

Auf einen Blick

Über die Autorin	9
Einleitung	21
Teil I: Plastik: vielseitiger Werkstoff mit Tücken ...	27
Kapitel 1: Eine tolle Erfindung?	29
Kapitel 2: Plastik überall	39
Teil II: Essen und Trinken	51
Kapitel 3: Einkaufen	53
Kapitel 4: Milchprodukte	65
Kapitel 5: Schneiden, rühren, spülen: plastikfreie Küchen	75
Kapitel 6: Plastikdose ade: Lebensmittel ohne Kunststoff aufbewahren	81
Kapitel 7: Auf und davon: unterwegs ohne Plastik	93
Teil III: Hygiene	105
Kapitel 8: Körperpflege	107
Kapitel 9: Waschen und Putzen	123
Kapitel 10: Monatshygiene	137
Teil IV: Wohnen, Leben, Arbeiten	143
Kapitel 11: Kleidung	145
Kapitel 12: Wohnungseinrichtung	153
Kapitel 13: Feste feiern	163
Kapitel 14: Plastikfrei leben mit Kindern	169
Kapitel 15: Büro und Schule	183
Kapitel 16: Garten und Balkon	191
Kapitel 17: Haustiere plastikfrei halten	197

Teil V: Der Top-Ten-Teil	203
Kapitel 18: Weniger ist mehr: Plastik reduzieren	205
Kapitel 19: Zehn hilfreiche Websites für Plastiksparer	211
Stichwortverzeichnis	215

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	9
Einleitung	21
Über dieses Buch	21
Konventionen in diesem Buch	22
Was Sie nicht lesen müssen	22
Törichte Annahmen über die Leser	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie es weitergeht	25
TEIL I	
PLASTIK: VIELSEITIGER WERKSTOFF MIT TÜCKEN	27
Kapitel 1	
Eine tolle Erfindung?	29
Die Kunststoffära	29
Plastik ist nicht gleich Plastik: Kunststoffe im Überblick	30
Problemkind Plastik	34
Die Auswirkungen von Plastik	36
Kapitel 2	
Plastik überall	39
Einsatzgebiete von Kunststoffen	39
Schöne bunte Plastikwelt	41
Trautes Heim – voller Plastik	41
Verpackt und verschweißt	42
Gut versteckt: dem Kunststoff auf der Spur	43
Kosmetik	43
Konservendosen	44
Plastik – auch in diesen Produkten	45
Die Entsorgung von Plastik	47
Recycling	47
Plastikmüll in Zahlen	48
Dem Plastikproblem begegnen	49

TEIL II ESSEN UND TRINKEN 51

Kapitel 3 Einkaufen 53

Tasche statt Tüte	53
Durstlöcher: Wasser, Saft und Limonade.	55
Kaffee kapseln und Teebeutel	57
Kleine Kapseln, große Probleme	57
Plastik im Tee vermeiden	58
In Schale geworfen: Obst und Gemüse	58
Solidarische Landwirtschaft	60
Frisch vom Balkon	60
Online-Obst – das zweischneidige Schwert	60
Doppelt hält besser?	62

Kapitel 4 Milchprodukte..... 65

Alles Quark: Milchprodukte in Plastik.....	65
Direkt ab Hof: Hofladen und Milchtankstelle	66
Rühren und stampfen: Milchprodukte selbst gemacht	67
Rezept: Quark.....	67
Rezept: Crème fraîche	68
Rezept: Frischkäse – Variante 1	69
Rezept: Frischkäse – Variante 2	69
Rezept: Butter.....	70
Rezept: Joghurt.....	71
Rezept: Dickmilch.....	72
Rezept: Mozzarella.....	72

Kapitel 5 Schneiden, rühren, spülen: plastikfreie Küchen..... 75

Nachhaltig und langlebig: Glas, Holz und Stahl.	75
Ökologisch schnippeln	77
Das richtige Brett	77
Plastikgriff? Nein danke!	78
Backen ohne Kunststoff-Schnickschnack.....	79

Kapitel 6	
Plastikdose ade: Lebensmittel ohne Kunststoff aufbewahren	81
Allerhand Alternativen: Glas, Edelstahl, Papier und Holz	81
Glas.	81
Edelstahl	83
Papier.	83
Holz	84
Das kleine Einmaleins der plastikfreien Aufbewahrung	85
Lange Haltbarkeit durch richtiges Verpacken	85
Konservieren – aber natürlich	88
Praktische Helfer ganz plastikfrei	89
Frischhaltefolie	90
Gefrierbeutel.	91
Küchenpapier	91
Backpapier	92

Kapitel 7	
Auf und davon: unterwegs ohne Plastik	93
Kaffee im Laufschrift: Coffee to go	93
Heiße Alternative: Thermobecher	94
Mit Vorsicht zu genießen: Bambusbecher	95
Auf die Hand und in die Waffel	95
Do it yourself: Snacks oder Menüs für unterwegs	96
Von Henkelmann zu Meal Prep	96
Pausenbrot mit Pepp.	98
Für Sparfüchse: Schraubgläser wiederverwenden	98
Bestens gerüstet: was Sie sonst noch brauchen	99
Reisen ohne Plastik	100

TEIL III	
HYGIENE	105

Kapitel 8	
Körperpflege	107
Duftig sauber: Schaum, Shampoo und Seife	107
Plastikfreie Mundhygiene.	111
Stoppeln ade: Rasierer	113
Pröbchen und Tübchen	114
Alles selbst gemacht: Körperpflegeprodukte	115
Rezept: Duschgel	115
Rezept: Badebomben	116

