



Krikoko

Kritischer Konsum konkret

Nachhaltige Hygiene

Juni | 2018

www.KRIKOKO.j-gcl.org





Liebe*r KriKoKo-Leser*in,

Hygiene ist etwas, das uns alle betrifft. Sei es beim Reinigen der Wohnung oder bei der Körperpflege: Hier wünschen sich viele von uns Produkte, die weder uns selbst noch der Umwelt schaden – schließlich verwenden wir ja genau diese Produkte tagtäglich und/oder bringen sie in Kontakt mit unserer Haut. Trotzdem herrschen gerade bei Reinigungs- und Pflegeprodukten verbesserungswürdige Zustände. Hier ist von Plastik in der Gesichtsmaske bis hin zu gesundheitsgefährdenden Stoffen in Reinigungsmitteln alles zu finden. Diese Ausgabe soll Abhilfe schaffen, frei nach dem Motto: lesen – nachdenken – besser machen :)

Herzlichen Dank an unsere Gastautorinnen Johanna May (Rubrik „Das Persönliche“) und Anneliese M. (Rubrik „KriKodil“).

Viel Spaß beim Lesen!

Deine KriKoKo-Redaktion

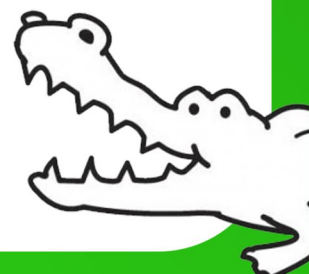
Catharina mit Friedrich, Isabelle, Morena, Saskia, Severin und Birgit

+++ Themenschwerpunkt: Nachhaltige Hygiene +++

++ Infoteil ++

Wer putzt, macht Müll. Betritt man einen x-beliebigen Supermarkt auf der Suche nach Reinigungsmitteln, landet man meist an einem Regal, das überfüllt ist mit bunten Plastikverpackungen, die die perfekte Sauberkeit versprechen. Jedoch ist nicht nur die Verpackung der Putzmittel ärgerlich: Der Inhalt ist meist genauso bedenklich.

Wie eine norwegische Studie 2017 belegte (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29451393>), kann das häufige Putzen mit chemischen und/oder ätzenden Substanzen ähnliche Konsequenzen für die Lunge haben wie das Rauchen. Laut der Studie führe die häufige Verwendung scharfer Putzmittel, insbesondere Sprays, zu einem signifikanten Abbau der Lungenfunktion. Dank intensiver Bewerbung von Reinigern aller Art meinen wir gerne, für jede zu reinigende Oberfläche ein anderes Produkt kaufen zu müssen, das noch schärfer, noch chemischer, noch effektiver ist. Tatsächlich reicht häufig ein feuchter Lappen oder ein Mittel, das auf solche Inhaltsstoffe verzichtet. Leider hört die Inhaltsstoff-Problematik nicht bei Reinigungsmitteln auf. Unter anderem auch bei Kosmetika lohnt es sich, genauer hinzuschauen. In Make-Up, Bronzer und Co finden sich vermehrt hormonell wirksame Stoffe wie zum Beispiel Parabene, die östrogen-ähnliche Strukturen aufweisen (<https://utopia.de/ratgeber/die-schlimmsten-inhaltsstoffe-in-kosmetik/>). Solche können nicht nur nachteilig für eine*n selbst sein, sondern schaden auch nachweislich der Umwelt. Sie gelangen in Ökosysteme und beeinflussen dort die Hormonstruktur der Lebewesen. Klingt alles sehr dramatisch, kann aber umgangen werden.



Worauf kann ich achten?

Gütesiegel sind grundsätzlich eine gute Idee, schließlich gibt es sie sowohl für Reinigungsmittel als auch für Kosmetika und Körperpflegeprodukte.

Sich im Dschungel der Siegel zurechtzufinden ist aber eine schwierige Angelegenheit: Verschiedene Siegel kommen aus verschiedenen Quellen und haben unterschiedliche Zielsetzungen. Um das Ganze ein bisschen zu vereinfachen, folgt hier eine Auflistung von Siegeln in den Rubriken Waschmittel und Kosmetika/Körperpflege, an denen du dich orientieren kannst. Wer sich an DIY-Alternativen versuchen oder generell noch mehr über Plastikvermeidungsmöglichkeiten im Bereich Hygiene erfahren möchte, kann sich in der Plastikfasten-KriKoKo umschauchen (<https://j-gcl.org/wp-content/uploads/2012/10/KriKoKo-Plastikfasten-Februar-2018.pdf>). Am Ende dieser KriKoKo-Ausgabe sind noch weitere Rezepte zum Ausprobieren angefügt, viel Spaß dabei!

1. Waschmittel-Siegel



Herausgeber: Internationaler Verband für Seifen-, Wasch-, Reinigungs- und Pflegemittel mit Sitz in Brüssel, der offiziell diese Industrie in Europa vertritt
Ziele: Umweltfreundlichere Herstellung und weniger giftige Inhaltsstoffe



Herausgeber: Bundesumweltministerium
Ziel: Kennzeichnung von Waschmitteln, die keine Chemikalien beinhalten und sich in Gewässern schnell abbauen



Herausgeber: Probila-Unitrab (Mitgliederverband des ökologischen Landbaus)
Ziele: Kennzeichnung von Waschmitteln und Kosmetika, deren Inhaltsstoffe überwiegend ökologisch angebaut wurden; zudem müssen die Produkte Standards für geringe Toxizität entsprechen und biologisch abbaubar sein



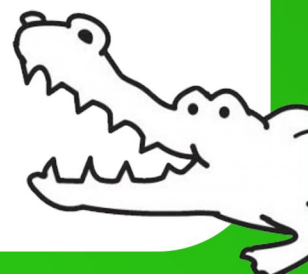
Herausgeberin: Europäische Kommission
Ziel: Hinweis auf umweltfreundlichere Produkte (Standards für Inhaltsstoffe und Abbaubarkeit)

2. Kosmetika- und Körperpflege-Siegel



Herausgeber: Bundesverband der Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel und kosmetische Mittel e. V.

