

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

im Badezimmer gibt es viele Möglichkeiten, Abfall zu reduzieren, da dort bei den meisten Menschen viele Plastiktuben und Einwegmaterialien Verwendung finden. Als Schnelleinstieg empfehlen wir den Umstieg von Flüssigseife auf **Seifenstücke**, die man an vielen Orten unverpackt kaufen kann.

Einwegprodukte im Bad

Als weitere sehr einfache Möglichkeit, sofort Plastik einzusparen, können Sie **Wattestäbchen** verwenden, die aus Pappe oder [Bambus](#) mit Bio-Baumwoll-Köpfchen gefertigt werden und in Pappverpackungen verkauft werden. Die Verpackungen der Drogeriemarkt-Biostäbchen sind leider noch mit Plastik-Sichtfenster, aber der Inhalt stimmt schon mal.

Einmal verwendet und weggeworfen werden im Bad auch **Wattepads**. Hierzu gibt es auch schon [Baumwollalternativen](#), auch wenn sie leider in Plastik verpackt sind. Im Karton und von dm, dafür leider aus Mikrofaser, ist [dieses](#) Produkt. Man kann sich die Pads auch [selbst nähen](#).

Am meisten verbraucht und weggespült wird natürlich **Toilettenpapier**, das obendrein fast ausschließlich in Plastikverpackungen verkauft wird. Außerdem wird ein sehr hoher Prozentsatz aus neuem Holz gefertigt und nicht aus Recyclingpapier. Nicht nur hier tut man der Umwelt einen großen Gefallen, wenn man auf recyceltes Papier umsteigt. Worauf Sie beim Kauf achten sollten, erfahren Sie [hier](#). Wie bei allen verpackten unverderblichen Waren ist es besser, Großpackungen zu kaufen. Unverpackt bekommt man Toilettenpapier in Unverpackt-Läden. Aus Karton ist die Verpackung beim [Bambus-Toilettenpapier](#), das es auch als Jahresbedarfs-Packung gibt, allerdings wird das aus China hertransportiert. Und wem das alles noch zu viel Einwegmaterial ist, kann sich etwas radikalere Tipps von [Utopia](#) holen, die als Alternativen den Waschlappen, das Bidet oder die Podusche vorstellen.

Und auch beim **Rasieren** kann man/frau vom Einweg-Plastikrasierer auf ein hochwertiges Gerät mit austauschbaren Klingen wechseln.

Statt der Verwendung von Papiertaschentüchern empfehlen wir ganz oldschool **Stofftaschentücher**. Die sehen doch auch stilvoll aus. Oder als Re-Use-Technik: In Restaurants, Cafés etc. bekommt man stets Papierservietten. Manche sind weich genug, um als Taschentuch noch Verwendung zu finden, statt sie unbenutzt in den Müll zu werfen.

Tipps für die Ladies

Diesen Abschnitt können die Herren gern überspringen, hier geht es um die Damenhygiene. Da kommen traditionell auch sehr viele Einwegprodukte zum Einsatz, für die es schon Alternativen gibt. Bewährt hat sich bei vielen als Tamponersatz der Monatscup, auch [Menstruationstasse](#) genannt, der von verschiedenen Firmen angeboten wird. Wer Binden oder Slipeinlagen bevorzugt, kann waschbare [Baumwolleinlagen](#) erwerben oder [selber nähen](#). Aber natürlich gibt es auch ganz einfach Bio-Tampons und -Einlagen.

Haarentfernung mit Zucker statt Einweg-Kaltwachstüchern wird beschrieben auf [beauty-buddy.de](#), dort finden Sie auch viele andere Tipps zum Selbermachen rund ums Thema Schönheit.

Kosmetika

Bei Kosmetika steckt das Plastik unter Umständen nicht nur in der Verpackung, sondern im Produkt in Form von **Mikroplastik**. Wer solche Produkte nicht kaufen möchte, kann sich eine Liste mikroplastikhaltiger Produkte beim [BUND](#) downloaden oder die [Codecheck](#)-App aufs Handy laden. Dem Erkennen hormoneller Schadstoffe dient übrigens die [ToxFox](#)-App.

Doch was tut man nun am besten gegen die vielen Plastiktuben, die sich in den meisten Badezimmern türmen? Sofern Sie nicht ohnehin feste Seife bevorzugen, wäre nun ein guter Moment, darauf umzusteigen. Und das gilt nicht nur für die Handseife, die man in allen Duftnoten in allen Drogerien und auf Märkten erwerben kann. Es gibt feste [Seifenstücke](#), mit denen man auch gut duschen gehen kann. In Biomärkten findet man stets Alternativen zum Duschgel aus der Plastikflasche.

Für die Haare gibt es feste Shampoos sogar schon bei [dm](#), sie kommen in einer Pappschachtel. Es gibt übrigens einen Unterschied zwischen Haarseife, nach der man eine sog. "saure Rinse" machen sollte, und festen Shampoos. Bei Lush gibt's auch Shampoosteine mit Spülung.

