

## IN DIESEM KAPITEL

Tagesstart mit Wasser und Seife

Im Badezimmer Wasser sparen – und zwar gewohnheitsmäßig

Inhaltsstoffe von Cremes und Duschgels und einfache Rezepte für Naturkosmetik

# Kapitel 1

## Aufstehen, Zähne putzen!

**H**aben Sie auch ein alltägliches Morgenritual, das Sie abspülen, ohne darüber nachzudenken? Die meisten Menschen sind Gewohnheitstiere und haben einen festen Ablauf, der sie wie auf Autopilot morgens durch die Badverrichtungen lotst. Wasser an, Zahnpasta auf die Zahnbürste, schrubben, Zahnpasta ausspucken, nachspülen, Wasser aus. Ab unter die Dusche, Wasser an, Haare und Körper einschäumen, abspülen, Wasser aus, abtrocknen. Eincremen, evtl. rasieren, Haare föhnen – und der Tag kann kommen. Routine ist schön und gibt Sicherheit, doch es kann auch nicht schaden, diese Routine manchmal zu hinterfragen und quasi auf den Prüfstand zu stellen. Ist das, was ich da tue, ökologisch sinnvoll? Wie viel Wasser verbrauche ich täglich im Bad und in welchem Maße belaste ich das Abwasser mit chemischen Substanzen aus meinen Reinigungsmitteln? Könnte ich meinen Verbrauch verringern und was müsste ich dafür anders machen? Im folgenden Kapitel bekommen Sie auf diese Fragen ein paar Antworten, doch zuerst geht es um die Frage: Wie sauber oder gar hygienisch muss ein Körper sein? Jede Epoche hatte dazu ganz eigene Ansichten.

## Ein Wort vorab: Hygiene und Gesundheit

Sauberkeit ist ein dehnbare Begriff. Einer muss jeden Morgen duschen und frische Sachen anziehen, der andere hält es locker aus, sich nur alle paar Tage die Haare zu waschen und das Shirt zu wechseln. Insbesondere Kinder erleben Sauberkeit deutlich anders als Erwachsene und haben in den seltensten Fällen Probleme mit Trauerrändern unter den Fingernägeln und Grasflecken auf der Hose. So bedeutet »sauber« laut Duden auch nur, dass etwas oder jemand frei von

Schmutz und Verunreinigungen ist und die Bandbreite dessen, was Schmutz sein kann, ist groß. Anders sieht es bei der Hygiene aus, für die es eine Definition der Deutschen Gesellschaft für Hygiene und Mikrobiologie gibt. Sie lautet:

»Hygiene ist die Lehre von der Verhütung von Krankheiten und der Erhaltung, Förderung und Festigung der Gesundheit.«

Hygiene ist demzufolge wichtig für die Gesundheit, doch wo ist die Grenze zu ziehen zwischen notwendiger und übertriebener Hygiene? Reicht zweimal duschen in der Woche oder ist die tägliche Brause Pflicht? Heute tendieren die meisten Menschen zu Letzterem – das war aber nicht immer so. Es ist noch gar nicht so lange her, da gab es in den Stadtwohnungen nur Außentoiletten und ein Badezimmer kannte man auch nicht. Man wusch sich zum Teil noch bis in die 1950er-Jahre mit dem Waschlappen über einer Schüssel und am Samstag war Badetag. Dann wurde eine Menge Wasser auf dem Herd erhitzt, in einen Zuber oder eine große Wanne gefüllt und nacheinander stiegen alle Familienmitglieder in das Badewasser und wuschen sich. In das Badewasser des Vorgängers zu steigen ist für die meisten Menschen heute unvorstellbar. Ganz auf die reinigende Wirkung des Wassers zu verzichten wohl erst recht. Aber auch das gab es und es war zu damaliger Zeit völlig normal, weil die Menschen einen anderen Hygienebegriff hatten.

Im sogenannten finsternen Mittelalter war es gang und gäbe, sein Geschäft auf der Straße zu verrichten, oder die im Eimer gesammelten Hinterlassenschaften kurzerhand aus dem Fenster zu kippen. Menschliche Fäkalien mischten sich mit denen von Hühnern und Schweinen, die zwischen den Häusern lebten – mitten in vom Regen durchweichten Schlachtabfällen und Müll. Glauben Sie nicht, das galt nur für einfache Dorfbewohner und änderte sich spätestens im 16. Jahrhundert. Der Hygienebegriff hatte nichts mit dem gesellschaftlichen Stand zu tun und auch die Edelleute verfahren auf diese Art und Weise. Man wusste es eben einfach nicht besser.

Noch zwischen dem 16. und 18. Jahrhundert glaubte man, aus der Luft könnten gefährliche Gase durch die Haut in den Menschen eindringen und ihn krank machen. Folglich hielt man es für wesentlich gesünder, wenn die Hautporen von Staub und Schweiß bedeckt waren. Selbst Könige wuschen sich nicht, sondern überdeckten nur mit Parfüm und Ölen den Gestank der körperlichen Ausdünstungen.



Ludwig XIV. (1638–1715) soll in seinem Leben nur zweimal ein Bad genommen haben. Wenn schon der König nicht badete, dann tat es die einfache Bevölkerung erst recht nicht. Gegen die üblen Eigengerüche bei Hof platzierte man in den Räumen Potpourri-Vasen aus wertvollem Porzellan, die mit stark riechenden Blüten gefüllt wurden.

