

Vorwort 7 ■

**ÜBERALL PLASTIK** 11 ■

**DER EINSTIEG** 27 ■

**PLASTIKFREI VON A BIS Z** 33 ■

**EINFACH ANDERS EINKAUFEN** 41 ■

**NÜTZLICHE BASICS** 49 ■

**MEIN PLASTIKFREIER HAUSHALT** 57 ■

**PLASTIKFREI AUSSER HAUS** 91 ■

**PLASTIKFREI SCHENKEN** 97 ■

Register 104 ■

Über die Autorin 107 ■