

# DIY Nachhaltigkeit

## ❖ Körperpflege:

- statt Shampoo: Haarseife; Roggenmehl (siehe Rezept)
- statt Duschgel: Seife
- statt Handcreme: DIY ÖL-Zucker-Handpeeling
- statt gekauftem Peeling: DIY Peeling (siehe Rezept)
- statt gekauftem Deo: DIY Sprühdeo (siehe Rezept);
- statt herkömmliches Parfüm: Naturparfüm, Bioparfüm
- statt Einwegrasierer: Rasierhobel
- statt Toilettenpapier: „Po-Dusche“ (nur mit Wasser reinigend)

## Für Frauen:

- statt Tampons: Menstruationstasse
- statt Einmalbinden: waschbare Stoffbinden

## ❖ Kosmetik:

- statt Wattepad: selbst genähte aus Stoff, waschbar (siehe DIY Anleitungen z.B. auf Pinterest)
- statt Einweg-Abschminktücher: wiederverwendbare
- statt normaler Schminke: Naturkosmetik (in der Drogerie gut mit der CodeCheck App zu vergleichen)

## ❖ Zahngesundheit:

- statt Plastik Handzahnbursten: Bambuszahnbursten
- statt elektrischer Zahnbürste: Be-Brush, The Goodwell Company (Stromerzeugung durch „Aufziehen“, voll recyclebar)
- statt gekaufter Zahnpasta: DIY Zahnpasta (Anleitungen auf Youtube); Naturkosmetikzahnpasta; Zahnkreide; Miswak Zahnputzholz (Zahnbürste und -pasta in einem)
- statt Zahnseide: Glasflakon mit Nachfüllzahnseide, biologisch abbaubar, mit Bienenwachs



### ❖ Haushalt/Wohnungsputz:

- statt regulärem Waschmittel: DIY Waschmittel (siehe Rezept); Waschnüsse; Waschnuss-Waschmittel; Ökawaschball; Kernseife; etc.
- statt Plastik-Wäscheklammern: Edelstahl,- Holz,- oder Sturmwäscheklammern
- statt herkömmlichem Spülmittel: DIY (siehe Rezept); Natron; Sodasan Spülmittel
- statt gekauften Putzmitteln: Essigessenz; Wiener Kalk (natürliches Scheuermittel); microplastikfrei und umweltschonende Putzmittel
- statt Plastik-Spülbürsten,- Spülschwamm,- Schwammtuch: auch aus Naturmaterialien erhältlich

### ❖ Einkauf:

- statt Bäckertüten: Stofftüte für Brot (zum kaufen oder selber nähen)
- statt Frischhaltefolie: Bienenwachstücher zum frischhalten diverser Dinge (siehe Rezept)
- statt Küchentücher (Zewa): waschbare Bambus-Küchentücher
- statt Plastiktüten: Einkaufskörbe; Stofftüten; selbst genähte Stofftüten aus alten T-Shirts

### ❖ genannte Alternativen im Einkaufsführer Esslingen (Läden und Online-Shops)

### ❖ Die CodeCheck App für den Kosmetikvergleich auf dem Smartphone



Achtung: auch Naturkosmetik kann Mikroplastik enthalten



## DIY-Geschirrspüler

**Zutaten** für ca. 35-40 Waschgänge:

- |                               |      |
|-------------------------------|------|
| - Soda                        | 300g |
| - Natron                      | 300g |
| - Zitronensäure in Pulverform | 300g |
| - Spülmaschinensalz           | 125g |
| - Schüssel                    |      |
| - Behälter zum Aufbewahren    |      |

**Zubereitung:**

1. Alle Zutaten abwiegen und in einer Schüssel vermischen
2. In Behältnis abfüllen



## DIY-Waschmittel

**Zutaten** für ca. 12-16 Waschgänge:

- |  |               |
|--|---------------|
| - Kernseife                            | 100g          |
| - Soda                                 | 150g          |
| - Natron                               | 150g          |
| - Spülmaschinensalz                    | 100g          |
| - ätherische Öle (z. B. Pfefferminzöl) | 5 – 9 Tropfen |
- 
- Schüssel
  - Behälter zum Aufbewahren

**Zubereitung:**

1. Alle Zutaten abwiegen und in einer Schüssel vermischen
2. In Behältnis abfüllen



Nicht für die Reinigung von tierischen Fasern geeignet.