Ziel: Berücksichtigung der eingesetzten Rohstoffe, des Herstellungsprozesses sowie der Qualität der Endprodukte. Die Standards hierbei übersteigen die gesetzlichen Vorgaben.





Herausgeber: ecocert greenlife, eine international agierende Zertifizierungsstelle

Ziel: Das Siegel kennzeichnet Wasch- und Reinigungsmittel, die im Vergleich zu konventionellen Produkten umweltschonender sind. Das Siegel stellt u.a. Anforderungen an die Inhaltsstoffe im Produkt sowie deren Abbaubarkeit, damit diese keine negativen Auswirkungen auf Gewässer haben.



Herausgeber: Probila-Unitrab (Mitgliederverband des ökologischen Landbaus)

Ziel: Kennzeichnung von Waschmitteln und Kosmetika deren Inhaltsstoffe überwiegend ökologisch angebaut wurden; zudem müssen die Produkte Standards für geringe Toxizität entsprechen und biologisch abbaubar sein



Herausgeber: Coalition for Consumer Information on Cosmetics (CCIC)

Ziele: Auszeichnung von tierversuchsfreien Kosmetika und Haushaltsprodukten

Die hier aufgeführte Liste ist lediglich als grobe Übersicht gedacht. Bei näherem Interesse zum Thema Siegel kannst du dich bei folgenden Adressen umschauen:

- <https://utopia.de/siegel-guide/>

- https://www.siegelklarheit.de/vergleichen/wasch_reinigungsmittel/

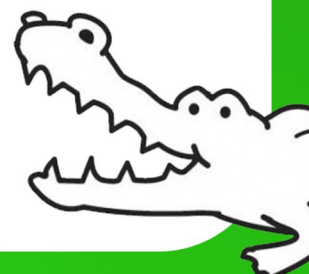
3. Tipps für die Körperhygiene

Gerade wenn du deine Körperhygiene nachhaltiger gestalten möchtest, gibt es viele Dinge, die du schnell verändern (und verbessern) kannst. Vielleicht ist in der nachfolgenden Liste ja auch etwas für dich dabei?

Haarbürsten/-kämmen aus Holz

Jawohl, auch in Haarbürsten findet sich jede Menge Plastik: Dabei ist es doch wirklich kein Problem, sich mit einfachen Haarbürsten die Haare zu kämmen, die kompostiert werden können, oder was denkst du? Also einfach auf eine Alternative aus Holz umsteigen! Diese findest du sogar im Drogeriemarkt.

Nicht nur beim Material kannst du nachhaltig handeln, sondern auch, indem du deine Bürste gut pflegst und ordentlich behandelst. Reinige deine Bürste regelmäßig und kämme deine Haare vorsichtig durch, so wird der Verschleiß verlangsamt, weil u. a. die Borsten geschont werden. Auch empfiehlt es sich, Haare nicht im nassen Zustand zu kämmen oder zu bürsten, denn auch das würde zu einem schnelleren Verfall sorgen. All das schont nicht nur deine Bürste, sondern auch deine Haare. Auch ein Tipp ist es, die Haare nicht zu häufig zu kämmen, da hierdurch die Talkproduktion an der Kopfhaut angeregt wird. Die Haare werden so schneller fettig und müssen häufiger gewaschen werden, wodurch mehr Wasser und mehr Pflegeprodukte verbraucht werden.





Nagelpflege & Nagellacke

Bei einer Nagelfeile empfiehlt es sich, keine zu verwenden, die man nach ein paar Mal benutzen direkt wegschmeißen muss, sondern in eine zu investieren, die länger hält. Auch bei dem Material kann man auf eine nachhaltige Alternative aus Glas zurückgreifen, anstatt auf eine aus Metall, Plastik, Schaumstoff bzw. anderen Kunststoffen. Oder aber du greifst ganz einfach auf eine Nagelschere aus Metall zurück, welche kaum verschleißt.

Zur Nagelpflege eignen sich prima Öle, wie Oliven- oder Kokosöl, welche man häufig schon zu Hause hat und in Glasbehältern verkauft werden.

In herkömmlichen Nagellacken sind viele bedenkliche Stoffe enthalten, allerdings gibt es immer mehr schadstofffreie Alternativen, welche auch besonders gut für Kinder geeignet sind.

Gesichtspflege

Es gibt viele verschiedene Arten der Gesichtspflege und ebenso viele Möglichkeiten, diese nachhaltiger zu gestalten. Ganz grundsätzlich ist auch hier die Frage hilfreich, was überhaupt nötig ist und was überflüssige Spielereien oder Trends sind, zu welchen uns Freund*innen, die Werbung usw. verlocken.

