

Offener Treff vom 23.03.2021 „Einfach weniger Müll“ IM BAD

Nicht nur in der Küche, sondern auch im Bad fällt sehr viel Verpackungsmüll an.

Laut Industrieverband Körperpflege und Waschmittel e.V. wurden im Jahr 2020 für Schönheitsmittel 14.036 Mio € ausgegeben.

<https://www.ikw.org/ikw/der-ikw/fakten-zahlen/marktzahlen/>

Nicht nur die Verpackungen sind ein Problem, sondern auch die Inhaltsstoffe der Produkte v.a Mikroplastik

Mikroplastik:

- Synthetische Kunststoffe, kleiner als 5mm und nicht biologisch abbaubar
- Partikel in Kosmetik- und Körperpflegeprodukten (benutzte als Füll- und Bindemittel, Peelingpartikel, Filmbildner)
- Kann über Kläranlagen nur bedingt herausgefiltert werden
- Gelangt in Flüsse und Meer und kann dann nicht mehr entfernt werden
- Gifte reichern sich auf der Oberfläche des Mikroplastiks an, wird dann von Tieren aufgenommen



* v. a. biologisch schwer abbaubare Verbindungen, erkennbar an Werten über 50 (z. B. PEG-120)

Quelle: Greenpeace

Hilfreiche links zum Thema:

www.bund.net/mikroplastik

https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/meere/meere_mikroplastik_einkaufsfuehrer.pdf

Der Einkaufsführer des BUND wird ständig aktualisiert.

Inhaltsstoffe kann man mittels folgender Apps überprüfen:



von bund.net

Müll reduzieren bei der **PFLEGE**:

Zähne:

Zahnpasta: - ohne Karton kaufen

- Tabs (z.B. Dentabs)

- im Glas,

- selber machen (Zahnarzt fragen) → Rezept: 4-5 EL Kokosöl mit 2-3 EL sehr feinem Natronpulver (evtl vorher mit einem Mörser mahlen) mischen. Optional 1 TL Xylit (Birkenzucker) und 5 Tropfen Minzöl dazugeben

- verschiedene Varianten mischen, z.B morgens konventionelle, abends selbst gemachte Zahnpasta, o.ä.

Zahnbürsten mit Wechselkopf; Holz-oder Bambus Zahnbürste (Holz → heimisch, Borsten nicht immer vegan, Bambus → importiert, wächst aber schnell) (leider nicht mit Wechselkopf) ; eine vorhandene elektrische Zahnbürste so lange wie möglich benutzen

Auf Mini-Tuben verzichten

Mundwasser selber herstellen: 500 ml lauwarmes Wasser mit 1 EL Xylit, 2 TL Natron, ein paar Tropfen Minz-oder Teebaumöl gut mischen, in eine Flasche mit Schraubverschluss geben.

Zahnseide: im Glas

Interdentalbürsten: gibt es nicht ganz plastikfrei; von Hydrophil mit Bambusgriff und Borsten aus BPA freiem Nylon

Haare:

Je nach Haartyp muss man ausprobieren, was gut funktioniert

- Festes Shampoo (im Drogeriemarkt, Bioladen, Unverpacktladen)
- Haarseife (Im Drogeriemarkt, Bioladen, Unverpacktladen)
- flüssiges Haarwaschmittel zum Abfüllen (Unverpacktladen)
- als Spülung eignet sich eine saure Rinse = 1 l Wasser mit 1 EL Apfelessig mischen und nach dem Waschen über die Haare geben. Die Haare müssen danach nicht ausgewaschen werden.
- Waschen mit Roggenmehl (2-3 EL Roggenmehl mit Wasser verrühren, es sollte eine „kleisterartige“ Paste sein, ohne Klumpen. Etwas stehen lassen (mind. 10 Minuten). Wie Shampoo verwenden.
- No-Poo-Methode (ohne Shampoo waschen, die Umstellung dauert ca 2 Monate)
- Haare auf nicht zu häufiges Waschen umstellen, oft ausbürsten
- Kämme und Bürsten aus Holz, z.B. kostkamm.de

Bart:

- Statt Rasierschaum Bart-oder Rasierseifen benutzen
- Rasierhobel mit Wechselklingen

Körper:

- Seife zum Duschen/Händewaschen
- Flüssigseife selber machen für den Seifenspender = 50 g geriebene Seife in 500 ml warmen Wasser auflösen, abkühlen lassen. 500 ml Wasser aufkochen und unter die feste Masse rühren, evtl. mehr Wasser hinzufügen
- Peeling selbst herstellen: etwas Öl (z.B. Olivenöl) mit etwas Salz o. Natron o. Kaffeesatz vermischen, auf die Haut auftragen, einmassieren und mit Wasser abspülen
- Deo: -Deocreme (im Glastiegel) oder selber machen: ca. 3 TL weiches Kokosöl mit 2 TL Natron und 2 TL Speisestärke mischen, optional einige Tropfen ätherisches Öl hinzufügen
- alten Deoroller wieder selber befüllen: 100 ml Wasser erwärmen, mit 1-2 TL Speisestärke aufkochen. Kurz abkühlen lassen, 2 TL Natron unterrühren, auflösen, optional einige Tropfen ätherisches Öl hinzugeben.
- Deospray selber machen ohne Natron:
<https://www.smarticular.net/natuerliches-deo-spray-mit-kraeutern-und-anderen-pflanzen-herstellen/>
- Lippenbalsam, am Besten weglassen oder etwas Oliven-oder Sonnenblumenöl nehmen
- Zum Abschminken: waschbare, wiederverwendbare Pads benutzen (aus Bio-Baumwolle oder aus alten Handtüchern selbst genäht, gehäkelte Pads). Mit Olivenöl, Sonnenblumenöl oder Kokosöl und klarem Wasser abschminken
- Ohrenreinigung: Wattestäbchen besser weglassen, Alternativ: Wattestäbchen aus Bambus/Papier, Ohrenschiene aus Edelstahl, Ohren ausspülen mit Wasserstoffperoxid (Arzt fragen)
- Crème/Bodylotion: im Mehrwegtiegel (Unverpacktladen), feste Bodylotion, Körperöl (im Unverpacktladen zum Abfüllen), flüssige Sheabutter/weiches Kokosfett (wenn möglich fair und Mehrweg)
- Kosmetika: reduzieren oder ganz weglassen, viele Kosmetika mit Plastik belastet, Schadstoffe, <https://www.greenpeace.de/mikroplastik-kosmetik-2021>



Hygiene:

- Damenhygiene: verschiedene Alternativen ausprobieren, evtl. mischen: Menstruationstasse, Stoffbinden o. Stoffslipenlagen (kann man auch selber nähen)
 - Stilleinlagen aus Biobaumwolle o.ä.
 - Recycling-Toilettenpapier in möglichst großer Verpackung
 - Feuchttücher nicht über Toilette entsorgen
 - Toilettendusche statt Toilettenpapier
-

Müll reduzieren bei der **BADREINIGUNG**:

- Zum Reinigen braucht man wenige Mittel: Essig (-essenz), Zitronensäure, Waschsoda, Natron/Backpulver, (Kern-)seife, Salz, Wiener Kalk
 - Nachfüll-oder Großpackungen, Konzentrat, Tabs (z.B. Biobaula, blauehelden)
 - Statt Chemie in den Abfluss: Sieb für Haare benutzen, Pömpel, Rohrreinigungswelle, TwistOut Abflusstab, Natron oder Soda und Salz
 - WC- Reiniger → Zitronensäure und Natron (je ca. 1 EL) in die Toilette geben. Einwirken lassen. Mit Toilettenbürste säubern und abspülen.
 - Allzweckreiniger (nicht für empfindliche Oberflächen) → Schalen von Zitrusfrüchten in einem großen Gefäß schichten, mit Tafelessig aufgießen, bis die Schalen vollständig bedeckt sind. Für 2-4 Wochen stehen lassen. Bei Bedarf Essig nachgießen, die Schalen sollten immer mit Essig bedeckt sein. Danach die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen.
 - Scheuerpulver → 50 g Natron, 1 EL Zitronensäure und 1 TL Speisestärke vermischen. Man kann das Scheuerpulver direkt auf die schmutzigen Stellen geben oder auf einem angefeuchteten Tuch verteilen.
- Kaffeersatz kann auch zum Scheuern benutzt werden
-

Ressourcen schonen im BAD:

Alte Handtücher upcyclen <https://www.smarticular.net/alte-handtuecher-upcycling-naehideen-zum-selbermachen/>

Wassersparende Armaturen einbauen

Duschen statt Baden (weniger als 10 Minuten)
<https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/haushalt-wohnen/warmwasser#unsere-tipps>

Für den Bad-Mülleimer alte Umverpackungen nehmen

Zur besseren Mülltrennung den Mülleimer im Bad entfernen (so wandern die Klorollen ins Altpapier)

Haare an der Luft trocknen statt Fön

Badvorleger aus Baumwolle statt aus Kunstfaser

Badmöbel gebraucht kaufen

Hilfreiche Bücher dazu gibt es in der Stadtbibliothek: 1.OG Natürlich leben,
Umweltschutz im Alltag

Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie, smarticular Verlag

Plastiksparbuch, smarticular Verlag

Selber machen statt kaufen- Haut und Haar, smarticular Verlag

Eine gute Lektüre zum Thema: „Sind wir noch ganz sauber?“ von Hanne Tügel,
edelbooks, in der Stadtbibliothek unter Umweltschutz im Alltag

Wir haben die Rezepte ausprobiert, garantieren aber nicht das Gelingen und setzen voraus, dass alle Materialien mit gesundem Menschenverstand verwendet werden.