



Christine Eigenbrod

Klimabewusst & glücklich

Einfach bessere Entscheidungen treffen – für uns und die Umwelt

168 Seiten, Softcover,
ISBN 978-3-96238-401-2,
22,00 € (D).
Auch als E-Book erhältlich.

Nachhaltig leben – entspannt, einfach und effizient

Was wir alles tun müssten, um unseren CO₂-Ausstoß zu senken, ist den meisten von uns bekannt – zumindest theoretisch. Doch wie sollen wir all das im Alltag am besten umsetzen? Oft setzen wir an den falschen Stellen an, bekommen den Eindruck, nicht genug zu tun, und fühlen uns am Ende überfordert.

Christine Eigenbrod zeigt, dass es auch anders geht: Wenn wir neue Ansätze und Perspektiven wählen, treffen wir klügere Entscheidungen und können neue Routinen etablieren. Das Schöne daran: Wir werden gleichzeitig zufriedener, weil dabei nicht nur unser CO₂-Fußabdruck sinkt, sondern auch unser Stresspegel!



© Anna Logue

Christine Eigenbrod

Umweltschutz war Christine Eigenbrod schon in ihrer Kindheit wichtig, inzwischen hat sie sich dem Klimaschutz verschrieben. Sie studierte Agrarwissenschaften und Nachhaltige Landwirtschaft in Bonn und Cirencester (UK) und arbeitete zuletzt in der Umweltbildung. Bei ihrem Versuch, selbst möglichst nachhaltig und klimafreundlich zu leben, kam sie schnell an ihre persönlichen Grenzen. Mit diesem Buch möchte sie ihre Erfahrungen weitergeben, um es anderen leichter zu machen.

Christine Eigenbrod lebt mit ihrem Mann und ihren Kindern in Süddeutschland. Unter nochnichtnachhaltig.de schreibt sie über ihren Alltag – und über die Tücken, die ein nachhaltiger Lebenswandel mit sich bringt.

Pressestimmen

»Ein leicht zu lesendes, ermutigendes Buch mit guter Hintergrundrecherche und wertvollen Tipps.«
Helga Klingbein-Weber, Die Mitarbeiterin