Erst die Erkenntnis, dass Krankheitserreger per Hautkontakt übertragen werden können, führte zu einem Hygienebegriff, wie wir ihn heute kennen. Der französische Historiker Alain Corbin (geb. 1936) schreibt dazu in seinem Werk »Pesthauch und Blütenduft. Eine Geschichte des Geruchs«:

»Neue medizinische Argumente rechtfertigen jene Praktiken, die darauf abzielen, den Körper von seiner fauligen Dreckschicht zu befreien, um so die Infektionsgefahr einzudämmen.«

Und weiter:

»Im Wesentlichen ist darauf zu achten, dass Hände, Füße, Achselhöhlen, Leisten und Geschlechtsorgane sauber gehalten werden.«

Dem würde heute wohl niemand widersprechen. Ganz im Gegenteil: Die meisten Menschen duschen mehrmals die Woche oder nehmen ein Bad – und zwar für sich allein. Wasser ist untrennbar mit der täglichen Hygiene verbunden, ebenso sehr wie die Benutzung von Duschgels, Shampoos und Seifen aller Art. Der duftende, weiße Schaum vermittelt dem Benutzer das Gefühl von Sauberkeit und Frische und damit indirekt der Gesundheit. Aber stimmt das überhaupt? Sind so viele Reinigungsprodukte für den Körper überhaupt sinnvoll und ist die tägliche Dusche ein hygienisches Erfordernis?

Dermatologen antworten darauf mit einem klaren: Nein! Sie raten vom täglichen Duschen ab und empfehlen lediglich zweimal pro Woche unter die Brause zu steigen. Das heißt nun nicht, dass Sie nach Ihrem sportlichen Work-Out nach Schweiß riechend die Geburtstageinladung wahrnehmen oder nach dem Ölwechsel mit schwarzen Armen und Händen ins Kino müssen. Nach körperlicher Anstrengung oder nach der Arbeit mit Schmutz und Erde ist eine Dusche nach wie vor angebracht. Nur eben nicht, wenn dazu keine Notwendigkeit besteht. An normalen Tagen reiche es völlig aus, wenn Gesicht, Achseln und Intimbereich gründlich mit einem Lappen gewaschen werden. Auch die Haare müssen nur ein- bis dreimal pro Woche gewaschen werden, sind sich die Hygieniker weitgehend einig. Zu viel Wasser trocknet die Haut aus, Gleiches gilt für stark schäumende Seifen und Duschgels. Zudem schädigt ständiges Duschen die Bakterienflora der Haut. Sie ist eine Art Barriere gegen krankmachende Keime. Werden die »guten« Bakterien abgewaschen, haben schädliche Keime ein leichtes Spiel, können die Haut besiedeln und dort unter anderem zu Warzen führen.



Auch einige Prominente haben den Trend erkannt und sich als »Wenig-Duscher« geoutet. Das hört sich natürlich nicht sexy an und klingt nach Schweiß und schlechtem Geruch. Deshalb bekam die zum Beauty-Trend erhobene Duschreduktion einen schicken Namen: Cleansing Reduction.

Es bleibt abzuwarten, ob mit dem Namen ein Wandel im Duschverhalten einhergeht und ob das Beispiel der Promis auch den »Normalbürger« dazu bewegt weniger zu duschen.

## Drei Minuten Zähne putzen

Raus aus den Federn und ab ins Bad. Dort beginnt der Tag für viele mit dem Zähneputzen. Eine gute Mundhygiene mit sauberen, glatten Zähnen und ein frischer Atem sind für die meisten Menschen untrennbar mit dem Start in den Tag verbunden. Zähne putzen? Na klar! Nur bei der Art und dem Werkzeug scheiden sich die Geister. Benutzen Sie eine Handzahnbürste oder putzen Sie elektrisch? Lassen Sie das Wasser laufen oder verwenden Sie einen Zahnputzbecher? Putzen Sie mit Paste oder Pulver und vor allem – putzen Sie ökologisch? Falls Sie sich nun fragen, wie ökologisch und nachhaltig Zähneputzen sein kann, lesen Sie weiter, denn im Folgenden bekommen Sie zahlreiche Tipps für eine umweltfreundliche Zahnhygiene.

## Die Zahnbürste

Ein Blick in das Drogerie-Regal und in das heimische Badezimmer verrät: In der Hauptsache werden Zahnbürsten aus Plastik verwendet. Anders ist nicht zu erklären, dass in den Drogerien üblicherweise 20 bis 30 oder mehr verschiedene knallbunte Plastik-Zahnbürsten-Modelle vorrätig sind. Nach dem mehrmonatigen Gebrauch (empfohlen wird ein Wechsel der Bürste alle drei Monate) landet die Zahnbürste im Müll. Recycling Fehlanzeige! Verbraucht jeder pro Jahr im Durchschnitt vier Zahnbürsten summiert sich deren Zahl nur für Deutschland rein statistisch auf rund 320 Millionen Zahnbürsten jährlich. Das ist eine Menge Müll, der vermieden werden könnte.

- ✓ Verwenden Sie Zahnbürsten aus nachwachsenden Rohstoffen wie Holz oder Bambus. Für ihre Produktion ist kein Erdöl notwendig und sie können nach Gebrauch recycelt werden. Das betrifft zumindest den Stiel, der auf dem Komposthaufen beziehungsweise in der Biotonne entsorgt werden kann. Die Borsten sind je nach Hersteller aus Nylon ohne BPA, abbaubarem Bionylon oder Bambusviskose, einem aus Bambus gewonnenen Biokunststoff gefertigt. Biologisch abbaubare Borsten können Sie in die Biotonne oder auf den Komposthaufen geben, nicht abbaubare Borsten kommen in den Restmüll. Ziehen Sie die Borsten dazu entweder mit einer Zange aus dem Griff oder trennen Sie den Bürstenkopf mit einer Säge oder einer Astschere vom Stiel.

