

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