Bei Cremes und anderen Pflegeprodukten, so auch zum Beispiel zur Lippenpflege, kannst du darauf achten, möglichst nur Glas- oder Metall-Behälter zu kaufen.

Gesichtsmasken sind zur Gesichtspflege prima geeignet, allerdings produzieren die abgepackten Fertigprodukte nicht nur Plastikmüll, sondern enthalten oft auch Mikroplastik und andere schädliche Stoffe für die Umwelt und den Körper. Dies kannst du ganz einfach umgehen, indem du selbst Masken machst. Ein paar Anregungen dazu findest du im DIY-Teil dieser KriKoKo, aber auch zur Genüge im Internet. Oder du wirst einfach selbst kreativ. Bei Hautunreinheiten empfiehlt sich Heilerde zur äußeren Anwendung, welche du mit Wasser prima als Maske, Peeling oder zur Gesichtereinigung verwenden kannst.

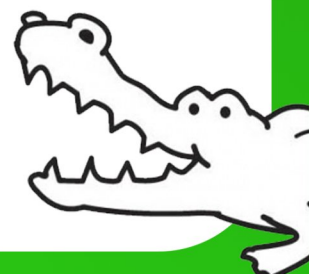
Haarentfernung

Auch hier ist vorab die Frage, ob bzw. in wieweit Haarentfernung – gerade in Körperregionen jenseits des Gesichts – überhaupt nötig und gewollt ist oder überflüssige „Mainstream-Gewohnheit“.

Wie du wahrscheinlich weißt, gibt es bei der Haarentfernung unzählige Möglichkeiten. Trockenrasur, Nassrasur, Kaltwachs, Warmwachs, Lasern, Epilieren und Haarentfernungscremes. Wobei einige nachhaltiger sind als andere.

Die Trockenrasur, insbesondere im Gesichtsbereich, empfiehlt sich, da hierbei wenig Müll produziert und kein Wasser verbraucht wird. Die Anschaffung mag etwas teurer sein, allerdings musst du nicht ständig neue Rasierer verwenden und brauchst keine weiteren Produkte, weshalb du im Endeffekt weniger Geld aus gibst. Investieren lohnt sich also!

Bei der Nassrasur ist das oberste Gebot, mehrfach verwendbare Rasierer zu kaufen und keine Einwegrasierer. Es ist besser, da du deutlich weniger Müll produzierst und deine Haut weniger strapaziert wird. Bei Rasieren mit austauschbaren Klingen kannst du die Klingen deutlich häufiger benutzen, also nimm dir auch das zu Herzen und wechsele den Aufsatz nur so selten wie möglich! Eine noch viel nachhaltigere Methode, beinahe ohne Müll und Plastik, ist der Rasierho-





bel. Das mag jetzt ein wenig grob klingen, ist es aber nicht. Du hast hierbei den Hobel bzw. Rasierer, welcher aus Metall ist und die Klinge, welche du durch Auf- und Zuschrauben wechseln kannst. Diese hat zwei scharfe Seiten, welche du beide, nacheinander, benutzen kannst. Dadurch, dass die Klinge sehr scharf ist, muss du zwar bei der Rasur etwas vorsichtiger sein, allerdings führt dies auch zu weniger Hautirritationen. Außerdem kannst du sie deutlich länger benutzen als die Aufsätze für herkömmliche Rasierer. Auch aufgrund dessen, dass keine Gel- und Cremeprodukte verarbeitet sind, empfiehlt sich die Methode für empfindliche Haut, da es keine Probleme mit Unverträglichkeiten gibt.

Ein anderer Tipp bezieht sich auf die Pflegeprodukte, welche du zum Rasieren benutzt. Der herkömmliche Rasierschaum ist nicht die nachhaltigste Methode. Probiere stattdessen einfach mal deine Spülung aus oder versuch kein Produkt zu verwenden, denn dies verlangsamt den Verschleiß der Klingen. Achte darauf, dass du erst ein paar Minuten duschst, sodass Haut und Haare weich und geschmeidig werden, sodass du dich besser rasieren kannst. Wenn du aber zu lange wartest, wird die Haut zu weich und ist empfindlicher. Eine ideale Zeit, welche universell gilt, gib es nicht, also hilft nur Ausprobieren. Wenn du mit der Rasur fertig bist, ist es wichtig, dass du den Rasierer gut reinigst und aus der Dusche nimmst, sodass er vernünftig trocknen kann. Dies verlangsamt den Verschleiß und verhindert, dass sich Bakterien ansammeln können. Auch hier gilt: Wasser abschalten, wenn du dieses nicht gerade brauchst!

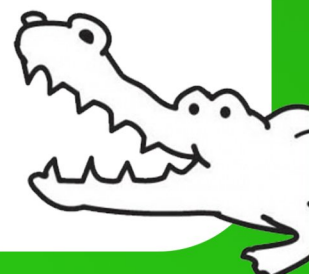
Wenn du dir deine Haare wachst, ist hier die Warmwachsmethode zu empfehlen, da es hierbei einfacher ist, auf Plastik zu verzichten und weniger Müll zu produzieren. Das Wachs kannst du nach dem Erhitzen mit einem Spachtel, bestmöglich aus Holz oder anderen Naturmaterialien, auftragen und mit einem Baumwollappen, welchen du auch selbst aus Stoffresten machen kannst, abziehen.

Die Investition in ein Epiliergerät kann lohnenswert sein, da auch hier, wie bei einem elektrischen Rasierer, kein Müll produziert wird und du keine weiteren Produkte brauchst!

