Quantität«. Stoizismus wird auch gerne in Form von bewusstem Verzicht in die Minimalismuspraxis integriert. Wie ist es, einige Monate ohne Handy, Shopping oder Internet zu Hause auszukommen? Was davon ist Konsumgewohnheit, was ist Notwendigkeit?⁷ Neben dem Stoizismus berufen sich Minimalisten auch auf den Einfluss des Zen-Buddhismus. Durch Meditation entstünden mehr ACHTSAMKEIT und Einfachheit im täglichen Leben.⁸ Zu berühmten Persönlichkeiten des 20. Jahrhunderts, die einen einfachen Lebensstil führten und mit Minimalismus in Verbindung gebracht werden, zählen unter anderem Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, Albert Einstein, Mutter Teresa und Steve Jobs. Lebende Berühmtheiten, die mit Minimalismus assoziiert werden, sind z. B. Barack Obama und Mark Zuckerberg. Ihr Minimalismus drückt sich hauptsächlich über immer dieselben Outfits, sogenannte CAPSULES, aus.

Wie entstand Minimalismus?

Als Wegbereiter des Minimalismus in den USA gilt Henry David Thoreau. Er zog 1845 für zwei Jahre in ein Waldstück eines Freundes, um Freude im einfachen Leben zu finden. Dort errichtete er sich sein eigenes Holzhaus an einem See und schrieb das Buch *Walden. Oder das Leben in den Wäldern*.⁹ Eine Erkenntnis seines Experiments war, dass die Finanzierung seines schlichten Lebens im Wald nur sechs Wochen Arbeit im Jahr erforderte. Er gilt auch als Ideengeber der TINY-HOUSE-Bewegung.¹⁰ In Deutschland ist Friedrich Nietzsche literarischer Vorreiter des einfachen Lebens. Unter anderem kritisierte er, dass mit dem Streben nach Besitztümern nichtmaterielle Bereiche im Leben, die einen Mangel erfuhren, ausgeglichen würden. In seinem Buch *Also sprach Zarathustra*¹¹ schuf er eine Gestalt, die seinen Idealen vom einfachen Leben entsprach.¹²

Der gesellschaftliche Trend zur radikalen Besitzverminderung begann rund hundert Jahre nach Thoreau und Nietzsche mit Veröffentlichungen zum Thema Einfachheit. In den 1980er-Jahren

schrieb der amerikanische Sozialforscher Duane Elgin mit einem Kollegen den Artikel »Voluntary simplicity«. Der Artikel war von einem amerikanischen Philosophen inspiriert, der in den 1920er-Jahren zu Mahatma Gandhi nach Indien gereist und vom einfachen Leben des Pazifisten beeindruckt war. Elgins Artikel lieferte ein Jahr später die Vorlage für das gleichnamige Buch, das zum Bestseller wurde. In seinem Buch erörterte er ein Leben mit äußerer Einfachheit und innerem Reichtum. Auch sagte er voraus, dass materielle Einfachheit in der Zukunft weniger asketisch, dafür jedoch ästhetischer sein werde.

Während in den Jahren darauf das Werk Elgins in Vergessenheit geriet, entstand in den 1990er-Jahren in Nordamerika eine neue Welle an Literatur und Motivationscoaching über die Vereinfachung des Lebens. Zu den Stichworten zählten *Downsizing* und *Simplify*. Das gleichnamige Buch *Simplify. Das Handbuch zum einfachen Leben*¹³ avancierte zum Bestseller. Interessanterweise ist der gesellschaftliche Trend zum einfachen Leben häufig in Krisenzeiten zu beobachten. So ist die Bewegung in den 1990er-Jahren auf die Rückkehr vieler traumatisierter Soldaten aus dem Vietnamkrieg und die Wirtschaftsrezession zurückzuführen. Viele Firmen entließen damals einen Großteil ihrer Angestellten, was diese motivierte, mit weniger Konsum auszukommen.¹⁴

Nach der Finanzkrise 2008 erlangte die japanische Aufräumexpertin Marie Kondo mit ihrem Buch *Magic Cleaning. Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert*¹⁵ weltweite Berühmtheit. In ihrem Buch beschreibt sie, wie Leser durch das Befolgen einfacher Schritte ihren Besitz vermindern, nur das behalten, was Freude auslöst, ihr Zuhause ordentlich gestalten und damit ihr Leben verbessern. Auch wenn Kondo von vielen Minimalisten als Inspiration angeführt wird, stellt sie klar, dass sie keine Minimalistin sei. Ihre Aufräumethode unterscheidet sich grundsätzlich von der minimalistischen: »Minimalismus propagiert, mit wenig zu leben; die KonMari-Methode empfiehlt, mit Objekten zu leben, die du wirklich wertschätzt.«¹⁶

Im Internet war Minimalismus bereits etwas früher ein Trend. In den USA schrieben zahlreiche Blogger über das Thema. Zu den

einflussreichsten zählen Leo Babauta ([zen habits.net](http://zenhabits.net)), Joshua Becker (becomingminimalist.com), Erin Boyle (readingmytealeaves.com) sowie Joshua Fields Millburn und Ryan Nicodemus von theminimalists.com. Die Blogger veröffentlichten ihre Konzepte auch in Büchern, die sich häufig zu Bestsellern entwickelten, oder wurden zu Hauptprotagonisten in Filmen, wie die Freunde Millburn und Nicodemus in der Dokumentation *Minimalism* des Streaming-Anbieters Netflix. Auch Marie Kondo wurde eine Netflix-Serie gewidmet: *Aufräumen mit Marie Kondo*.

