

Einleitung	
Wie alles begann	9
 Kapitel 1	
Aller Anfang ist	13
6 Tipps zum Start in ein plastikfreie(re)s Leben	21
 Kapitel 2	
Plastik, was ist das eigentlich?	25
Plastik in der Umwelt	26
Zusatzstoffe belasten Mensch und Umwelt	28
So meiden Sie gefährliche Inhaltsstoffe	30
Plastik: Wohin geht die Reise?	34
Plastikabfall: Müll oder Wertstoff?	39
 Kapitel 3	
So gelingt der Einkauf ohne Plastik	47
Welche Läden bieten Waren ohne Plastik an?	55
Weniger Verpackung + mehr Vorrat = weniger Stress	59
Einkaufen ohne Plastik: So geht's in der Praxis	63
Konkrete Alternativen für Produkte	64

Kapitel 4

Kochen ohne Plastik	89
Plastikfallen in der Küche und beim Essen.....	89
Frisch halten und verpacken	90
Einfrieren ohne Plastik.....	95
Küchen-Utensilien ohne Plastik.....	97
Elektrische Geräte	102

Kapitel 5

Unterwegs essen und trinken ohne Plastik	105
Plastikfallen unterwegs	105
Plastikfreie Behälter für unterwegs	105

Kapitel 6

Sauber machen ohne Plastik	111
Plastikfallen beim Saubermachen:	111
So wirken die natürlichen Putzmittel.....	114
Putzutensilien	118
Putzmittel in der Küche.....	121
Sauberkeit im Bad	125
Waschen	128
Müll beseitigen ohne Plastik	133

Kapitel 7

Bad ohne Plastik	135
Plastikfallen im Bad.....	135
Zähne putzen ohne Plastik.....	137
Hände und Körper waschen ohne Plastik.....	144
Plastikfrei Haare waschen.....	148
Hautpflege ohne Plastik.....	155
Dekorative Kosmetik / Abschminken.....	160
Hygieneprodukte	164
Rasieren ohne Plastik	169

Kapitel 8

Wohnen ohne Plastik	171
Plastikfallen zu Hause	171
Einrichtung	174
Wohnaccessoires ohne Plastik	175

Kapitel 9

Gärtnern ohne Plastik	177
Plastikfallen beim Gärtnern	177

Kapitel 10

Mobil ohne Plastik	181
Fahrradkauf	182
Reisen ohne Plastik	183
Plastikfrei fliegen?	184

Kapitel 11

Büro und Schule ohne Plastik	187
Schulmaterial ohne Plastik	189

Kapitel 12

Kleidung ohne Plastik	199
Plastikfallen bei Kleidung	199
Plastikfreie Naturmaterialien	201

Kapitel 13

Kindheit ohne Plastik	205
Plastikfallen im Kinderzimmer	205
Babys	206
Spielen und Basteln ohne Plastik	211
Outdoor Kleidung für Kinder	215

Kapitel 14

Feiern und Schenken ohne Plastik	217
Weihnachten	218
Ostern	220
Kindergeburtstage	221

Kapitel 15

Tiere halten ohne Plastik	223
Plastikfallen bei der Haltung von Heimtieren	223
Tierfutter	224
Tierzubehör	225

Kapitel 16

Gemeinsam ohne Plastik	229
-------------------------------------	-----

Kapitel 17

Die 30-Tage-Challenge für mehr Nachhaltigkeit im Alltag	233
Die Challenge-Übersicht	234
1. Woche – Bestandsaufnahme / Bewusstsein schärfen	237
2. Woche – Küche / Haushalt	245
3. Woche – Bad / Kosmetik	251
4. Woche – Wohnen / Kinderzimmer / Büro	257
5. Woche – Kleidung / Abschluss	262

Anhang

Zum Weiterlesen und Einkaufstipps	267
Literaturverzeichnis	275
Buchtipps	275
Filme	276
Läden zum Einkaufen	277
Anmerkungen	283