Auch beim Lasern, egal ob zu Hause oder in einem Studio, wird wenig Müll produziert. Beachte hierbei aber, dass es nicht die gesündeste Methode ist. Und: Deine Haare müssen hierfür dunkel sein!

Menstruationstassen & Stoffbinden

Im Gegensatz zur Tamponverwendung besteht mit einer Menstruationstasse nicht die Gefahr eines TSS (Toxic Shock Syndrome) und Tassen sind bis zu fünfzehn Jahre lang verwendbar. Des Weiteren sind sie frei von Bleichmitteln und künstlichen Duftstoffen, die häufig in Tampons enthalten sind und die die Benutzerin unbewusst aufnimmt. Mittlerweile gibt es auch schon eine riesengroße Auswahl an Menstruationstassen. Am besten machst du auf <http://tassenfinder.de> einen Test, um eine passende zu finden. (Für diejenigen, die persönliche Erfahrungen zu Menstruationstassen interessieren: Zwei Gastautorinnen haben in den KriKos von April 2016 und Mai 2018 davon berichtet. Siehe KRIKOKO.j-gcl.org) – Anstelle von oft parfümierten und gebleichten Binden kann man Stoffbinden verwenden. Noch ein Vorteil: Stoffbinden kann man auch super easy selbst nähen, sodass dir deine Einlage perfekt passt.





Tampons, Binden & Slipeinlagen

Wer wiederverwendbare Alternativen (noch) nicht als Option sieht, kann dennoch auch etwas nachhaltiger konsumieren. Es gibt immer mehr Bio- und Öko-Alternativen zu den herkömmlichen Tampon- und Bindenmarken, welche man in einigen Drogeriemärkten, in Bio-Supermärkten und im Internet findet. Auch hier versuchen die Hersteller*innen darauf zu achten, möglichst frei von Bleichmitteln und Duftstoffen zu produzieren und auf möglichst nachhaltige Materialien zurückzugreifen.

Die Tampons „Juno and me“ z. B. werden in Deutschland aus Bio-Baumwolle, ohne Plastik, Bleichmittel und weitere chemische Zusätze sowie tierversuchsfrei hergestellt. Ein kleines Nice-to-have ist die wunderschöne Verpackung! Wenn du mehr darüber wissen möchtest, kannst du dir mal die Website <https://junoandme.de/> anschauen.

Zahnbürsten

Wenn 80 Millionen Menschen alle drei bis vier Monate ihre Plastikzahnbürste auswechseln, produziert das auf jeden Fall viel Plastikmüll. Wenn ihr dabei nicht mitmachen wollt, benutzt doch lieber Zahnbürsten aus Bambus oder anderem Holz. Die sind von Natur aus antibakteriell und verrotten ganz einfach.

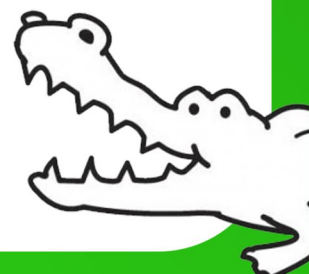
Eine Alternative ist, eine Zahnbürste mit einem auswechselbaren Kopf zu verwenden, denn hierbei wird zumindest weniger Plastikmüll produziert.

Zahnpasta-Tabletten & Zahncreme am Stiel

Zahnpasta galt lange als Produkt, das Mikroplastik enthält. Im letzten Einkaufsratgeber gab der BUND allerdings bekannt, dass aktuell nur ein Produkt auf dem Markt erhältlich ist, das noch Mikroplastik enthält. Da die meisten Zahncremes jedoch auch andere unschöne Inhaltsstoffe enthalten, versuch's doch mal mit der grünen Alternative: Zahnpasta-Tabletten oder Zahnpasta am Stiel. Diese Alternativen sind sowohl in manchen Reformhäusern zu erschwinglichen Preisen erhältlich als auch im Unverpackt-Laden deiner Wahl. Im Internet bekommst du natürlich auch alles verpackungsfrei. Wenn du danach mit einer beliebigen Suchmaschine recherchiert, wirst du garantiert fündig. (Vor Ort zu kaufen ist allerdings meist die nachhaltigere Variante, da sie Versandverpackungsmüll, Transportenergie usw. spart.) Außerdem gibt es eine DIY-Möglichkeit, für die du lediglich Natron und Kokosöl brauchst und mischen musst (entweder direkt im Mund, auf der Zahnbürste oder in einer kleinen Schüssel). Ein genaueres Rezept findest du in der DIY-Abteilung! - Um beim Zahnputzvorgang auch noch Gutes für die Umwelt zu tun, einfach den Wasserhahn währenddessen zudrehen und somit den Wasserverbrauch beschränken.

Haar- und Körperseife

Sowohl für den Körper anstelle von Duschbad als auch für die Haare anstelle von Shampoo kann (Haarwasch-)Seife eine bequeme Alternative sein. Feste Seife kommt ohne Plastikverpackung aus und hält außerdem häufig länger: Ein Traum für alle Sparfüchs*innen unter uns! Wer bei der Idee, sich nur mit Seife zu waschen, nicht so richtig Freudensprünge machen kann, findet in unserer DIY-Abteilung vielleicht etwas, das besser passt. Wir haben dort einige Rezepte aufgelistet.





