

Einkaufsratgeber „Plastikfrei leben“

Corinna Mack

corinna.mack@gmx.de

Instagram: corinna_zerowastevegan



Palmölfreie Seifen, feste Shampoos uvm. (Deo Cremes, Denta-Tabs):

- Denn's Bio Markt Ringcenter Offenbach
- Haller Bioladen Rodgau
- Bioladen Karotte Obertshausen
- Alnatura Supermärkte in Frankfurt
- Unverpackt Laden in Darmstadt und Aschaffenburg
- Unverpackt Laden in Frankfurt & Café „Gramm Genau“ oder „ULF“ am Dom
- Unverpackt Laden in Mülheim „Natürlich frei“
- dm Drogeriemärkte

Online:

www.rosenrot.de

www.mannaseife.de

www.waschbär.de

www.gruene-bude.de

www.drbronner.de

www.lush.de

www.sauberkunst.de

www.manufactum.de

www.steffis-hexenkueche.de

Der Pionier unter den Herstellern fester Shampoos/ShampooBit

Tolle Philosophie, es wird Bio-Palmöl aus Ghana verwendet

Achtung: bei manchen Produkten ist Palmöl enthalten

Unterschied Haarseife oder festes Shampoo:

Bei der Haarseife handelt es sich um eine gesiedete Seife. Sie besteht aus den Grundzutaten Fett und Lauge, die bei der Herstellung miteinander verseifen. Die Seife kann mal mehr, mal weniger rückfettend sein, die empfohlene Überfettung der Seife, mit der die meisten Haare klarkommen, liegt zwischen 3 % und 5 %. Hier muss probiert werden, was für die eigenen Haare gut ist. Auch die Wasserhärte kann dabei eine Rolle spielen. Ein Nachteil der Haarseife ist, dass sich bei sehr hartem – also sehr kalkhaltigem Wasser – sogenannte „Kalkseife“ im Haar bilden kann. Kalkseife ist der Grund, wieso manche Menschen das Gefühl haben, mit Haarseife ihre Haare nicht ganz sauber zu bekommen und strähnige Rückstände auf dem Kopf bemerken. Dann muss nach dem Waschen eine saure Rinse gemacht werden, um den Kalk im Wasser zu neutralisieren. Für eine saure Rinse wird ein EL Zitronensaft/Apfelessig (oder ¼ TL Zitronensäure) in einen Liter lauwarmes Wasser gegeben und nach der Wäsche über die Haare gegossen. Echte Haarseife schäumt weniger als ein festes Shampoo, und man findet sie eher selten.

Festes Shampoo ist Shampoo in fester Form - reinigt also mit Tensiden (auf Zucker-, Kokos- oder Palmölbasis). Tenside sind waschaktive Substanzen, die die Löslichkeit von Fett- und Schmutzpartikeln am Haar in Wasser erhöhen. Der Rest setzt sich aus pflegenden Fetten und Ölen, Farben und Duftstoffen zusammen. Aufgrund der Zusammensetzung und des anderen pH-Wertes als Seife ist hier meist keine Saure Rinse erforderlich, da es nicht zur Bildung von Kalkseife kommt. Dies ist der Grund, wieso Menschen mit sehr hartem Wasser mit festem Shampoo meist besser klarkommen als mit Haarseife. Ebenso schäumt ein festes Shampoo in der Regel genauso stark wie ein normales, flüssiges Shampoo. Festes Shampoo findet man häufiger. Festes Shampoo gibt's online, im Unverpackt Laden und sogar bei dm (unten im Regal).

Alternative zu Zahnpasta in der Tube:

Zahnpasta Tabs

- Online bestellen bei www.monomeer.de, www.denttabs.de oder gruene-bude.de
- im Unverpackt Laden
- bei dm (in Verpackung)

Menstruationstassen und Stoffbinden:

Lunette (Testsieger) und z.B. Binden von Imse Vimse
www.blumenkinder.eu
www.bloodmilla.de
www.kulmine.de

oder in den Unverpackt Läden vorbeischaun.

Deo zum Selbermachen:

6 EL Natron
6 EL Speisestärke
2-3 EL Kokosöl
10 Tropfen Duftöl (optional)
[1 EL Kakaobutter (optional)]

Das Natron und die Stärke in einem Glas mit weiter Öffnung vermengen; das Kokosöl schmelzen und nach und nach dazugeben, bis es eine Paste ist (mal braucht man mehr, mal weniger). Am Schluss noch das Duftöl dazutropfen und alles im Kühlschrank wieder festwerden lassen. Wenn sich das Natron und die Stärke beim Erkalten unten abgesetzt haben, dann einfach nochmal umrühren. Im Frühling/Sommer ersetze ich einen EL des Kokosöls durch 1 EL Kakaobutter, damit das Deo wegen der Wärme nicht flüssig wird (Kokosöl wird bei ca. 22 Grad Raumtemperatur flüssig, Kakaobutter nicht.)

