



Alexandra Achenbach  
**Nachhaltig, aber günstig!**

*111 Ideen für ein grünes Leben mit wenig Geld.  
Schnell, unkompliziert und kreativ*

128 Seiten, Softcover,  
ISBN 978-3-96238-418-0,  
14,00 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

### Mit Nachhaltigkeit Geld sparen

Immer teurere Lebensmittel und steigende Energiepreise: Die Inflation wird in unseren Geldbeuteln immer spürbarer. Sparen lautet daher das Gebot der Stunde – und das passiert nicht selten auf Kosten der Nachhaltigkeit. Doch günstig leben muss nicht unbedingt klimaschädlich sein. Im Gegenteil: in ihrem neuen Ratgeber »Nachhaltig, aber günstig!« zeigt die Biologin und Bloggerin Alexandra Achenbach mit viel Raffinesse, dass es auch anders geht.

Sparen und Nachhaltigkeit? Für viele klingt das auf den ersten Blick unvereinbar. Die TV-bekanntere Nachhaltigkeitsexpertin Alexandra Achenbach räumt in »Nachhaltig, aber günstig. 111 Ideen für ein grünes Leben mit wenig Geld« (ET 14.03.2023) mit dem weitverbreiteten Vorurteil auf. Nachhaltiges Leben muss grundsätzlich nicht teuer sein, denn: Wer bewusst konsumiert, viel selber macht, tauscht, repariert und Stromfresser entlarvt, kann jede Menge Geld sparen – und dabei die Umwelt schonen.

Mit über 100 praktischen Tipps und Tricks zeigt die Autorin, dass viele klimaschonende Entscheidungen die Haushaltskasse merklich entlasten können – von A wie Allzweckreiniger selber machen bis Z wie praktische Zero-Waste-Alternativen. Ihr Ratgeber deckt dabei alle Lebensbereiche von Kosmetik bis Energie ab und stellt unzählige Lösungen vor, den Alltag neu zu denken und dabei Gutes für Klima und Umwelt zu tun.



© Helena Heilig

## Alexandra Achenbach

Alexandra Achenbach ist promovierte Biologin, Autorin und Bloggerin. Auf ihrem mehrfach ausgezeichneten Blog [livelifegreen.de](http://livelifegreen.de) teilt sie ihre Gedanken und Ideen für ein grünes Leben. Pragmatisch, unkompliziert und mit viel Spaß und Neugier am Verändern will sie mehr Nachhaltigkeit in den Alltag bringen. Als Mutter von zwei Kindern und Münchnerin kennt sie den Spagat zwischen Wollen und Können unter finanziellen Limits selbst nur zu gut. Seit 2019 ist sie zudem regelmäßig als Nachhaltigkeits- und Umweltexpertin im Bayerischen Rundfunk zu Gast.

## Pressestimmen

»Nicht nur in Zeiten der Rezession und Inflation ein sehr nützlicher Ratgeber, der tatsächlich sparen hilft – und ganz nebenbei eben das Leben ein bisschen grüner macht und die Umwelt schont. Perfekt!«

Astrid van Nahl, [alliteratus.com](http://alliteratus.com)

»[...] für Einsteiger\*innen ist der Ratgeber eine wahre Fundgrube.«

Susanne Elsner, [medienprofile](http://medienprofile)

»Ein äußerst nützlicher und kurzweiliger Ratgeber, der ganz ohne mit dem Zeigefinger zu drohen positive Ansätze vorstellt und zusätzlich die Fantasie für eigene Ideen anregt.«

Erik Petersen, [umwelt medizin gesellschaft](http://umweltmedizin.gesellschaft)

»Ein Buch, dass sich nicht nur für teure Zeiten lohnt ...«

Naturheilkunde & Gesundheit