

Grüner Leben



Es gibt inzwischen eine Menge Möglichkeiten, seine tägliche Routine nachhaltig zu gestalten. Foto: Kalos Skincare, unsplash

Nachhaltigkeit im Badezimmer

Im Second-Hand-Laden shoppen, öfter mit dem Fahrrad fahren, bewusster Fleisch essen: Es gibt vieles, was wir für eine nachhaltigere Zukunft tun können. Doch auch die tägliche Pflegeroutine im Badezimmer lässt sich an vielen Stellen optimieren. Denn nur allzu oft produzieren wir hier gedankenlos jede Menge Müll. Dabei gibt es für viele Produkte tolle Alternativen!

Nachhaltigkeit beginnt beim Einkauf

Am besten ist es natürlich, wenn im Bad möglichst wenig Müll entsteht. Bevorzugen Sie daher beim Einkaufen Produkte, die nicht doppelt eingepackt sind, etwa Zahnpasta-Tuben mit zusätzlicher Umverpackung. Diese Mehrfachverpackungen sollen häufig mehr Inhalt vortäuschen, produzieren aber lediglich überflüssigen Abfall. Vor allem Plastik ist ein Problem, da für die Herstellung Erdöl gewonnen werden muss und weggeworfenes Plastik der Natur schadet. Leider machen Kunststoffbehälter für Bodylotions, Duschgele, Gesichtscremes & Co. einen großen Teil der weltweiten Plastikproduktion aus. Eine Alternative dazu können feste Handseifen, Deodorants und Shampoos mit Papierverpackungen sein. Ein spannender Ansatz sind auch Duschgels als Pulver, die für den Gebrauch mit Wasser vermischt werden. Bei Hygieneartikeln wie Flüssigseifen sind Nachfüllpackungen eine gute Option, weil hier auf Extras wie Pumpspender verzichtet werden kann. Auch Nachfüllstationen für Duschgel werden schon getestet.

Einige Hersteller bieten Nachfüllsysteme für dekorative Kosmetik wie Puder, Rouge und Lidschatten an. Bei diesem „Refill-System“ wird das Gefäß einfach neu befüllt statt neu gekauft. Dafür schicken Sie es entweder an den Hersteller zurück oder kaufen die Nachfüllpackung selbst ein. Zwar verbraucht die Produktion und die Verpackung der Refills ebenfalls Energie und Ressourcen, dennoch fällt die Ökobilanz besser aus, wenn die Originalverpackung mehrmals genutzt wird.

„Tipp: Achten Sie beim Einkauf auf das Zeichen „Blauer Engel“. Es garantiert, dass ein Produkt die Umwelt und das Klima weniger belastet. Das Umweltzeichen prüft Kriterien wie Energieverbrauch, Emissionen in Wasser, Luft und Boden, Schadstoffarmut und Geräuschemission.“

Bei manchen Herstellern werden die Pflegeprodukte auch in Glasbehälter gefüllt. Sind diese leer, können sie an den Hersteller zurückgeschickt werden, wo sie gereinigt und wiederverwendet werden. Auch Düfte zum Nachfüllen gibt es schon. Leider sind viele dieser Konzepte für die Verbraucher noch zu kompliziert, weswegen sie dann doch wieder zum gewohnten Produkt greifen.

Produkte für die nachhaltige Körperpflege

Eine natürliche und umweltfreundliche Körperpflege ist leichter umzusetzen, als man glaubt. Artikel wie Ohrenstäbchen, Lippenbalsam oder Duschschwämme gibt es heutzutage aus plastikfreien Naturmaterialien zu kaufen. Für die Reinigung der Ohrmuschel kann man aber auch einfach einen Waschlappen verwenden. Zum kämmen der Haare eignen sich Bürsten mit Holzgriffen und Naturhaarborsten aus Wildschwein- oder Ziegenhaaren. Schluss auch mit Einwegartikeln beim Rasieren! Eine umweltfreundlichere Alternative sind Rasierer mit wechselbaren Mehrwegklingen, die man solange verwenden kann, bis sie

Diesen Beitrag können Sie sich für barriereerleichterten Zugang mit Scan des nebenstehenden QR-Codes vorlesen lassen.

stumpf geworden sind.