Im deutschsprachigen Raum veröffentlichte der Autor und Pfarrer Werner Tiki Küstenmacher 2001 den Bestseller *Simplify your life*.¹⁷ In dem Buch wird geraten, seinen Besitz zu reduzieren, sein Leben zu entschleunigen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Ab der Finanzkrise um 2008 wurden zahlreiche Handbücher zum Thema auch ins Deutsche übersetzt. Während zu Beginn die »Vereinfachung des Lebens« oder »Simplify« in den Buchtiteln verwendet wurde, ist in den letzten Jahren ein Trend zur Verwendung des Wortes »Minimalismus« zu verzeichnen. Auch erste deutschsprachige Blogs zum Thema Minimalismus entstanden. Zu den frühen Trendsettern gehörten Alexander Rubenbauer (psychologie-journal.de), Michael Klumb (minimalismus-leben.de) und Daniel Siewert (schlichtheit.com). Heute gibt es eine Vielzahl an Youtubern und Bloggern, die regelmäßig Beiträge zu Minimalismus erstellen. Die deutsche Filmindustrie griff Minimalismus 2018 mit der Komödie *100 Dinge* auf. Matthias Schweighöfer und Florian David Fitz spielen darin zwei junge Männer, die sich auf die Wette einlassen, hundert Tage lang auf Konsum und Luxus zu verzichten. Sie geben ihren gesamten Besitz ab und müssen lernen, mit weniger auszukommen.

Wie wird Minimalismus umgesetzt?

Bei vielen Minimalisten ist eine persönliche Krise der Anstoß für die Änderung der Lebensweise. Der Fokus auf die zeitaufwendige Karriere und das Geldverdienen hat sie von dem abgelenkt, was ihnen eigentlich wichtig ist, wie beispielsweise ihr Sozialleben. Der

Konsum von Produkten hat ihnen im Gegensatz zu den Werbeversprechungen nicht zum inneren Glück verholfen. Sie fühlen sich durch ihren Besitz eingeengt. Die Anschaffungen haben Zeit und Geld gekostet und wollen auch noch zu Hause gepflegt werden. Hinzu kommt die ständige Reizüberflutung durch digitale Medien und die omnipräsenten Banner der Werbeindustrie. Durch die Beschleunigung der Kommunikation ist Stress in Form von Zeitdruck entstanden. Dieser ist nicht nur im Beruf, sondern auch im Privaten spürbar. Es wird sich nach Ruhe gesehnt – im Inneren sowie im materiell überladenen Wohnbereich. Angesichts des Klimawandels ist ein Übermaß an Konsum auch zunehmend mit schlechtem Gewissen behaftet. Viele sind sich des eigenen Handelns als Teil der kapitalistischen Wirtschaft und deren Auswirkungen auf die Natur bewusst. Das neue Credo lautet: »Weniger ist mehr.« Was einfach klingt, ist aber nicht von heute auf morgen umsetzbar. Minimalismus ist ein Prozess. Er beginnt mit der Analyse und Reduktion des eigenen Besitzes.¹⁸

Besitzanalyse – Die Trennung von unnötigem materiellen Ballast

Minimalismus wird als Erstes in den eigenen vier Wänden angegangen. Das kann aufwendig sein, denn ein Deutscher besitzt im Durchschnitt 10.000 Dinge.¹⁹ Alle Räume werden einer Inventur unterzogen. In der Regel sortieren Minimalisten Dinge aus, die doppelt oder kaputt sind sowie nie bis selten genutzt werden. Eine aufblasbare Schwimmsel wird vielleicht nur einmal im Jahr verwendet. Tennisspielen wurde bereits vor sechs Jahren aufgegeben. Und der Großteil des Bücherregals besteht aus Büchern, die man nicht zweimal liest. Solche Objekte werden aussortiert. Auch von Dingen, die nur aus Prestige Gründen besessen werden, trennen sich Minimalisten. Erbstücke sind ein Spezialthema, zu dem es unterschiedliche Ansätze gibt. Beispielsweise fragen sich manche, was der Verstorbene gewollt hätte. Andere binden die Erbstücke als besondere Dekorationsgegenstände in den Raum ein. Geschenke werden hingegen behandelt wie jedes andere Objekt.

*Irgendwo kann jeder anfangen, sein
Leben grüner zu gestalten.*

Ob Minimalismus, Slow Fashion oder Zero Waste – nachhaltige Lebensstile sind voll im Trend. Doch was verbirgt sich jeweils dahinter – und sind sie auch wirklich nachhaltig?

Kulturwissenschaftlerin Anika Neugart unterzieht 16 Nachhaltigkeitstrends rund um Wohnen und Mobilität, Konsum und Ernährung, Reisen und Spiritualität einem Faktencheck: Sind Tiny Houses klimaschonend? Reduziert man mit Plastikverzicht tatsächlich seinen CO₂-Fußabdruck? Und ist ein autofreier Alltag familientauglich? Das Buch beleuchtet die Hintergründe der Trends, setzt sich kritisch mit ihnen auseinander und gibt konkrete Tipps zur Umsetzung. Die beste Orientierungshilfe im nachhaltigen Trenddschungel!

