

INHALT

PLASTIKFREI LEBEN – GAR NICHT SO SCHWER 6

Teil 1: Basics rund ums Plastik 9

WAS BEDEUTET EIGENTLICH »PLASTIKFREI LEBEN«? 10

WARUM KUNSTSTOFFE SO BELIEBT WURDEN 14

WAS IST PLASTIK? 15

WAS PASSIERT MIT UNSEREM PLASTIKMÜLL? 20

WIE KOMMT DER PLASTIKMÜLL IN UNSER MEER? 23

DIE FÜNF R 27

VON PLASTIKREICH ZU PLASTIKFREI 31

Teil 2: Das Vier-Schritte-Programm 39

VIER SCHRITTE INS PLASTIKFREI(ER)E LEBEN 40

Schritt 1: Schnelle, effektive Veränderungen 47

KLEINE NEUERUNGEN MIT GRÖßER WIRKUNG 48

Schritt 2: Mehrweg statt Einweg 83

EFFEKTIV PLASTIK SPAREN DURCH WIEDERVERWENDEN 84

Schritt 3: Mikroplastik & verstecktes Plastik 111

MIKROPLASTIK – DIE UNSICHTBARE GEFAHR 112

Schritt 4: Nachhaltig leben 123

BEWUSST REDUZIEREN 124

Teil 3: Plastikfrei leben – FAQ 137

WICHTIGE FRAGEN RUND UM DEN NACHHALTIGEN ALLTAG 138

PLASTIKFREI MIT UND OHNE UNVERPACKT-LADEN 145

IM BÜRO UND IN DER SCHULE 147

AUF REISEN 150

ANDERE BEHUTSAM INS BOOT HOLEN 152

MINIMALISMUS UND DOWNSIZING 154

FÜR IMMER PLASTIKFREI 156

NACHHALTIGER DRUCK – PLASTIKFREI UND ÖKOLOGISCH 157

DANKSAGUNG 158

IMPRESSUM 160