## DIY-Peeling

### Zutaten:

- Olivenöl 1 EL
- Meersalz oder Kaffeesatz 2 EL
- Ätherische Öle (z. B. Blutorange) 1 - 3 Tropfen
  
- Behälter zum Aufbewahren

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen und in einer Schüssel vermischen
2. In Behältnis abfüllen



## DIY-Sprühdeo

### Zutaten:

- Zitronenschalenabrieb
  - Frisch gepresster Zitronensaft 1 TL
  - Wasser 100 ml
  - Natron 1 TL
  - Ätherische Öle (z. B. Blutorange) 1 - 3 Tropfen
- 
- Sieb
  - Schüssel
  - Behältnis mit Sprühkopf zum Aufbewahren

### Zubereitung:

1. Zitronenschalenabrieb, Zitronensaft und Wasser in einer Schüssel vermischen
2. Die Flüssigkeit ca. eine Stunde lang ruhen lassen
3. Die geruhte Flüssigkeit sieben
4. Anschließend Natron und optional ätherische Öle hinzugeben
5. In Behältnis abfüllen



Für den Zitronenschalenabrieb eine Bio-Zitrone verwenden, da zur Behandlung deren Schale keine Pestizide verwendet werden.



# Roggenmehl-Shampoo

## Für kurze Haare:

- Ca. 1 gestrichener EL Mehl
- Ca. 1 EL Wasser

## Für schulterlange Haare:

- Ca. 2 gestrichene EL Mehl
- Ca. 2 EL Wasser

## Für lange Haare:

- Ca. 3 gestrichene EL Mehl
- Ca. 3 EL Wasser

Gleichmäßig verrühren (evtl. 10-20 min stehen lassen, bisher keinen Unterschied festgestellt).

Danach gleichmäßig im Haar verteilen.

Tipp: Haare noch in der Dusche nach dem Auswaschen ausbürsten bzw. während dem Föhnen.



Dies sind nur ungefähre Mengenangaben, da jedes Haar unterschiedlich ist, gilt: ausprobieren



## Bienenwachstücher/Frischhaltetuch

### Zutaten:

- Stoffreste aus Baumwolle oder Leinen
- ein paar Gramm Bienenwachspastillen in Bio-Qualität (bitte darauf achten, denn es kursieren viele Wachsverfälschungen), am besten vom regionalen Imker.
- etwas Oliven- oder Jojobaöl
- Backpinsel
- Backpapier

### Anleitung:

- Den Stoff auf das gewünschte Maß schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit etwas Oliven- oder Jojobaöl einstreichen.
- Bienenwachs auf das Tuch geben.
- Danach kommt das Tuch bei 85 Grad Ober- und Unterhitze für fünf Minuten in den Backofen, bis die Bienenwachspastillen schmelzen. Das flüssige Wachs dann mit einem Pinsel verstreichen.
- Das noch warme Tuch zum Trocknen aufhängen – und schon nach kürzester Trockenzeit ist das selbstgemachte Bienenwachstuch einsatzbereit.

### Pflege:

Gereinigt wird die ökologische Frischhaltefolie mit etwas lauwarmem Wasser und einem Lappen. Das Wasser perlt vom Wachtuch sofort ab und trocknet schnell. Eine Spülbürste braucht Ihr meistens nicht. Bei stärkeren Verschmutzungen könnt Ihr einfach ein Schwämmchen nutzen.