- ✓ Neben Bambus- und Holzzahnbürsten bekommen Sie auch Miswak-Sticks. Das sind getrocknete Zweige vom Zahnbürstenbaum, die neben Fluorid unter anderem auch keim- und entzündungshemmende Gerbstoffe, Vitamin C, Saponine, Kalium und Calcium enthalten. Zum Zähneputzen brauchen Sie kein Wasser und keine Zahnpasta, außerdem ist das Hölzchen kompostierbar. Miswak ist als Wechselkopf auch in der Swak-Zahnbürste verarbeitet, deren Griff aus Maisstärken-Bioplastik besteht.
- ✓ Für elektrische Zahnbürsten gibt es leider noch keine nachhaltige Alternative. Sie bestehen aus Kunststoff, Platinen und Batterien und enthalten unter Umständen Schadstoffe wie Weichmacher oder Bleiverbindungen. Kaputte Geräte werden nicht über den Hausmüll entsorgt, sondern beim Wertstoffhof abgegeben.



Zahnbürsten aus Holz oder Bambus bekommen Sie inzwischen auch in gut sortierten Drogeriemärkten oder im Reformhaus. Auf der Verpackung ist angegeben, aus welchem Material die Bürste besteht und wie sie recycelt werden kann.

## Zahnpasta

Bei den meisten Menschen kommt die Zahnpasta aus der Tube. Diese ist entweder aus Plastik oder in selteneren Fällen aus Metall. Manchmal ist sie zusätzlich mit einem Umkarton versehen. In jedem Fall bleibt nach der Benutzung Müll übrig – mal mehr, mal weniger. Neben der Verpackung sind unter gesundheitlichen und ökologischen Gesichtspunkten die Inhaltsstoffe entscheidend. Sind in der Creme Stoffe enthalten, die Ihre Gesundheit oder die Umwelt schädigen können? Das ist in einigen Zahnpasten tatsächlich der Fall. Dort finden sich in der Zutatenliste Natriumlaurylsulfat, ein Tensid, das die Schleimhäute reizen kann, oder Triclosan, eine chemische Substanz mit antibakterieller Wirkung, die in Verdacht steht, Bakterien gegen Antibiotika resistent zu machen. Außerdem Parabene als Konservierungsmittel und Substanzen, die in Verdacht stehen, die Haut durchlässiger für Schadstoffe zu machen. Auch Mikroplastik kann enthalten sein. Sowohl Chemikalien wie auch kleinste Plastikpartikel können von den Kläranlagen nur zum Teil herausgefiltert werden und gelangen so in die Umwelt, wo sie sich anreichern. Naturkosmetik-Zahnpasta schneidet im Vergleich zu herkömmlichen Zahnputzpflegemitteln in der Regel besser ab, was die Inhaltsstoffe betrifft. Hier lohnt in jedem Fall ein Blick in die Testberichte von Öko-Test und Stiftung Warentest. Das können Sie außerdem tun:

- ✓ Kaufen Sie keine Zahnpasta, die zusätzlich in einem Karton verpackt ist.
- ✓ Probieren Sie aus, ob Sie mit Zahntabletten zurechtkommen. Sie sind in der Regel in einem Papiertütchen oder unverpackt erhältlich. Die

Anwendung ist zu Beginn vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig. Sie werden ohne zusätzliche Flüssigkeit zerkaut und entwickeln dabei etwas Schaum, der zum Zähneputzen völlig ausreicht.

- ✓ Greifen Sie auf Zahnpasta, -pulver, oder -tabletten zurück, die ohne bedenkliche Inhaltsstoffe auskommen.
- ✓ Verwenden Sie zum Zähneputzen einen Zahnputzbecher. Das spart Wasser. In den Medien wird zwar regelmäßig darauf hingewiesen, dass Wassersparen in Deutschland stellenweise eher schädlich ist, weil durch den geringeren Durchfluss die Kanalisation häufiger gereinigt werden muss. Wasser, das gar nicht erst verbraucht wird, muss aber nicht aufwendig in der Kanalisation gereinigt werden und das ist in jedem Fall sinnvoll.

### Zahnpasta selbst herstellen

Sie brauchen: 2 Teelöffel Kokosöl, 1 Teelöffel Natron, 1 Teelöffel Birkenzucker (Xylit) und 3–10 Tropfen ätherisches Öl, z. B. Pfefferminz.

Verrühren Sie alle Zutaten gründlich miteinander und füllen Sie die Paste in ein kleines, gut schließendes Glas. Zum Putzen nehmen Sie mit einem kleinen Spatel (nicht mit der Zahnbürste selbst) etwas Paste heraus und streichen sie auf die Zahnbürste. Die Zahnpasta schäumt nicht. Das ist am Anfang vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig – sauber werden die Zähne natürlich trotzdem. Die Haltbarkeit der Zahnpasta ist begrenzt. Stellen Sie deshalb immer nur kleine Mengen her, die Sie innerhalb weniger Tage aufbrauchen können.

### Zahnseide, Interdentalbürsten und Zungenschaber

Zahnseide und Interdentalbürsten zum Reinigen der Zahnzwischenräume bestehen in der Regel zu 100 Prozent aus nicht abbaubarem Kunststoff. Auch Zungenschaber sind im Normalfall aus Plastik. Inzwischen gibt es aber auch plastikfreie und nachhaltige Alternativen.

