

Werkstoff mit Tücken

Kapitel 1: Eine tolle Erfindung?

Die Kunststoffära

Plastik ist nicht gleich Plastik: Kunststoffe im Überblick

Problemkind Plastik

Die Auswirkungen von Plastik

Kapitel 2: Plastik überall

Einsatzgebiete von Kunststoffen

Schöne bunte Plastikwelt

Gut versteckt: dem Kunststoff auf der Spur

Die Entsorgung von Plastik

Dem Plastikproblem
begegnen

Teil II: Essen und Trinken

Kapitel 3: Einkaufen

Tasche statt Tüte

Durstlöscher: Wasser,
Saft und Limonade

Kaffeekapseln und
Teebeutel

In Schale geworfen:
Obst und Gemüse

Doppelt hält besser?

Kapitel 4: Milchprodukte

Alles Quark:
Milchprodukte in Plastik

Direkt ab Hof: Hofladen
und Milchtankstelle

Rühren und stampfen:
Milchprodukte selbst

gemacht

Kapitel 5: Schneiden, rühren, spülen: plastikfreie Küchen

Nachhaltig und
langlebig: Glas, Holz
und Stahl

Ökologisch schnippeln

Backen ohne
Kunststoff-
Schnickschnack

Kapitel 6: Plastikdose ade: Lebensmittel ohne Kunststoff aufbewahren

Allerhand Alternativen:
Glas, Edelstahl, Papier
und Holz

Das kleine Einmaleins
der plastikfreien
Aufbewahrung

Praktische Helfer ganz
plastikfrei

Kapitel 7: Auf und davon: unterwegs ohne Plastik

Kaffee im Laufschrift:
Coffee to go

Auf die Hand und in die
Waffel

Do it yourself: Snacks
oder Menüs für
unterwegs

Reisen ohne Plastik

Teil III: Hygiene

Kapitel 8: Körperpflege

Duftig sauber: Schaum,
Shampoo und Seife

Plastikfreie
Mundhygiene

Stoppeln ade: Rasierer

Pröbchen und Tübchen

Alles selbst gemacht:
Körperpflegeprodukte

Kapitel 9: Waschen und Putzen

Haushaltsreiniger und
Waschmittel

Gut und günstig:
Großmutter's
Alleskönner

Waschen mit Kastanien
und Efeu

Haushaltsreiniger selbst
gemacht

Alles im Eimer: Lappen,
Tücher, Bürsten

Kapitel 10: Monatshygiene

Plastik in
Hygieneartikeln

Alternativen zu Tampon,