

# INHALT

<b>Upcycling richtig gemacht</b>	<b>5</b>	<b>Nützliches für die Küche</b>	<b>49</b>
Gute Gründe	6	Wachstücher statt Plastikfolie	50
Upcycling – aber sinnvoll	8	Weitere Alternativen zu	
<b>Nachhaltig mit Materialien umgehen</b>	<b>13</b>	Frischhaltefolie	52
Diese Sachen retten wir!	14	Pflanzenmilchbeutel	54
Kunstfasern und Mikroplastik	20	Joghurtbereiter ohne Strom	56
Textilien ausschlachten	22	Kochkiste und Kochsack –	
Hier wirst du fündig	24	schonendes Garen ohne Energie	58
<b>Putzutensilien in hübsch</b>	<b>29</b>	Kaffeefilter aus Baumwolle	60
Gehäkeltes Putztuch mit		Topflappen aus alten Jeans	62
Jutegarn	30	Duftende Topuntersetzer	64
Gestrickter Spüllappen -	31	Stoffservietten	66
Genähte Putzlappen statt			
Küchenrolle	32	<b>Zero-Waste-Einkaufshilfen</b>	<b>69</b>
Spülschwamm	34	Zero Waste einkaufen ohne	
Gehäkelte Flaschenbürste	36	Unverpackt-Laden	70
Staubwischhandschuh	38	<b>Das brauchst du für den</b>	
Besen aus Birkenreisig	40	<b>unverpackten Einkauf</b>	<b>72</b>
Genähtes Bodenwischtuch	42	Hygiene: Was ist erlaubt? Was ist	
Gehäkeltes Bodenwischtuch mit		verboten?	74
Noppen	44	Beutel für Trockenwaren	76
Kastanien-Waschsäckchen	46	Gemüsebeutel aus alten	
		Gardinen	78
		Spaghetti-Beutel aus einem	
		Ärmel	80
		Brotbeutel	82
		Gläsertasche	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