- ✓ Plastikfreie Zahnseide bekommen Sie in Unverpackt-Läden und in Online-shops. So gibt es Seidenfäden, die mit Bienenwachs ummantelt sind oder Maisseide mit Candelillawachs. Beide Varianten werden in einem kleinen

Glasflakon angeboten. Ist die Zahnseide aufgebraucht, behalten Sie den Behälter und kaufen lediglich eine Nachfüllpackung Seidenfaden.

- ✓ Einige Hersteller wie *The Humble Co.* bieten Interdentalbürsten mit einem Griff aus Bambus an. Die Borsten sind aus Nylon-6. Komplette plastikfrei gibt es die Bürsten leider noch nicht. Um Essensreste aus den Zahnzwischenräumen zu entfernen, können Sie alternativ auf Zahnstocher aus Holz zurückgreifen. Eine gründliche Reinigung ersetzt das allerdings nicht.
- ✓ Zungenschaber sind inzwischen auch aus Edelstahl erhältlich. Ein Löffel leistet denselben Dienst.

## Mundwasser

Mundspülungen sind für eine gute Mundhygiene empfehlenswert, da sie auch in Bereiche vordringen, in die weder Zahnbürste noch Zahnseide kommen. Mundwasser wirkt antibakteriell und kann Karies vorbeugen. Nebenbei sorgt es für einen guten Atem. Die meisten Hersteller vertreiben Ihre Produkte in Plastikflaschen, aber z. B. das Mundwasser One Drop Only bekommen Sie als Konzentrat in Glasflaschen, die später über die Altglassammlung recycelt werden können.



Aus wenigen Zutaten können Sie sich ein Mundwasser selbst herstellen. Mischen Sie 250 Milliliter abgekochtes und abgekühltes Wasser mit einem Teelöffel Natron und einem Teelöffel Xylit (Birkenzucker). Geben Sie fünf Tropfen ätherisches Pfefferminzöl hinzu und füllen Sie die Mischung in eine saubere Glasflasche. Schütteln Sie die Mischung vor jedem Gebrauch gründlich. Das Mundwasser ist ein bis zwei Wochen haltbar.

## Wasser marsch! Duschen, Baden, Spülen

Würde jeder von uns tatsächlich nur noch alle zwei Tage duschen oder nur noch einmal in der Woche baden, dann würde sich der Wasserverbrauch in Deutschland spürbar reduzieren. Laut Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft (BDEW) lag der durchschnittliche Wasserverbrauch in Deutschland pro Kopf und Tag im Jahr 2018 bei 127 Litern. Das ist im Vergleich zum Vorjahr ein Anstieg um vier Liter, der mit der trockenen Witterung im Jahr 2018 erklärt wird. Wie sich dieser Verbrauch zusammensetzt, zeigt Tabelle 1.1.

Verbrauch für	Anteil am Gesamtverbrauch in Prozent	Liter pro Person pro Tag
Duschen, Baden, Körperpflege	36	46
Toilettenspülung	27	34
Wäschewaschen	12	15
Kleingewerbe	9	11
Geschirrspülen, Raumreinigung	6	8
Auto- und Gartenpflege	6	8
Essen und Trinken	4	5
	<b>100</b>	<b>127</b>

**Tabelle 1.1:** Durchschnittlicher Wasserverbrauch in Deutschland 2018

Legt man diese Zahlen zugrunde und vernachlässigt die geringe Wassermenge, die für die Körperpflege mit dem Lappen anfallen würde, könnten Sie jede Woche bis zu 184 Liter Wasser sparen, wenn Sie nur drei- statt siebenmal pro Woche duschen. Im Jahr wären das bereits 9568 Liter Wasser. Da kommt einiges zusammen. Auch bei der Toilettenspülung, die das zweitmeiste Wasser im Haushalt verbraucht, machen sich Einsparungen schnell bemerkbar und lohnen sich finanziell ebenso wie ökologisch. Auch mit diesen Tipps sparen Sie Wasser:

- ✓ Sie wollen nicht auf die tägliche Dusche verzichten? Dann duschen Sie kürzer. Schon eine Minute weniger spart viele Liter Wasser. Machen Sie den Test und stellen Sie einen 10-Liter-Eimer in die Dusche. Drehen Sie das Wasser an und stoppen Sie die Zeit, bis der Eimer voll ist. Wahrscheinlich ist die Minute dann noch längst nicht um. Bis zu 23 Liter können in dieser Zeit durch die Leitung fließen, wenn Sie den Hahn richtig aufdrehen und keinen Sparduschkopf verwenden.
- ✓ Montieren Sie einen Wasser-Durchflussbegrenzer an Ihrem Wasserhahn oder am Duschschauch. Er lässt pro Minute sechs bis zwölf Liter Wasser durch, das ist ungefähr die Hälfte dessen, was sonst durch die Leitung fließt.
- ✓ Mit dem Einsatz eines Sparduschkopfes sparen Sie bis zu 40 Prozent Wasser.
- ✓ Tauschen Sie Zweihandmischer gegen Einhandmischer aus. Die gewünschte Temperatur ist mit ihnen schneller eingestellt und es fließt kein Wasser ungenutzt in den Abfluss, nur weil es zu heiß oder kalt ist.