Aber nicht nur durch die Wahl der Pflegeprodukte kannst du die Umwelt schonen. Ebenso wichtig ist es, wie häufig du duschst und deine Haare wäschst. Wenn du die Häufigkeit reduzierst, sparst du zum einen an den Produkten selbst, da sie wesentlich langsamer verbraucht werden und somit über einen längeren Zeitraum halten. Zum anderen wird so auch euer Wasserverbrauch verringert. Diesen kannst du aber auch in der Dusche selbst minimieren, indem du das Wasser ausstellst, wenn du es gerade nicht brauchst, so zum Beispiel beim Einseifen, Einshampooen oder beim Einwirken-Lassen der Spülung.

Viele nutzen Haaröl zur Haarpflege, auch hier kann man auf das Verpackungsmaterial achten. Außerdem eignen sich auch Koch- und Haushaltsöle wunderbar zur Pflege, wenn man diese in kleinen Mengen nutzt.

Deo in fester Form

In Unverpackt-Läden, Reformhäusern, Tante-Emma-Läden oder in den unendlichen Weiten des Internets kannst du festes Deo finden, welches in Gläsern oder Metalldosen verpackt ist, sodass weniger Müll entsteht. Außerdem gibt es unzählige verschiedene Rezepte, mit denen man selbst kreativ werden kann. Wer Lust hat, kann also auch hier selbst tätig werden!

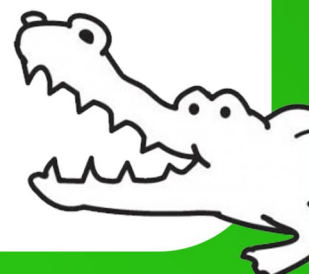
Ersatz für Watte pads

Für Abschminkpads gibt es so viele Ersatzmöglichkeiten, dass sie gar nicht in die Überschrift passen! Wer es simpel mag, benutzt in Zukunft einen Waschlappen. Der ist sowohl in jedem Haushalt vorhanden als auch plastikfrei. Eine andere Variante sind Stoffreste, die ihr umfunktioniert. Ein altes Baumwoll-T-Shirt, ein Bettlaken oder auch ein Handtuch, das ihr nicht mehr benutzt, ergibt zerschnitten ein 1a-Abschminkpad! Wenn du lieber etwas Neues benutzt, kannst du dich nach wiederverwendbaren Pads aus Bambus oder Baumwolle umschaun, die gibt es in Läden vor Ort bzw. fast jedem verpackungsfreien Internetshop.

Verhütung

Die Pille verliert immer mehr an Popularität, da immer mehr Frauen sich der Folgen der hormonellen Belastung bewusst werden. Thrombose-Risiko, Stimmungsveränderungen und Abnahme der Libido sind den meisten bekannt, weniger prominent sind aber die Auswirkungen auf unser Ökosystem und auch auf die Partner*innenwahl durch hormonell veränderten Körpergeruch. Das synthetische Östrogen Ethinylestradiol, das in den meisten Pillen enthalten ist, wird über den Urin wieder ausgeschieden und von Kläranlagen nicht aus dem Wasser gefiltert. Dies hat nachweislich Folgen auf die Umwelt: Viele männliche Wasserlebewesen wie Fische und Frösche feminisieren teilweise bis hin zur Produktion von Eiern anstatt von Spermien. Auch an ihren Artgenossinnen kann man Veränderungen an Leber und Niere sowie eine Verlangsamung des Fortpflanzungszyklus feststellen.

Kondome zeichnen sich zwar durch den gegebenen Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten aus, verursachen aber auch (gerade bei einem ausgeprägten Sexleben) eine große Menge Müll. Kondome selbst sind zwar überwiegend kompostierbar, ihre Verpackung aber nicht.





Doch nun zu den Alternativen:

Kupferspiralen und Kupferkette versprechen, ohne großen Müll oder Hormone genauso sicher zu sein wie die Pille. Tatsächlich hat die Kupferspirale einen Pearlindex von 0,3-0,8 und ist damit ungefähr so sicher wie die Antibabypille (0,1-0,9). Die Kupferkette ist mit einem Index von 0,1-0,5 sogar noch zuverlässiger. Beide Alternativen nutzen die Eigenschaft des Kupfers, dauerhaft Kupferionen abzusondern. Unter anderem immobilisieren sie Spermien und stören die Spermien-Eizell-Interaktion. Ohne Hormone sind beide Varianten weitestgehend nebenwirkungsfrei. Je nach sexueller Aktivität kosten beide Varianten auch nicht mehr als Kondome. Trotzdem sei natürlich gesagt, dass Kupferkette und -spirale keinerlei Schutz gegen sexuell übertragbare Krankheiten liefern. Daher sind diese – aus Perspektive des kritischen Konsums vorteilhaften – Verhütungsmethoden nur zu empfehlen, wenn man, beispielsweise durch eine*n feste*n Sexualpartner*in, die Risiken für eine Ansteckung minimiert hat.

Einen sehr interessanten Versuch, Kondome mit sozialer Verantwortung, Nachhaltigkeit, fairem Handel und vegan zu produzieren unternimmt die Firma 'einhorn'. Ihre Vision findest du auf:

<https://einhorn.my/>

Unsere Empfehlung: Minimalismus

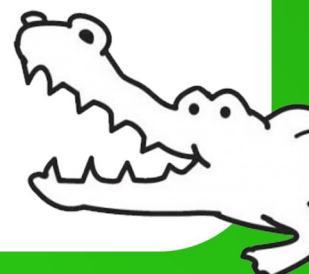
Auch beim Thema nachhaltige Körperpflege empfiehlt sich: Weniger ist mehr! Kauf nur das Nötigste und versuche deinen Produkt-Verbrauch zu minimieren. Einige Produkte kannst du auch für mehrere Anwendungsbereiche einsetzen, wie z. B. Seife.

