

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

Warum ich beschlossen habe, mich vom Plastik zu verabschieden 6

IHR WOLLT ÜBER PLASTIK WIRKLICH BESCHIED WISSEN?

BITTE SEHR!

Das Königsmaterial des 20. Jahrhunderts	12
Auswirkungen auf die Umwelt	25
Auswirkungen auf die Gesundheit	33
Die Grenzen des Recyclings: Heuchlerei und Humbug	43

WAS MUSS ICH PRAKTISCH TUN, UM OHNE PLASTIK AUSZUKOMMEN?

Beim Einkaufen	56
In der Küche	65
Produkte für die Körperpflege	76
Beim Hausputz	91
Bei der Kleidung	100
Bedarf für die Kinder	108
Haus und Garten	124
Im Büro	134

NOCH EINEN SCHRITT WEITER GEHEN ...

Zwei Monate später	142
Ich organisiere eine Plastic Attack!	146
Weiterführende Ideen	151

SCHLUSSBETRACHTUNG

Quellen und Bibliographie	158
Danksagung	160