- ✓ Stellen Sie während des Einseifens das Wasser ab.
- ✓ Benutzen Sie einen Toiletten-Spülkasten mit Spar- oder Stopp-Taste. Statt der üblichen zehn Liter fließen dann nur rund sechs Liter Wasser in das Toilettenbecken. Das reicht in den meisten Fällen völlig aus.
- ✓ Reparieren Sie kaputte Dichtungen an Wasserhähnen und Spülkästen umgehend. Pro Monat können bei einem tropfenden Wasserhahn bis zu 170 Liter Wasser verloren gehen. Bei einem ständig rauschenden Spülkasten sind es pro Stunde sogar bis zu 20 Liter.

## Mit Schaum, Shampoo und Seife: sauber und duftig in den Tag

Beim Duschen und Waschen kommen nicht nur jede Menge Wasser, sondern meist auch eine Fülle an Duschgels, Waschlotionen, Seifen, Shampoos und Haar-Spülungen zum Einsatz. Anschließend benutzen wir Bodylotion, evtl. Rasierschaum, Deodorants und Hautcremes. Jede Menge Flaschen und Tuben drängeln sich deshalb auf Ablageflächen und in Kosmetikschränken. Zählen Sie mal! Wie viele verschiedene Produkte verwenden Sie und wie sind diese verpackt? Üblicherweise sind viele Behälter aus Plastik. Rasierschaum und Deos gibt es auch in Aluminiumdosen zu kaufen und Letztere auch in der Glasflasche. Die meisten dieser Behälter verwenden wir nur einmal. Ist er leer, wandert er in den Müll. Dabei muss das zumindest bei flüssigen Handseifen gar nicht sein, denn für die Pumpspender gibt es Nachfüllpackungen. Noch besser ist jedoch, die Verpackung gleich wegzulassen oder sie durch nachhaltigere Stoffe wie Recyclingpapier oder Glas zu ersetzen. Alternativen gibt es inzwischen einige. Probieren Sie doch einmal die folgenden Produkte aus:

- ✓ Haarseife anstelle von flüssigen Shampoos bekommen Sie inzwischen nicht nur im Unverpackt-Laden oder über den Onlinehandel. Auch größere Drogerien haben inzwischen meist eine Sorte im Angebot, manchmal sogar ein bisschen Auswahl. Die Seifenstücke bieten gleich mehrere Vorteile: Meist sind sie nicht aufwendig verpackt und sie sind wesentlich ergiebiger als die üblichen Shampoo-Flaschen.



Benutzen Sie Haarseife wie andere Seife auch. Befeuchten Sie das Stück und reiben Sie mit den Händen darüber. Die Seife verteilen Sie dann im nassen Haar und waschen sie anschließend gründlich wieder aus.

Sie können mit dem feuchten Seifenstück aber auch direkt über die Haare fahren. Haarseife schäumt nur wenig. Das hat aber keinen Einfluss auf die Reinigungswirkung.

- ✓ Flüssigseife können Sie gegen ein Seifenstück tauschen. Gleiches gilt für das Duschgel, das Sie durch Körperseifen ersetzen können. Es gibt mittlerweile eine große Auswahl an Natur-Seifen wie die beliebte Aleppo-Seife, die zudem auch noch ohne Palmöl auskommt.



Damit die Seife unter der Dusche nicht wegflutscht, können Sie das Stück in ein Seifensäckchen stecken. Reiben Sie die Seife samt Säckchen über die Haut, kommen Sie gleichzeitig in den Genuss eines Peelings. Bei sensibler Haut empfiehlt sich jedoch, die Seife mit der Hand zu verteilen.

- ✓ Rasierseife bekommen Sie auch in einer Metalldose, die Sie wiederverwenden können. Beim Rasierschaum aus der Spraydose geht das nicht.
- ✓ Einwegrasierer sind ökologischer Unsinn. Sie rasieren nicht nur schlecht, sondern sind nach kurzer Lebensdauer nur noch Müll. Verwenden Sie besser Rasierhobel aus Metall, bei denen Sie die Klingen austauschen können, wenn sie stumpf geworden sind.
- ✓ Verzichten Sie auf Einmalprodukte wie Wattepad und Wattestäbchen. Sie bekommen Abschminkkissen aus Mikrofaser und Biobaumwolle, die Sie mit Wasser und Seife auswaschen oder in die Waschmaschine stecken können. Baumwollpad sind im Handumdrehen auch selbst genäht. Wattestäbchen sind zum Ohrenreinigen nicht geeignet. Das betonen HNO-Ärzte immer wieder. Falls Sie die Stäbchen bisher zum Schminken verwendet haben und nicht auf sie verzichten möchten – wählen Sie anstelle der Plastikstiele solche aus Papier, Bambus oder Holz. Diese sind biologisch abbaubar.



Die EU hat einem Verbot von Plastik-Einwegprodukten wie Trinkhalmen und Einwegbesteck zugestimmt. Das Verbot gilt ab 2021 und betrifft dann auch Wattestäbchen mit Plastikstiel.

- ✓ Feste Deos sind in Dosen erhältlich, die Sie später für andere Dinge verwenden können. Die Benutzung ist einfach. Nehmen Sie einen kleinen Klecks auf den Finger und verreiben Sie das Deo damit unter der Achsel.