Es ist wichtig, Gebrauchsgegenstände für die Körperpflege zu pflegen. So wird der Verschleiß minimiert. Du sparst dir Geld und der Umwelt Müll.

++ Das Persönliche ++

von unserer Gastautorin Johanna May (Mitglied der GCL in Deutschland und KriKoKo-Abonnentin)

„Ich hab mir so einen CoffeeToGo-Becher aus Porzellan gekauft. (Es gab doppelwandige bei Tchibo, die werden außen nicht so heiß und das Getränk kühlt nicht so schnell aus.) Die Silikonkappe benutze ich nicht, weil ich den Milchschaum gerne genießen will. Ich habe Tee in der Thermoskanne transportierbar und den Kaffee kaufe ich genau dann, wenn ich ihn trinken will, brauche also den Deckel nicht. Wenn ich ausgetrunken habe, packe ich den Becher wieder in einen Stoffbeutel (von denen wir unzählige haben), der ihn zuvor auch in der Tasche vor Dreck geschützt hat, stopfe den überstehenden Stoff in das feuchte, milchige Innere und kann ihn so unbesorgt zu meinen Unterlagen in den Rucksack packen. Zuhause kommt der Becher dann in die Spülmaschine und der Beutel in die Waschmaschine. Und alles bleibt sauber. Die Stoffbeutel nehme ich sonst gern auch noch als Schuhbeutel oder Wäschebeutel. Auch da, um Dreckiges zu trennen vom Rest.“





++ Das Eine, was du sofort tun kannst ++

Du kannst eines der nachfolgenden Rezepte alleine, mit Freund*innen oder mit deiner J-GCL-Gruppe ausprobieren.

Die DIY-Abteilung

Roggenmehl-Shampoo:

2-3 EL Roggenmehl (bei Locken geht auch Roggen-Vollkornmehl)

Wasser nach Belieben dazu geben, bis eine teigähnliche Masse entsteht

Wenn du das ganze über Nacht ruhen lässt, dann kannst du es besser auswaschen.

Backpulver-Shampoo:

2-3 EL Backpulver

3-fache Menge Wasser

Die beiden Zutaten zu einer glatten Masse vermengen und nach dem Auftragen 1-3 Minuten einwirken lassen, ehe du es ausspülst.

Essig-Shampoo:

1-3 EL Essig

4-fache Menge Wasser

Nach Belieben ätherische Öle

Alles miteinander vermischen. Ohne Einwirkzeit direkt wieder ausspülen.

Shampoo für kraftloses Haar:

1 EL Salbeiblätter

1 EL Birkenblätter

1 EL Brennnesselblätter

3 EL Natron

300 ml Wasser

200ml Wasser aufkochen, die Blätter hinzufügen und ziehen lassen. In der Zeit das restliche Wasser mit dem Natron vermengen. Dann alles miteinander vermischen und abkühlen lassen.

Shampoo für fettige Haare:

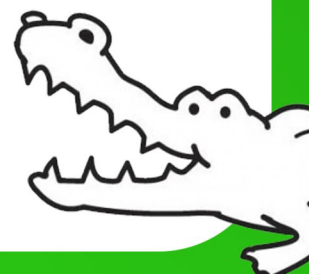
4 EL Heilerde (zur äußeren Anwendung)

3 EL Obstessig

1 EL Rosmarinblätter

Etwas Zitronensaft

Heilerde, Obstessig und die Rosmarinblätter zu einer Paste vermengen und zum Schluss den Zitronensaft hinzufügen.





Trockenshampoo:

Hierfür kannst du, je nach Haarfarbe, entweder Backkakao, Speisestärke oder beides zusammen verwenden. Je nachdem, wie dunkel deine Haare sind, nimmst du mehr oder weniger Kakao und dafür mehr oder weniger Speisestärke. Das Pulver kannst du einfach auf den Ansatz auftragen und wie herkömmliches Trockenshampoo einfach ausbürsten.

Spülung:

Als Spülung kannst du Öl (Kokosöl, Olivenöl o.ä.) verwenden. Du trägst es ganz einfach nach dem Shampoo auf das nasse Haar auf, lässt es ein paar Minuten einwirken und wäschst es dann aus. Verwende hierbei nicht zu viel Öl und trage es nur auf den Spitzen auf. Hast du Probleme beim Auswaschen, so kannst du das Öl auch vor dem Shampoo auftragen.

Zahnpasta:

4-5 EL Kokosöl

2-3 EL Natron

Nach Belieben Kurkuma

Die Zutaten in einem Gefäß vermengen und schon kann es als Zahnpasta genutzt werden.

Sprüh-Deo:

200ml Wasser

3 TL Natron

6 Tropfen ätherische Öle

Das Wasser abkochen und komplett abkühlen lassen. Natron und ätherische Öle hinzugeben und vermischen. Anschließend in einen Zerstäuber oder wahlweise auch in eine Roll-On-Flasche geben.