Rezept: Shampoo	116
Rezept: Pflegecreme	117
Rezept: Lippenbalsam	118
Rezept: Handcreme	118
Rezept: Deo-Roller	119
Rezept: Flüssigseife	120
Rezept: Zahnpasta	120
Rezept: Mundwasser	121

Kapitel 9

Waschen und Putzen 123

Haushaltsreiniger und Waschmittel	123
Haushaltsreiniger: die vielseitigen Vier	125
Frische Wäsche ohne Plastik	126
Gut und günstig: Großmutter's Alleskönner	127
Waschen mit Kastanien und Efeu	128
Haushaltsreiniger selbst gemacht.	129
Rezept: Allzweckreiniger mit Zitrone	130
Rezept: Allzweckreiniger aus Kernseife	130
Rezept: Essigreiniger	131
Rezept: Zitronenreiniger	131
Rezept: Geschirrspülmittel	132
Rezept: Pulver für die Spülmaschine	132
Rezept: Klarspüler für die Geschirrspülmaschine	133
Rezept: Scheuermittel	133
Rezept: Glasreiniger	133
Rezept: Waschmittel (nicht für Wolle und Seide)	134
Rezept: Waschmittel für Wolle und Feines	134
Alles im Eimer: Lappen, Tücher, Bürsten	135

Kapitel 10

Monatshygiene 137

Plastik in Hygieneartikeln	137
Alternativen zu Tampon, Binde und Co.	138
Tasse statt Tampon	138
Naturschwämme	139
Stofftampons	139
Binden und Slipelagen aus Stoff	140
Menstruationshöschen	141

**TEIL IV
WOHNEN, LEBEN, ARBEITEN 143**

**Kapitel 11
Kleidung 145**

Natürlich gekleidet	145
Baumwolle	145
Leinen	146
Hanf	146
Wolle	146
Leder	147
Seide	147
Vielfältige Fasern – vielfältige Namen	149
Problemfall Outdoor-Kleidung	150
Flusenfalle Fleece	150
Funktionelle Kleidung ohne Chemiefasern	151

**Kapitel 12
Wohnungseinrichtung 153**

Möbel aus nachwachsenden Rohstoffen	153
Heimische Hölzer	154
Ökologisches Möbel-Shopping leicht gemacht	155
Alles aus Pappe!	156
Nachhaltiger Liegekomfort: Matratzen und Bettzeug	157
Natürliche Matratzen	157
Decken, Kissen und Bettwäsche	159
Mit oder ohne Durchblick: Fensterbekleidungen	160
Behaglicher Boden: Parkett, Kork und Linoleum	160

**Kapitel 13
Feste feiern 163**

Mehrweg statt Einweg	163
Geschenke gekonnt gewickelt und geschnürt	165
Staubfänger und Umweltverschmutzer: künstliches Grün	167

**Kapitel 14
Plastikfrei leben mit Kindern 169**

Gut gewickelt	169
Ressourcenfresser Babywindel	170
Wickeln ohne Plastik	171
Wickelunterlage	172

Schnuller und Nuckelflasche	173
Frei von Schadstoffen: Stahl- und Glasflaschen	173
Schnuller aus Baumsaft	174
Baby- und Kindergeschirr	174
Mit Vorsicht zu genießen: Melamin	174
Holz und Stahl – altbewährte und sichere Alternativen ..	175
Löffel und Gabel	175
Zwischen Lego und Bügelperlen – die bunte Welt des Spielzeugs	176
Baukasten	176
Biegepüppchen	177
Bügelperlen	177
Mit Fantasie zum Spielzeug umfunktioniert	177
Knete und Kleber selbst gemacht	178
Rezept: Knete	178
Rezept: Bastelkleber	179
Plastikfalle Kinderbuch	179
Matschhose und Gummistiefel	180
Geburtstagsparty ohne Plastik	181

Kapitel 15 **Büro und Schule**

183

Plastikfrei am Schreibtisch und im Klassenzimmer	183
Schreiben und markieren	183
Ordnung ist das halbe Leben: Hefte, Ordner, Mappen ..	185
Was es sonst noch plastikfrei gibt	187
Treffpunkt Teeküche	188
Von Kaffeekapseln und Teebeuteln	188
Glasflasche statt Wasserspender	189
Zuckertütchen und Besprechungskekse	189
Meal Prep: Meine Mahlzeit muss mit!	190

Kapitel 16 **Garten und Balkon**

191

Graben und Gießen: Gartengeräte	191
Von Tomaten bis Tulpen: plastikfreie Bepflanzung	193
Alternativen zu klassischen Pflanztöpfen	193
Blumenerde	195
Klitzekleine Körnchen: Sämereien	195

Kapitel 17	
Haustiere plastikfrei halten	197
Sicher und kuschelig: Käfig und Körbchen	197
Das passende Futter finden	198
Streu und Bürste: alles für die Tierpflege	199
Plastikfreies Spielzeug	200
TEIL V	
DER TOP-TEN-TEIL	203
Kapitel 18	
Weniger ist mehr: Plastik reduzieren	205
Aufbrauchen statt wegschmeißen	205
Anders verwenden	206
Verschenken	206
Verzichten	207
Ablehnen	207
Unverpackt einkaufen	207
Beim Erzeuger einkaufen	208
Selbst anbauen	208
Selbst kochen	209
Selbst anrühren	209
Kapitel 19	
Zehn hilfreiche Websites für Plastiksparer	211
www.avocadostore.de	211
www.careelite.de	212
www.ecomonkey.de	212
www.ecoyou.de	212
www.plastikalternative.de	213
www.plastikfreileben.de	213
www.plastiksparen.de	213
www.smarticular.net	214
www.utopia.de	214
www.waschbaer.de	214
Stichwortverzeichnis	215