## Inhaltsstoffe

Neben der Verpackung sind es vor allem die Inhaltsstoffe von Körperpflegeprodukten, die einen zweiten Blick wert sind. Die Haut ist unser größtes Organ und sie erfüllt viele wichtige Funktionen. Sie schützt uns unter anderem mit ihrem Fettfilm und einem Säureschutzmantel vor chemischen Reizen und vor dem Eindringen von Mikroorganismen. Diese Schutzschicht kann durch schädliche Inhaltsstoffe in Kosmetika angegriffen werden. Spannungsgefühle, Allergien, Überempfindlichkeiten, trockene, juckende oder schuppige Haut können die Folge sein. Die Werbung für Kosmetika verspricht viel und manche Unternehmen müssen gigantische Werbeetats haben – so oft und so aufwendig wie für manche Produkte geworden wird. Ob Versprechen wie »straffere Haut in zwei Wochen« oder »makelloser Teint« eingehalten werden, ist fraglich. Und wer kann schon so genau sagen, ob die Pickel auf der Stirn nun von der neuen Creme stammen oder von der Ernährung? Ein Blick auf die Inhaltsstoffe konventioneller Körperpflegeprodukte hilft da nur bedingt weiter, denn die Liste auf der Verpackung ist lang und voller unbekannter Bezeichnungen, die vermutlich nur Chemiker verstehen.

Laut einer Studie vom BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland) waren in fast jedem dritten Kosmetikprodukt in Deutschland hormonell wirksame Chemikalien zu finden. Untersucht wurden über 60.000 Körperpflegeprodukte. Hormonell wirksame Chemikalien dürfen eingesetzt werden, obwohl sie unter dem Verdacht stehen, gesundheitliche Probleme wie verfrühte Pubertät, Brustkrebs und verminderte Spermienqualität hervorzurufen.



Der BUND stellt auf seinen Seiten ([www.bund.net](http://www.bund.net)) die kostenlose App ToxFox zum Download zur Verfügung. Scannen Sie mit der App den Barcode eines Kosmetikproduktes können Sie sofort feststellen, ob hormonell wirksame Substanzen in dem Artikel enthalten sind.

Neben hormonell wirksamen Substanzen finden sich Farbstoffe, Weichmacher, Konservierungsmittel, allergieauslösende Duftstoffe und Mikroplastik in Kosmetikprodukten. Sie sorgen dafür, dass das Produkt schön farbig ist und damit ansprechend aussieht, dass es eine gute Konsistenz hat, lange hält, gut riecht, glitzert oder gut peelt. Nötig ist das alles nicht, damit beispielsweise das Duschgel den Schmutz löst und Sie sauber macht. Das beweisen Naturkosmetik-Produkte, die in Tests gut abschneiden und nicht annähernd so viele Inhaltsstoffe aufweisen wie herkömmliche Produkte.

## Was ist Naturkosmetik?

Nur weil auf der Verpackung mit Pflanzenabbildungen und dem Begriff »natural« oder »bio« geworben wird, ist das Produkt nicht automatisch frei von Chemie. Denn diese Begriffe sind wie »natürlicher Ursprung« nicht beziehungsweise nicht für Kosmetikprodukte, gesetzlich geschützt. Jeder Hersteller kann also prinzipiell damit werben. Mehr Klarheit hätte die ISO-Norm für Natur- und Biokosmetik schaffen können, die es seit September 2017 gibt, doch sie ist nicht verpflichtend. Verbraucherschützer kritisieren zudem, dass Wasser als natürliche Zutat gilt und somit Produkte mit einem hohen Wasseranteil als Naturkosmetik deklariert werden können. Orientierung bieten dem Verbraucher private Siegel wie das BDIH-Siegel, der COSMOS-Standard und das NaTrue-Siegel. Wofür stehen sie?

- ✓ **BDIH-Siegel:** Das Siegel wird vom Bundesverband der Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel und kosmetische Mittel (BDIH)) vergeben. Standards sind: Bestimmte pflanzliche Inhaltsstoffe müssen aus biologischem Anbau stammen. Paraffine und Erdölprodukte, Silikone, PEG (Polyethylenglykole), synthetische Duftstoffe oder organisch-synthetische Lichtschutzfilter und Farbstoffe dürfen nicht verwendet werden. Rohstoffe und das Endprodukt dürfen nicht an Tieren getestet werden.
- ✓ **COSMOS-Standard:** Der internationale Standard wurde von BDIH, Ecocert, Cosmebio, ICEA und Soil Association gemeinsam entwickelt. Standard für »COSMOS Organic« ist: Mindestens 95 Prozent der pflanzlichen oder tierischen Rohstoffe im Produkt stammen aus biologischer Landwirtschaft.
- ✓ **NaTrue-Siegel:** Dieses Siegel wurde von Herstellern von Naturkosmetik entwickelt. Die Produkte bestehen überwiegend aus Naturstoffen (pflanzlicher, tierischer, mineralischer Herkunft). Der Anteil der Stoffe, die aus ökologischer Erzeugung oder Wildsammlung stammen, ist festgelegt. Bei »Naturkosmetik mit Bioanteil« beträgt er 70 Prozent, bei »Biokosmetik« sind es 95 Prozent. Paraffine und Erdölprodukte, Silikone, PEG (Polyethylenglykole), synthetische Duftstoffe oder organisch-synthetische Lichtschutzfilter und Farbstoffe dürfen nicht im Produkt enthalten sein. Tierversuche sind nicht gestattet.

Was bedeutet das für Sie als Verbraucher?

- ✓ Verwenden Sie nach Möglichkeit zertifizierte Naturkosmetik. Sie ist in der Regel frei von schädlichen chemischen Substanzen und belastet dadurch weder Ihre Haut noch die Umwelt.
- ✓ Reagieren Sie allergisch auf bestimmte Inhaltsstoffe, sollten Sie in jedem Fall die Liste der Stoffe prüfen, die im Produkt enthalten sind, denn Allergien können auch durch natürliche Stoffe ausgelöst werden.
- ✓ Legen Sie Wert auf Biocosmetik ist ebenfalls eine Prüfung der Inhaltsliste unerlässlich, denn Naturkosmetik ist nicht zwangsläufig »bio«.