Roll-on-Deo:

100ml Wasser

1 EL Speisestärke

1 EL Natron (mehr bei starkem Schwitzen)

6-10 Tropfen ätherische Öle

Das Wasser kurz aufkochen und wieder abkühlen lassen. Speisestärke und Natron vermengen, dies dann mit dem Wasser (< 50°C) zu einer glatten Masse vermischen. Anschließend noch die Öle hinzugeben und das Ganze in eine Roll-On-Deo-Flasche füllen.

Deo-Stick:

3 EL Kokosöl

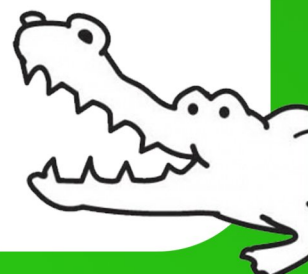
15g Wachs (Karnaubawachs oder Bienenwachs)

1,5 EL Speisestärke

3 TL Natron

2 Tropfen Teebaumöl

8-10 Tropfen ätherische Öle





Kokosöl und Wachs im Wasserbad erhitzen und zum Schmelzen bringen, sobald dies der Fall ist die anderen Zutaten hinzufügen und alles vermischen. 5-10 Minuten das Ganze andicken lassen und die Masse dann in einen Deo-Stick geben, welchen man gut verschließen kann.

Deo-Creme:

3 EL Kokosöl

4 TL Natron

2 EL Speisestärke

8 Tropfen ätherische Öle

Das Kokosöl in einem Wasserbad oder der Mikrowelle schmelzen und die restlichen Zutaten hinzugeben. Alles gut verrühren und anschließend im Kühlschrank aushärten lassen.

Dies sind unsere Tipps, wie man Hygiene in einem machbaren Rahmen möglichst nachhaltig gestalten kann. Das bedeutet selbstverständlich nicht, dass du direkt alles Nicht-Nachhaltige sofort wegschmeißen sollst, sondern, dass du in Zukunft auf diese Alternativen umstellen könntest. An einige Produkte muss man sich erst gewöhnen, aber: Gib dem Neuen eine Chance! Vielleicht findest du ja eine neue Lieblings-Alternative unter unseren Vorschlägen. Wenn du einen leichteren Umstieg haben willst, kannst du ja erst einmal auf Naturkosmetik und Bioprodukte umsteigen. Kleine Schritte sind besser als keine!

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht dir dein KriKoKo-Team! ☺

Quellen zu den DIYs:

Shampoo

<https://www.youtube.com/watch?v=5k4QbgjC5RU&t=84s>

<https://www.praxisvita.de/shampoo-selber-machen-14877.html>

<http://www.ruffledhair.com/2015/08/diy-homemade-baking-soda-shampoo-saved.html>

Zahnpasta

[https://www.smarticular.net/zahnpasta-selbstgemacht-grundrezept/?](https://www.smarticular.net/zahnpasta-selbstgemacht-grundrezept/?utm_content=buffer1d04d&utm_medium=social&utm_source=pinterest.com&utm_campaign=buffer)

[utm_content=buffer1d04d&utm_medium=social&utm_source=pinterest.com&utm_campaign=buffer](https://www.smarticular.net/zahnpasta-selbstgemacht-grundrezept/?utm_content=buffer1d04d&utm_medium=social&utm_source=pinterest.com&utm_campaign=buffer)

Deo

[https://healthylena.de/lifestyle/deo-selber-machen-3-diy-rezepte-fuer-vegane-](https://healthylena.de/lifestyle/deo-selber-machen-3-diy-rezepte-fuer-vegane-naturkosmetik/#_a5y_p=6356551)

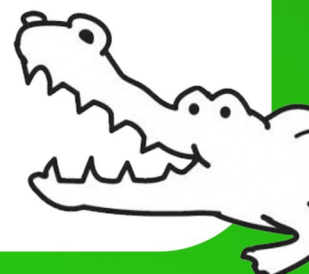
[naturkosmetik/#_a5y_p=6356551](https://healthylena.de/lifestyle/deo-selber-machen-3-diy-rezepte-fuer-vegane-naturkosmetik/#_a5y_p=6356551)

<https://nurrosa.com/2017/02/26/deo-roll-on-ganz-einfach-selber-machen>

+++ KriKodiL - Kritischer Konsum direkt im Leben +++

(Reaktionen von Leser*innen auf bisherige KriKoKo-Ausgaben, hier auf die Februar-Ausgabe „Plastikfasten“)

Anneliese M., ein GCL Mitglied, hat eine Erfahrung mit uns geteilt, die sie in ihrer Plastikfastenzeit erlebt hat:





„Ich bestelle Bücher bei der örtlichen Buchhandlung um den Einzelhandel vor Ort zu stärken und zu unterstützen. Bei Amazon bestelle ich nicht, weil ich nicht damit einverstanden bin, unter welchen Bedingungen dort die Mitarbeiter arbeiten müssen.

Wenn ich nun meine Buchbestellungen in der Buchhandlung abhole, dann stelle ich fest, dass – je nach Verlag – die Bücher in Plastikfolie eingeschweißt sind. Ich habe dies im Geschäft moniert, allerdings können die Mitarbeiter der örtlichen Buchhandlung nichts daran ändern, das ist Sache des Verlags. Es wurde mir gesagt, dass Taschenbücher nicht mehr eingeschweißt seien.