Plastikfrei die Zähne pflegen? Das geht mit Zahnbürstengriffen aus schnell nachwachsendem Bambus, heimischem Holz oder kompostierbarem Biokunststoff. Den Bürstenkopf gibt es in vielen verschiedenen Varianten, unter anderem aus biologisch abbaubarem Nylon, Bambusviskose oder gekochten Schweineborsten. Als Alternative zur Zahnpasta aus der Tube gibt es spezielle Zahnputztabletten, die meist in Papiertüten verpackt sind. Die Tablette wird gekaut und mit Speichel vermengt. Dabei entsteht ein Schaum, mit dem man wie gewohnt seine Zähne putzen kann. Sie können es aber auch mit Zahncreme oder Zahnpasta am Stil versuchen. Und was ist mit der Zahnseide? Auch diese Fäden gibt es ohne Kunststoff. Zum Beispiel aus Rizinusöl mit einer Ummantelung aus Pflanzenwachs.

Feste Seife und festes Shampoo, das kennen wir vielleicht noch von unseren Eltern und Großeltern. Diese Produkte erleben gerade ein Comeback! Denn sie reinigen den Körper genau so gut wie die Flüssigvarianten, nur ohne Mikroplastik. Beim Anschaffungspreis gibt es zwar kaum Unterschiede, doch feste Seife ist sehr ergiebig. Man kann sich damit also deutlich häufiger waschen als mit einem herkömmlichen Duschgel. Und beim Verreisen mit dem Flieger muss man sich künftig keine Gedanken mehr über Flüssigkeitsbegrenzungen machen. Leider können sich auf fester Seife Bakterien und Keime besser vermehren als in flüssigen Produkten.

Material	Entsorgung
Binden / Tampons (Einweg)	Restmüll
Elektrische Stylinggeräte	Kommunale Sammelstelle (Wertstoffhof)
Kosmetik- und Taschentücher	Restmüll
Lidschatten- und Rougebehälter	Gelber Sack / Gelbe Tonne
Parfumflaschen / Deoroller aus Glas	Altglas Container
Rasierklingen	Restmüll
Shampoo- und Duschgelflaschen	Gelber Sack / Gelbe Tonne
Spiegelglas	Restmüll
Spraydosen (entleert)	Gelber Sack / Gelbe Tonne
Spraydosen (nicht vollständig entleert)	Kommunale Sammelstelle (Wertstoffhof)
Verpackungen aus Papier oder Pappe	Altpapier
Wattepads / Wattestäbchen	Restmüll
Wimperntusche (entleert)	Gelber Sack / Gelbe Tonne
Windeln	Restmüll
Zahnbürsten	Restmüll
Zahnpasta-Tuben	Gelber Sack / Gelbe Tonne

Die Tabelle zeigt dir, welches Material wo entsorgt werden muss:

Schminken mit Naturkosmetik

Auch die Kosmetikbranche setzt inzwischen vermehrt auf Nachhaltigkeit. Anbau, Produktion und Vertrieb sollen möglichst umweltschonend erfolgen. In die Produkte kommen nur naturreine Rohstoffe wie ätherische Öle, Kräuter und pflanzliche Aromen. Gentechnik und synthetische Duft- oder Farbstoffe sind tabu. Das

„Neben der Vermeidung und Reduzierung von Müll ist die richtige Entsorgung von leeren Verpackungen ein wichtiger Baustein für den Klima- und Umweltschutz.“

gefällt den Verbrauchern. Naturkosmetik wird immer beliebter! Vegane Kosmetik geht noch einen Schritt weiter. Während reguläre Naturkosmetik auch tierische Bestandteile wie Karmin, Gelatine, Milch oder Honig enthalten darf, wird in veganen Produkten konsequent darauf verzichtet. Vegane Kosmetik ist zudem tierversuchsfrei. Für die Gesichtereinigung am Abend gibt es wiederverwendbare Abschminkpads aus Viskose oder Baumwolle zu kaufen. Sie werden lediglich mit Wasser angefeuchtet und brauchen aufgrund ihrer speziellen Oberfläche keine weiteren Reinigungsmittel. Nach der Benutzung können sie -je nach Verschmutzungsgrad- getrocknet und wiederverwendet oder in die Waschmaschine gegeben werden.