## Naturkosmetik selber machen

Wollen Sie ganz sichergehen, was in Ihrer Kosmetik steckt und wünschen Sie sich Produkte mit möglichst wenigen Inhaltsstoffen, können Sie diese auch selbst herstellen. Das ist häufig leichter als gedacht und erstaunlich günstig.



Bei der Herstellung eigener Kosmetikprodukte ist Sauberkeit und Hygiene oberstes Gebot. Waschen Sie sich gründlich die Hände, bevor Sie mit der Zubereitung beginnen. Auch die Gefäße, die Sie benutzen wie Rührschüsseln und Rührlöffel, müssen gründlich gesäubert werden, bevor es losgeht. Gleiches gilt für das Gefäß, in das Sie die Kosmetik später einfüllen. Gelangen Bakterien in das Produkt, verdirbt es schnell und die ganze Arbeit war vergebens.

Nachfolgend finden Sie für die gängigsten Produkte jeweils ein Rezept zum Ausprobieren. Wenn Sie dadurch auf den Geschmack kommen, lohnt sich ein Gang in eine gut sortierte Buchhandlung. Dort finden Sie Bücher, die sich ausführlich mit dem Thema selbstgemachte Kosmetik beschäftigen und eine Fülle an Rezepten bieten.

### Duschgel aus dem eigenen Kochtopf

Die Zutaten: 40 Gramm Naturseife (z. B. Olivenölseife), 400 ml Wasser, 2 Esslöffel Pflanzenöl (z. B. Oliven- oder Sesamöl), 1 Teelöffel Speisestärke, 5-10 Tropfen ätherisches Öl (optional) sowie eine leere Flasche

Die Herstellung: Reiben Sie die Seife mit einer Küchenraspel in feine Stücke und übergießen Sie diese mit heißem Wasser. Rühren Sie so lange, bis sich die Seifenstückchen komplett aufgelöst haben. Fügen Sie die Speisestärke hinzu und lassen Sie die Mischung einmal aufkochen und anschließend etwas abkühlen. Fügen Sie dann das Pflanzenöl und das ätherische Öl hinzu und verrühren Sie alles gut miteinander. Füllen Sie das fertige Duschgel in eine Flasche um. Es hält sich ungefähr zwei Wochen.

## Hausgemachtes Shampoo

Die Zutaten Grundrezept: 15 Gramm Naturseife (z. B. Olivenölseife), 250 Milliliter Wasser

Außerdem: 25 Gramm getrocknete Lavendelblüten, 25 Milliliter Lavendeltinktur, 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl, 150 Milliliter Wasser, eine leere Flasche

Die Herstellung: Für das Grundrezept reiben Sie die Seife mit einer Küchenreibe in kleine Stücke, übergießen Sie mit einem Viertel Liter warmem Wasser und lösen die Seife darin auf. Damit haben Sie eine Seifenlauge, die Sie als Grundrezept für verschiedene Shampoos benutzen können. Für das Lavendelshampoo übergießen Sie die Lavendelblüten mit 150 Milliliter kochendem Wasser. Lassen Sie die Blüten anschließend für drei Stunden ziehen. Gießen Sie dann den Lavendelsud ab und mischen Sie ihn mit der Lavendeltinktur und dem ätherischen Öl. Die fertige Mischung geben Sie zu der Seifenlauge, vermengen alles gründlich und füllen das fertige Shampoo in die Flasche ab. Das Shampoo hält sich ungefähr zwei Wochen im Kühlschrank. Füllen Sie sich zum Haare waschen davon eine kleine Portion für die Dusche ab.

## Selbst gerührte Pflege-Creme

Die Zutaten: 2 Esslöffel Kakaobutter, 1 Esslöffel Sheabutter, 1 Esslöffel Jojobaöl, 5-10 Tropfen ätherisches Duftöl sowie ein kleines Schraubglas

Die Herstellung: Schmelzen Sie die Kakao- und Sheabutter im Wasserbad und vermischen Sie beide. Geben Sie dann das Jojobaöl und das Duftöl hinzu. Alles gut miteinander vermengen und dann in das Schraubglas füllen. Stellen Sie die Creme für einige Stunden in den Kühlschrank, damit sie fest wird. Die Creme hält sich im Kühlschrank bis zu sechs Monate.

## Deo-Roller – selbst gekocht

Die Zutaten: 100 Milliliter Wasser, 2 Teelöffel Natron, 2 Teelöffel Speisestärke sowie 10–15 Tropfen ätherisches Öl nach Wunsch. Als Gefäß dient ein leeres

Deo-Roller. Falls Sie keinen alten übrig haben, bekommen Sie neue Gefäße im Onlinehandel.

Die Herstellung: Erhitzen Sie das Wasser und rühren Sie die Speisestärke ein. Lassen Sie das Ganze einmal aufkochen und anschließend etwas abkühlen. Fügen Sie das Natron hinzu und rühren Sie so lange um, bis es sich gut gelöst hat. Zum Schluss fügen Sie das ätherische Öl hinzu, mischen alles noch einmal gut durch und füllen die Flüssigkeit in den sauberen, leeren Deo-Roller. Das Deo ist vier bis sechs Wochen haltbar.