Vielleicht können Sie auf geeignete Weise darauf hinwirken, dass die verschiedenen Verlage in die Offensive einsteigen auf Plastikmüll zu verzichten“

Auf ihren Wunsch hin, auf Verlage zuzugehen, versuchten wir als KriKoKo-Redaktion erst einmal herauszufinden, woher dieses Problem eigentlich rührt. Folgendes konnten wir Anneliese M. berichten:

„Ich habe mich als Redakteurin der Plastikfasten-KriKoKo mit Ihrer Frage beschäftigt und Kontakt mit einem Augsburger Verlag aufgenommen.

Der angefragte Verlag schweißt nur Bücher ein, die mit einem Schutzumschlag versehen sind. Diese Umschläge würden durch Lagerung, Transport und/oder Ladenpräsentation ansonsten unansehnlich oder beschädigt werden, wodurch das Buch an Wert verlieren würde.“

Weitere Recherchen, Anfragen und Ergebnisse zu diesem Thema folgen evtl. in den nächsten Ausgaben. Vielen Dank an Anneliese M. für ihre Anregung und, dass wir ihre Erfahrung teilen dürfen. Mit etwas Glück erreichen wir durch diesen Beitrag bereits Personen, die die Möglichkeit haben, hier etwas zu ändern.

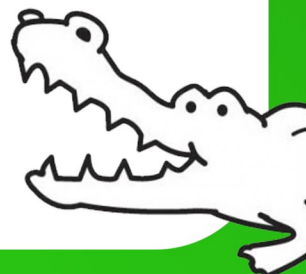
+++ Schick uns was für die nächste KriKoKo +++

Die nächste KriKoKo wird sich mit dem Thema **Suffizienz** beschäftigen. Wir freuen uns über deine Fragen oder Gastbeiträge: krikoko@j-gcl.org

Auch wenn du Erfahrungsberichte, Fragen (z.B. was du schon immer mal wissen wolltest in Sachen Kritischer Konsum), Anregungen oder Sonstiges hast, maile uns einfach: krikoko@j-gcl.org – Wir freuen uns.

+++ Besuch uns auf Facebook +++

Schau doch mal vorbei: <https://www.facebook.com/jgcl.krikoko/>



Chefredaktion dieser „KriKoKo“:

Catharina Döring

(GCL-MF, DV, Bamberg, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

unterstützt von:

• Saskia Burghardt

(GCL-MF, DV Aachen, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Friedrich Hiemenz

(GCL-JM, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Morena Merkelbach

(GCL-MF, RV Region West, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Isabelle Paul

(GCL-MF, DV Regensburg, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Severin Wingender

(GCL-JM, DV Trier, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

• Birgit Springer (GCL-MF, Referentin)

Die KriKoKo-Mail ist ein kostenloses Angebot der Jugendverbände der Gemeinschaft Christlichen Lebens (J-GCL).

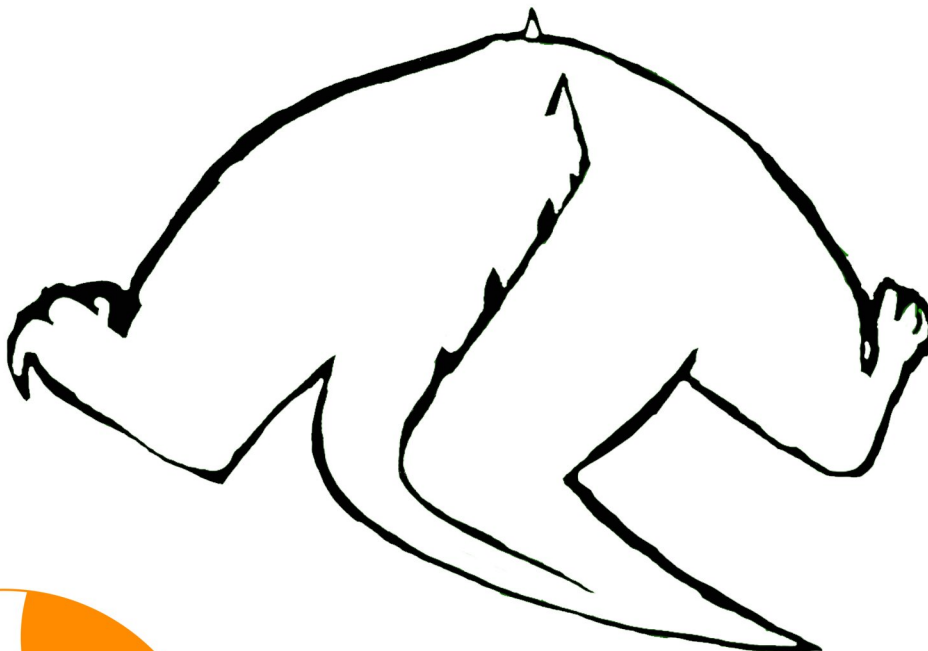
Wenn du die J-GCL bei ihrer Arbeit unterstützen möchtest, kannst du dies durch eine Spende oder eine Fördermitgliedschaft tun.

Alle Infos hierzu findest du unter www.j-gcl.org/foerdern

KriKoKo-Mail abonnieren oder Abo abbestellen?

Ganz einfach: <http://j-gcl.org/krikoko/>

Dort finden sich auch alle bisher verschickten KriKoKo-Mails.



Die KriKoKo-Mail wird herausgegeben von:

J-GCL-Bundesstelle

Bei St. Ursula 2

86150 Augsburg

mail@j-gcl.org | www.j-gcl.org