

Anneliese Bunk & Nadine Schubert

# Besser leben ohne Plastik



Tipps und  
Rezepte, die  
zeigen, wie es  
anders geht

# Inhalt

## GESUNDHEIT UND UMWELT

- 9 Plastik schadet der Umwelt
- 11 Plastik macht krank
- 15 Wie gelangen die Schadstoffe in unseren Körper?
- 16 Wo lauern die Gefahren?
- 21 Alternative Verpackungsmaterialien
- 24 Verstecktes Plastik
- 26 Bitte nicht!

## ANFANGEN: SCHRITT FÜR SCHRITT

- 29 Bewusster konsumieren – besser leben
- 30 Plastik sparen ohne Aufwand
- 32 Lebensmittel plastikfrei einkaufen
- 35 Plastik ersetzen im Haushalt
- 39 Einfache Tipps zum Selbermachen
- 40 Selfcycling
- 42 Omas Wissen neu entdeckt

## KINDER UND PLASTIK

- 47 Aufwachsen ohne Schadstoffe
- 49 Selbermachen mit Kindern
- 52 Geschenkideen

## BAD UND HAUSHALT

- 55 Waschen
- 58 Putzen und Spülen
- 61 Alleskönner Natron
- 62 Allzweckmittel Kaffeesatz
- 64 Im Bad: Auf den Inhalt kommt es an

## LEBEN UND EINRICHTEN

- 69 Wohnen und Renovieren
- 72 Textilien und Kleidung

Alle  
Zutaten sind  
plastikfrei  
erhältlich

## PLASTIKFREIE REZEPTIDEEN

- 78 Müsli
- 80 Knuspermüsli
- 82 Müslitaler
- 83 Mandelmilch
- 84 Schokomandelkekse
- 85 Schnelle Dinkelkekse
- 86 Schneller Tassenkuchen
- 87 Karamellbonbons
- 88 Fruchtgummi
- 90 Chips
- 92 Piadine
- 94 Omas Salatsoße
- 95 Cracker
- 96 Schokocreme
- 98 Erdbeersirup für Fruchtjoghurt
- 100 Basistomatensoße

## SERVICE

- 102 Häufig gestellte Fragen
- 104 Was ist das und wo finde ich das?
- 106 Einkaufstipps
  
- 108 Die Autorinnen