## Peeling mit Wachmach-Effekt

Die Zutaten: getrockneter Kaffeesatz

Die Herstellung: nicht nötig. Alles, was Sie tun müssen, ist das gebrauchte Kaffeemehl gut zu trocknen, damit es nicht schimmelt. Unter der Dusche können Sie sich dann damit einreiben. Für einen zusätzlichen Pflegeeffekt können Sie den Kaffeesatz auch mit ein bisschen Olivenöl anrühren.

## Die Schachtel in der Schachtel: Verpackungen

Was nützt es, bei den Inhaltsstoffen Wert auf nachhaltige Rohstoffe und natürliche Zutaten zu legen, wenn die Verpackung der Kosmetik aus Erdöl oder Frischpapier besteht und mit umweltschädlichen Farben bedruckt ist? Als hochwertig beworbene Produkte wie Feuchtigkeitscreme befinden sich oft nicht nur im Plastikiegel, sie sind auch zusätzlich mit Karton und Folie umverpackt oder befinden sich in einer Plastikschiene zum Herausziehen. Notwendig wäre das nicht, um die Creme sicher an die Kundin oder den Kunden zu bringen. Ein kleines Siegel am Verschluss würde völlig ausreichen, um sicherzustellen, dass das Produkt noch ungeöffnet ist. Viele Verpackungen sind unnötig und sinnlos. Wozu müssen der Lippenpflegestift und die Rasierklingen komplett in Plastik eingeschweißt sein, wo sie doch bereits eine Hülle aus Kunststoff und Pappe mitbringen? Gerade die doppelte und dreifache Verpackung ist immer mehr Verbrauchern ein Ärgernis. Das hat auch die Kosmetikindustrie erkannt, die sich auf ihren Fachmessen wie der *CosmeticBusiness* zunehmend mit dem Thema Verpackung beschäftigt. Auf der Webseite [www.verpackungsrundschau.de](http://www.verpackungsrundschau.de) heißt es dazu:

»Neben den Inhaltsstoffen und dem Herstellungsprozess steht auch die Verpackungsgestaltung zunehmend im Zeichen der Nachhaltigkeit. Denn die Verpackung präsentiert das Produkt am PoS (Point of Sale, der Ort des Warenangebots – Anmerkung der Autorin) und muss die entscheidenden Kaufanreize liefern. Marketing, Entwicklung und Produktmanagement

arbeiten Hand in Hand an ganzheitlichen Konzepten, die das Produktversprechen konsequent in allen Facetten bis zur Verpackung widerspiegeln. Kreative, aber nachhaltige, recyclingfähige Verpackungen stehen ganz oben auf der Wunschliste der Marketer (Fachmann für Marketing – Anmerkung der Autorin).«

Und wie wirkt sich das in der Praxis aus? Insbesondere die Hersteller von Naturkosmetik achten darauf, dass die Verpackungen, die sie verwenden, mit möglichst geringem Energieaufwand produziert werden und aus recycelten Rohstoffen bestehen. So werden inzwischen Schachteln aus Bambus und gepressten Holzspänen oder Flüssigholz verwendet, mineralölfreie Farben zum Bedrucken der Kartons benutzt oder für unterschiedliche Komponenten dünneres Papier verwendet.



Bambus wächst enorm schnell. In einem Monat kann ein Trieb bis zu zehn Meter hoch werden und nimmt dabei besonders viel Kohlendioxid auf. Als schnell nachwachsender und sehr robuster Rohstoff wird Bambus immer beliebter. Von der Zahnbürste, über Verpackungen bis hin zu Fahrrädern – immer mehr Produkte werden aus der Pflanze hergestellt.

Nachstehend finden Sie ein paar Beispiele von Herstellern, die sich bemühen, ihre Verpackungen möglichst umweltfreundlich zu produzieren.

- ✓ Die Faltschachteln von *alverde* Naturkosmetik bestehen zu 80 Prozent aus recycelten Rohstoffen und wurden mit mineralölfreien, biologisch abbaubaren und aus nachwachsenden Rohstoffen stammenden Offsetfarben bedruckt. Die Firma nutzt Ökostrom und hat nach eigenen Angaben 76 Prozent Kohlendioxid bei der Produktion eingespart.
- ✓ Die Verpackungen von *Speick* werden inzwischen dünner produziert. Das spart Rohstoffe und Transportkosten.
- ✓ *Sante* verwendet Holzfasern aus nachhaltiger Forstwirtschaft, um PET einzusparen.
- ✓ Das finnische Unternehmen *Sulapac* stellt Verpackungen aus 100 Prozent abbaubarem, wasser-, öl- und sauerstoffdichtem Material her – aus Holzspänen und Bindemittel.

Diese Liste ließe sich fortsetzen, denn inzwischen denken selbst Unternehmen wie *Unilever* und *L'Oréal* über die Reduzierung von Verpackungen nach. Gut so! Für die Umwelt ist Müll, der gar nicht erst produziert wird und dann entsorgt

werden muss, natürlich am besten. Dort, wo nach wie vor Verpackungen benutzt werden, sind ökologische Varianten den herkömmlichen aber in jedem Fall vorzuziehen. Das können Sie tun:

- ✓ Werfen Sie immer auch einen Blick auf die Verpackung. Woraus besteht sie und wie kann sie recycelt werden? Bevorzugen Sie Material, das ökologisch unbedenklich ist.
- ✓ Verwenden Sie Nachfüllpackungen. Die gibt es nicht nur für Seifen, sondern beispielsweise auch für Make-up.
- ✓ Kaufen Sie in Unverpackt-Läden ein oder stellen Sie Ihre Lieblingsprodukte selbst her.

