

Inhalt

<i>Prolog: Noch so ein Anti-Plastik-Buch?</i>	6
<i>Schritt 1: Am Anfang steht die Erkenntnis</i>	15
<i>Schritt 2: Weitersagen</i>	25
<i>Schritt 3: Anschaffungen mit Zukunft</i>	36
<i>Schritt 4: Weg vom Alltagsmüllberg in der Küche</i>	51
<i>Schritt 5: Viel Trinken, aber richtig!</i>	86
<i>Schritt 6: Reinwaschen</i>	114
<i>Schritt 7: Das große Entrümpeln</i>	145
<i>Schritt 8: Am Kleiderschrank führt kein Weg vorbei</i>	166
<i>Schritt 9: Wohnideen ohne Kunststoff</i>	178
<i>Schritt 10: Plastikfrei mit Haustier</i>	191
<i>Epilog: Mit Motivation in die Zukunft</i>	204