

Vorwort	9
1. Wir leben in einer Welt voller Plastik	11
Plastik – eine Erfindung mit fatalen Folgen für die Menschheit	12
Kunststoffe – ihre Herstellung und ihre Geschichte	16
2. Plastik im Körper	19
Gefährliche Zusatzstoffe in Plastik	20
Bisphenol A (BPA)	22
Weichmacher	26
Flammschutzmittel	29
Sondermüll im Kinderzimmer – Plastikspielzeug	32
Plastik in den Zähnen – Kunststoff-Füllungen	35
3. Wie kleine Teilchen zur großen Gefahr werden: Mikroplastik	37
Mikroplastik bindet Gifte	38
Mikroplastik in Kosmetikprodukten	40
Mikroplastik in Textilien	42
Mikroplastik in Fisch und Meeresfrüchten	45
Wie Mikroplastik auf unserem Teller landet	46
4. Wenn Plastik krank macht	49
Fördert Mikroplastik entzündungsbedingte Krankheiten? . . .	50
Chronische Entzündungskrankheiten nehmen zu	50
Fördern Chemikalien aus Plastik hormonell bedingte Krankheiten?	53
Hormonell bedingte Erkrankungen nehmen zu	55
Prostatakrebs und Brustkrebs	56
Schilddrüsenerkrankungen und Hashimoto-Thyreoiditis . .	57
Unfruchtbarkeit und Fehlgeburten	57
Verweiblichung	58

Fettleibigkeit und Diabetes Typ 2	59
Aufmerksamkeitsstörungen bei Kindern	60
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	60
Zellwachstum	61
Zahnschädigung bei Kindern	61
Wie Plastik die Mitochondrien stresst und wie Sie sie schützen	62
Wie Sie Ihren Körper entgiften und die Abwehr stärken	69
Auf Plastikprodukte verzichten	69
Natürlich entgiften	70
Regeneration und Entgiftung im Schlaf	73
Unterstützung mit Mikronährstoffen	77
5. Plastik in der Umwelt	79
Wie die Meere zu Mülldeponien werden	80
Müll sammelt sich in riesigen Strudeln	82
An jedem Strand der Weltmeere: Plastik	83
Wie der Müll ins Meer gelangt	85
Welche Länder sind die Hauptverantwortlichen?	86
Wenn Plastikmüll zur Todesfalle wird	88
Wie invasive Arten Ökosysteme bedrohen	89
Initiativen gegen Plastikmüll in den Weltmeeren	90
6. Boykottieren Sie den Verpackungswahnsinn!	93
Der tägliche Müllkauf im Supermarkt	94
Warum die Bio-Gurke in Plastik steckt	95
„Aber wir recyceln doch!“	98
„Take away“ und „to go“ – Müll zum Mitnehmen	100
Vorbildlich:	
Supermarktketten verbannen die Plastiktüten	102
Regelungen zu Plastiktüten im internationalen Vergleich	104
Neue Verkaufsformen – eine Trendwende?	107

7. Wie Sie Plastik und die darin enthaltenen	
Chemikalien vermeiden können	109
Stellen Sie die Giftfrage!	110
Wie der Recyclingcode hilft, bedenkliche Kunststoffe zu meiden	111
Alternativen zu Plastik und ihre Ökobilanzen	115
Häufige Denkfehler, die Plastikreduzierung verhindern	119
Plastik reduzieren – in kleinen Schritten	123
8 Schritte zum Vermeiden von Plastik	126
Wo man leicht in die Plastikfalle tappt	143
Checkliste zum Vermeiden von Plastik – Worauf Sie achten sollten	145
Anhang	149
Hilfreiche Adressen	149
Literaturverzeichnis	152
Bildquellenverzeichnis	157
Über die Autorin	158