

VIER SCHRITTE INS PLASTIKFREI(ER)E  
LEBEN

Schritt 1: Schnelle,  
effektive Veränderungen

KLEINE NEUERUNGEN MIT GROSSER  
WIRKUNG

Schritt 2: Mehrweg statt  
Einweg

PLASTIK SPAREN DURCH  
WIEDERVERWENDEN

## Schritt 3: Mikroplastik & verstecktes Plastik

MIKROPLASTIK - DIE UNSICHTBARE  
GEFAHR

## Schritt 4: Nachhaltig leben

BEWUSST REDUZIEREN

# Teil 3: Plastikfrei leben - FAQ

WICHTIGE FRAGEN RUND UM DEN  
NACHHALTIGEN ALLTAG

PLASTIKFREI MIT UND OHNE

UNVERPACKT-LADEN

IM BÜRO UND IN DER SCHULE

AUF REISEN

ANDERE BEHUTSAM INS BOOT HOLEN

MINIMALISMUS UND DOWNSIZING

FÜR IMMER PLASTIKFREI

NACHHALTIGER DRUCK - PLASTIKFREI

UND ÖKOLOGISCH

DANKSAGUNG

IMPRESSUM

# ***PLASTIKFREI LEBEN - GAR NICHT SO SCHWER***

In diesem Buch zeige ich dir, wie du dein Leben ganz leicht Schritt für Schritt plastikfreier gestalten kannst. Dabei ist es völlig egal, ob du schon Erfahrungen mit dem Verzicht auf Plastik hast oder dich gerade erst damit beschäftigst. Es spielt keine Rolle, wie alt du bist oder ob du mit

jemandem zusammenwohnst, der oder die vielleicht noch nicht plastikfrei leben möchte. Das Buch ist für jeden gedacht, der etwas gegen die Vermüllung unseres Planeten tun möchte. Jeder Einzelne kann etwas bewirken! Ich habe für dich meine Erfahrungen aufgeschrieben, damit dir die Umstellung leichtfällt. Du findest hier Tipps, Wissen, Fakten und Anleitungen, die dir helfen, in Zukunft Plastik immer stärker zu vermeiden.

Um dir den Einstieg zu erleichtern, habe ich das Buch in drei Teile gegliedert:

**Im ersten Teil** geht es um die wichtigsten Fakten und Basics rund um das Thema