Für die Hautpflege danach können Sie statt Tuben einfach Creme in Blechdosen verwenden oder Gesichtscreme in Glastiegeln und Hautöle in der Flasche wie z. B. von Weleda, Gesichts- und Körperöle. Leider sind dort wie bei vielen Produkten in Glasflaschen die Deckel aus Plastik. Die "Zero Waste"-Autorin Shia Su schreibt in ihrem [Buch](#), dass sie Speiseöle statt Body Lotions verwendet. Speiseöle kann man unverpackt z. B. bei Oil & Vinegar kaufen. Ob Öle der Haut genügend Feuchtigkeit spenden, sollte jede(r) selbst ausprobieren.

Für Hauthygiene und -pflege finden sich im Internet viele Seiten mit [Selbstmachtipps](#). Wer Zeit und Lust hat, kann sich hier mit verpackungsfreien Naturprodukten austoben und Cremes, Deos, Waschmittel etc. mit Hilfe von einfachen Zutaten wie Sheabutter, Natron, ätherischem Öl, Aleppo-seife u. a. selbst herstellen. Zu diesen Themen gibt es auch Bücher: "[Selber machen statt kaufen](#)" oder "[Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie](#)".

Ein wunderbarer Zero-Waste-Geheimtipp stammt ebenfalls aus dem Buch "Zero Waste" von Shia Su: Gesichts- und Körperpeeling mit Kaffeesatz. Das Koffein wirkt hautstraffend und wird in den konventionellen Anti-Age-Produkten ohnehin häufig verwendet. Der Peelingeffekt ist recht stark, und die Haut fühlt sich hinterher wunderbar an. Und in den meisten Haushalten fällt Kaffeesatz ja ohnehin an. Einfach nach dem Kaffeekochen aufheben und mit unter die Dusche nehmen. Aus persönlicher Erfahrung empfehle ich die Verwendung vor dem Badputz :-).

Wäsche

Waschmittel für die Waschmaschine kann man in Pulverform in jedem Supermarkt in Pappkartons kaufen, wobei erstaunlicherweise die konventionellen Hersteller wie z. B. Persil dann auch innen plastikfrei sind, was nicht bei jedem Bioprodukt der Fall ist. Wasserenthärter gibt's im Biomarkt in Papiertüten, Sie können aber auch einfach [Waschsoda](#) verwenden und als Weichspüler Essig. Im Netz findet man auch Ratschläge, wie man aus Efeu oder Kastanien Waschmittel machen kann.

Für das Waschen von synthetischer Wäsche empfiehlt es sich, einen [Sack](#) zum Auffangen von Mikroplastik zu verwenden.

Zahnpflege

Zahnpasta wird sowohl im konventionellen wie auch im Biohandel fast ausschließlich in Plastiktuben verkauft. Metallene Alternativen sind die Ajona-Zahnpasta oder Pasta von Weleda, die fluoridfrei und in Aluminiumtuben verkauft wird. Ganz neu sind [Zahnpastatabletten](#), die es mit und ohne Fluorid gibt. Handzahnbursten gibt es aus Bambus, [Zahnseide](#) bekommt man plastikfrei aus dem Glas. Da Zahngesundheit jedoch ein heikles Thema ist, raten wir den Lesern, sich selbst gut zu informieren und zu überlegen, welche Putz- und Pflegemethoden sie bevorzugen.

So, das waren unsere Zero Waste-Tipps für das Badezimmer. Sollten Sie über bessere Informationen verfügen oder zusätzliche Tipps haben, freuen wir uns natürlich über konstruktive Kritik. Ansonsten gilt auch für unsere dritte Infomail, dass sie einfach eine Anregung darstellen soll. Inwieweit Sie die genannten Ideen umsetzen, bleibt völlig Ihnen überlassen. Jedes bisschen gesparte Verpackung ist schon ein Plus für die Umwelt. Der nächste Infoletter folgt in Kürze zum Thema Küche/Einkaufen. Bis dahin wünschen wir Ihnen eine schöne und hoffentlich plastikarme Zeit.

Ihr Berlin plastikfrei-Team

Dies ist eine E-Mail-Infreihe von privaten Verbrauchern an andere private Verbraucher, die nach ca. 8 Mails automatisch endet. Um sich danach abzumelden, müssen Sie nichts tun, Ihre E-Mailadresse wird danach nicht weiter gespeichert. Weitere Daten wurden nicht erhoben. Um sich vorzeitig abzumelden, schicken Sie uns bitte eine E-Mail. Sollte dieser Infobrief an Sie weitergeleitet worden sein, können Sie sich gern für den Empfang der Newsreihe anmelden, indem Sie eine kurze Mail an berlin-plastikfrei@web.de senden. In dieser Infreihe wird häufig auf Webseiten Dritter verlinkt. Auf deren Inhalt haben wir keinen Einfluss und können dafür keine Haftung übernehmen, für den Inhalt ist der Betreiber der jeweiligen Seite verantwortlich. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Sollten wir von Rechtsverletzungen Kenntnis erlangen, werden wir die beanstandeten Links unverzüglich entfernen und Infobriefe mit diesen Inhalten nicht weiter versenden.