Anwendung: morgens eine erbsengroße Menge unter den Achseln verreiben.

Es wird empfohlen, bei dem Umstieg von herkömmlichem zu natürlichem Deo eine Übergangsphase von 2-3 Wochen ganz ohne Deo zu machen, um die Rückstände des herkömmlichen Deos (Aluminium, Parabene, erdölbasierte Stoffe etc.) loszuwerden.

Aufbewahrungs-Alternativen

anstatt Frischhalte- und Alufolie:

- Wachstücher von Abeego oder Bees Wrap
- Schraubgläser
- Vorratsdosen aus Glas mit Klickverschluss
- in ein feuchtes Tuch einwickeln
- Kräuter und Brokkoli in ein Glas Wasser stellen



Aufbewahrung in Schraubgläsern:

Gläser sind ideal, um Lebensmittel plastikfrei aufzubewahren. Manchmal enthalten die Schraubdeckel-Dichtungen bedenkliche Stoffe. Deswegen nicht randvoll einfüllen.

Wer gar kein Risiko eingehen möchte, kann BLUESEAL-Gläser kaufen. An dem blauen Ring im Deckel erkennt man sie. www.glaeserundflaschen.de oder www.pano.de

Gläser kann man auch für andere Dinge, wie z.B. Gewürze, Büroklammern, Haargummis, Murmeln, Schrauben u.ä. verwenden ;-)

Wie bekommt man die Etiketten von den Gläsern?

Wenn der Kleber der Etiketten nicht wasserlöslich ist, diese einfach mit Öl (Kokos, Sonnenblumen etc.) bestreichen, 24 Stunden einwirken lassen, dann kann alles meist problemlos mit Spüli und heißem Wasser abgespült werden.

Und wenn es dann doch mal in Plastik ist?

Bei Joghurtbechern, Frischkäse-, Margarine- und Wurstpackungen u.ä. **den (Alu-)Deckel abmachen** und erst dann beides getrennt in den gelben Sack geben!

- bleibt das Alu/der weiche Plastikdeckel dran, kann der Plastikbecher nicht recycelt werden, da es nicht sortenreines Plastik ist.

Für „Gerne-Selberrmacher“

www.smarticular.de deutscher Online- und Sachbuchverlag mit den Schwerpunkten Nachhaltigkeit im Alltag sowie einer einfacheren, bewussteren Lebensweise. Viele Tipps und Tricks und Rezepte zum Selberrmachen.

www.utopia.de aktuelle Informationen & Tipps rund um Nachhaltigkeit

Und was kann ich sonst noch tun?

- Anstatt Google: Ecosia, die Suchmaschine, die Bäume pflanzt:

www.ecosia.de



Im Web suchen und Bäume pflanzen...



51.385.107

Bäume wurden von Ecosia-Nutzern gepflanzt

- App: **Codecheck** – Sagt mir, wo Mikroplastik drin ist



- App: **Replace Plastik** – siehe auch: www.kueste-gegen-plastik.de



Empfehlenswerte Putzsachen:

- Spülschwämme und Spültücher von Sonett oder Sodasan (aus biologischem Material, gut waschbar und sie stinken nicht)
- Waschpulver und Putzmittel von Sonett und Sodasan in Bioqualität ohne Mikroplastik
- Waschpulver und Putzmittel von Frosch in recycelten Flaschen mit Nachfüllbeuteln, ohne Mikroplastik, um Nachhaltigkeit bemüht
 - ⇒ Sonett und Sodasan-Produkte sind im Bioladen, bei Alnatura und Tegut erhältlich
 - ⇒ Frosch-Produkte sind in jeder Drogerie erhältlich

Edelstahlflaschen:

Gute Marken gibt's online von Kivanta, Klean Kanteen oder Pura Kiki

Zum Mitmachen:

Heusenstamm Clean-up der **Naturengel**

www.dienaturengel.de

oder andere Clean-ups Ihrer Stadt

Jeden 1. Samstag im Monat wird aufgeräumt für ein sauberes Heusenstamm

Plastic Free July

Registrierung unter www.plasticfreejuly.org

“Join the challenge and ‘Choose To Refuse’ single-use plastic during July“

⇒ Jeden Tag gibt es hilfreiche Tipps, um Einwegplastik zu vermeiden.

Lesenswertes:

Nadine Schubert

www.besser-leben-ohne-plastik.de (gibt's auch als Buch)

Heike Schröder

Plastik im Blut (Buch). Instagram: [@plastikimblut](https://www.instagram.com/plastikimblut)

Shia Su

www.wastelandrebel.com/de

Anne-Marie Bonneau

www.zerowastechef.com

Lindsay Miles

www.treadingmyownpath.com

Max La Manna

www.maxlamanna.com

More Plants Less Waste (Buch)

Weitere Informationen und Wissenswertes rund um das Thema als Download unter:
www.die-naturengel.de / Aktionen/Handouts