

INHALT

Upcycling richtig gemacht

Gute Gründe	6
Upcycling – aber sinnvoll	8

Nachhaltig mit Materialien umgehen

Diese Sachen retten wir!	14
Kunstfasern und Mikroplastik	20
Textilien ausschachten	22
Hier wirst du fündig	24

Putzutensilien in hübsch

Gehäkeltes Putztuch mit Jutegarn	30
Gestrickter Spüllappen -	31
Genähte Putzlappen statt Küchenrolle	32
Spülschwamm	34
Gehäkelte Flaschenbürste	36
Staubwischhandschuh	38
Besen aus Birkenreisig	40
Genähtes Bodenwisch Tuch	42
Gehäkeltes Bodenwisch Tuch mit Noppen	44
Kastanien-Waschsäckchen	46

Nützliches für die Küche

Wachstücher statt Plastikfolie	50
Weitere Alternativen zu Frischhaltefolie	52
Pflanzenmilchbeutel	54
Joghurtbereiter ohne Strom	56
Kochkiste und Kochsack – schonendes Garen ohne Energie	58
Kaffeefilter aus Baumwolle	60
Topflappen aus alten Jeans	62
Duftende Topfuntersetzer	64
Stoffservietten	66

Zero-Waste-Einkaufshilfen

Zero Waste einkaufen ohne Unverpackt-Laden	70
Das brauchst du für den unverpackten Einkauf	72
Hygiene: Was ist erlaubt? Was ist verboten?	74
Beutel für Trockenwaren	76
Gemüsebeutel aus alten Gardinen	78
Spaghetti-Beutel aus einem Ärmel	80
Brotbeutel	82
Gläserntasche	84
Isolier-Einkaufstasche	88

Zero Waste unterwegs **91**

Plastikfreie Lunchbeutel 92

Wie bist du unterwegs? 94

Bestecktasche und Platzdeckchen 96

Kaffeeglas-Überzug 98

Furoshiki (風呂敷) – mehr als eine
Geschenkverpackung 100

Zum Wohlfühlen **103**

Seifensäckchen 104

Schäumende Badesäckchen 106

Plastikfreier Duschvorhang 108

Kosmetik-Pads 110

Stofftaschentücher 112

Stoffbinden 114

Wärmehöschen 116

Kopfkissen natürlich und vegan
gefüllt 118

#machsnachhaltig-Infos **121**

Im Netz 122

Zum Weiterlesen 122

Über die Autorinnen 123

Endnoten 124

Register 126