

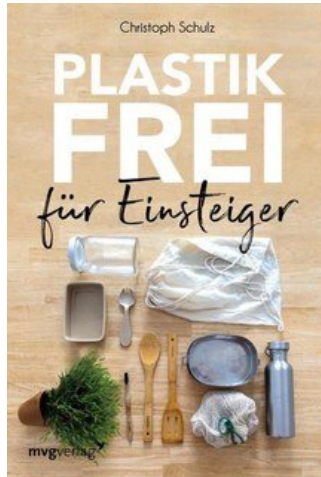
# Christoph Schulz Plastikfrei für Einsteiger

Leseprobe

[Plastikfrei für Einsteiger](#)

von [Christoph Schulz](#)

Herausgeber: mvg



<https://www.narayana-verlag.de/b24743>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<https://www.narayana-verlag.de>



Christoph Schulz

PLASTIK  
FREI  
*für Einsteiger*

mvgverlag 

© des Titels »Plastikfrei für Einsteiger« (978-3-86882-993-8)  
2019 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



# Inhalt

<i>Vorwort</i> .....	9
<i>Ein Blick hinter die Kulissen</i> .....	13
Plastikmüll .....	16
Alles für die Tonne .....	21
Das Wichtigste über Plastik .....	23
Das plastikfreie Leben .....	28
<i>Schritt 1: Der neue Lebensstil</i> .....	33
Hilfreiche Ausstattung .....	35
Gefestigte Einstellung .....	40
Plastikfrei-Grundregeln .....	45
Einfache Alternativen für den plastikfreien Alltag .....	52
<i>Schritt 2: Gewohnheiten ändern</i> .....	61
Plastikfrei einkaufen .....	63
Plastikfrei unterwegs sein .....	68
Natürliche Kleidung .....	72
Alternativen für Fortgeschrittene .....	76
<i>Schritt 3: Plastikfrei-Experten</i> .....	83
Kinder großziehen .....	84
Mach's dir selbst .....	88
Hilfreiche Hausmittel .....	89

Noch mehr Helfer . . . . .	93
Anleitungen zum Selbermachen . . . . .	95
Zahnpasta . . . . .	96
Deodorant . . . . .	98
Waschmittel . . . . .	100
Spülmittel . . . . .	102
Sonnencreme . . . . .	104
Ein Schuss Spezialwissen . . . . .	106
Alternativen für Experten . . . . .	110
Vorgehen . . . . .	119
<i>Dank</i> . . . . .	<b>123</b>
Weiterführende Informationen . . . . .	124
Über den Autor . . . . .	125
Bildnachweis . . . . .	127



Christoph Schulz

[Plastikfrei für Einsteiger](#)

128 Seiten, paperback  
erschienen 2019



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder  
Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)