

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 ■