

Christoph Schulz

PLASTIK
FREI
für Einsteiger

mvgverlag 

© des Titels »Plastikfrei für Einsteiger« (978-3-86882-993-8)
2019 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Inhalt

<i>Vorwort</i>	9
<i>Ein Blick hinter die Kulissen</i>	13
Plastikmüll	16
Alles für die Tonne	21
Das Wichtigste über Plastik	23
Das plastikfreie Leben	28
<i>Schritt 1: Der neue Lebensstil</i>	33
Hilfreiche Ausstattung	35
Gefestigte Einstellung	40
Plastikfrei-Grundregeln	45
Einfache Alternativen für den plastikfreien Alltag	52
<i>Schritt 2: Gewohnheiten ändern</i>	61
Plastikfrei einkaufen	63
Plastikfrei unterwegs sein	68
Natürliche Kleidung	72
Alternativen für Fortgeschrittene	76
<i>Schritt 3: Plastikfrei-Experten</i>	83
Kinder großziehen	84
Mach's dir selbst	88
Hilfreiche Hausmittel	89

Noch mehr Helfer	93
Anleitungen zum Selbermachen	95
Zahnpasta	96
Deodorant	98
Waschmittel	100
Spülmittel	102
Sonnenscreme	104
Ein Schuss Spezialwissen	106
Alternativen für Experten	110
Vorgehen	119
<i>Dank</i>	123
Weiterführende Informationen	124
Über den Autor	125
Bildnachweis	127