Recycling im Badezimmer

Neben der Vermeidung und Reduzierung

von Müll ist die richtige Entsorgung von leeren Verpackungen ein wichtiger Baustein für den Klima- und Umweltschutz. Verpackungen aus Papier, Karton und Pappe gehören in die Altpapier-Tonne. Kunststoff-tuben und -tiegel, beschichtetes Papier, Metalldeckel und Verpackungen mit aufgedrucktem grünem Punkt entsorgt man im gelben Sack oder in der gelben Tonne. Produkte aus verschiedenen Materialien, zum Beispiel Papierverpackungen mit Blickfenster aus Plastik oder Kunststofftiegel mit Metalldeckel sollte man sortenrein voneinander trennen. Denn diese Mischstoffe landen sonst in der Müllverbrennung.

Fazit

Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine nachhaltigere Lebensweise. Dazu gehört auch eine bewusste Pflegeroutine im Bad. Sie achten beim Einkauf im Drogeriemarkt auf nachhaltige Pflege-, Reinigungs- und Kosmetikprodukte, kehren Plastik- und Mehrfachverpackungen den Rücken und entscheiden sich für wiederverwendbare Badutensilien. Ergänzend nutzen Sie Nachfüllsysteme, welche einen wichtigen Beitrag zur Ressourcenschonung und zum Umweltschutz leisten können.

Fragen und Antworten:

Was ist im Verpackungsgesetz geregelt?

Das am 01.01.2019 in Kraft getretene Verpackungsgesetz gibt Recyclingquoten für Verpackungen vor und soll dazu beitragen, dass Hersteller mehr verwertbare Verpackungen produzieren. Ziel ist es, die Auswirkungen von Verpackungsabfällen auf die Umwelt zu verringern.



Was bedeutet klimaneutral?

Das bedeutet, dass die bei der Herstellung eines Produkts entstandenen Emissionen das Klima nicht beeinflussen oder durch ein Klimaschutzprojekt wieder ausgeglichen werden.

Wie schenke ich Kosmetiktiegeln & Co. ein neues Leben?

Es gibt eine große Vielfalt an Produktverpackungen. Statt Tiegel und Behälter einfach wegzuerwerfen, können Sie einige mit etwas Kreativität zu Schmuckbehältern, Seifenschalen oder Pinselhaltern umgestalten. Upcycling-Ideen findet man im Internet.

Wie kann ich mikroplastikfrei peelen?

Vermischen Sie einen Esslöffel Zucker mit etwas Honig und reiben Sie das Gesicht damit ein. Die Zuckerkristalle rubbeln abgestorbene Hautschüppchen ab. Es gibt aber auch waschbare Peeling-Handschuhe und Peeling-Bürsten, mit denen Sie über die feuchte Haut fahren können

Wie vermeide ich Chemie im Nagellack?

Herkömmlicher Nagellack enthält häufig Lösungsmittel, Weichmacher und andere bedenkliche Zusätze. Eine Alternative sind Lacke auf Wasserbasis mit mineralischen und natürlichen Pigmenten. Sie sind nahezu geruchsneutral und trocknen die Nägel weniger aus..

Dieser Beitrag erschien zuerst im Webportal ALTERIX, geschrieben von Nadi Ma.



Mehr Informationen und spannende Artikel gibt es auf ihrer Webseite www.alterix.com

Alterix ist das erste deutschsprachige Info- und Verbraucherportal rund ums Älter werden. Mit Neugier, Optimismus und Leidenschaft beleuchten wir die spannenden Aspekte des Lebens, recherchieren, informieren, diskutieren und helfen orientieren.

Quellen
www.blauer-engel.de/de/blauer-engel/unser-zeichen-fuer-die-umwelt/orientierung-beim-einkauf
www.umweltbundesamt.de/themen/abfall-ressourcen/produktverantwortung-in-der-abfallwirtschaft/verpackungen#-3
www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/abfall/muell-richtig-trennen-gelber-sack-restmüll-papier-oder-wohin-sonst-10580
www.utopia.de/ratgeber/badezimmermuell-richtig-entsorgen