

Kleiner FÖJ Guide zu einem plastikfreieren Leben

Ziel

Nach und nach Gebrauchsgegenstände durch plastikfreie Alternativen zu ersetzen, wenn es möglich ist!

Weniger Plastik im Bad

- Zahnbürste aus Holz
- Zahnpasta Tabs
- Zahnputzbecher aus Holz, Keramik, Glas
- Deo, Gesichtscreme, Gesichtereinigung, Peeling, Bodylotion, Lippenbalm selber machen
- Menstruationsprodukte: Menstruationstasse und waschbare Binden

Plastikfreihere Wohnung

- Möbel aus Holz
- Wandfarbe = Biofarbe, Naturfarbe
- Blumentöpfe aus Ton
- Kochutensilien aus Holz oder Metall
- Bilderrahmen aus Holz
- Edelstahlbrotdosen und – trinkflaschen
- Spüllappen selbst herstellen aus alten Frotteebaumwolltüchern
- Mikrofasertücher ersetzen durch Baumwolle
- Geschirreiniger in Pulverform in Kartonverpackungen oder als Tabs mit wasserlöslichen Plastikverpackungen

Plastikfreies Einkaufen

- Unverpackt Laden
- Markt
- Bioladen
- SoLaWi (Solidarische Landwirtschaft)
- Kommunikation mit Läden: „...bitte ohne Plastik einpacken, ich habe meine eigene Box/Tasche.. dabei...“
- Glasflaschen
- Kein Onlinehandel
- Klamotten: Second-Hand, „Avocadostore“
<https://www.avocadostore.de/brands>, stricken, nähen, filzen

Nützliche Tipps

Apps

- „Code Check“, um Hygieneprodukte auf Mikroplastik zu untersuchen
- App „Too good to go“, zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung

Erfahrungen zu wie lebt man müllfrei?

- TEDx Talk von Laura Springer (englisch)
<https://www.youtube.com/watch?v=pF72px2R3Hg&feature=pl%2Cwn>

Was sind gute Bücher/Blogs/.. zu dem Thema?

- YouTube Kanal Laura Springer zu Zero Waste:
https://www.youtube.com/channel/UCGjw6tZNyJR_8zIFDsIPpww

- Buch zu Kosmetika und Drogerieprodukte selbst herstellen: „Fünf Haushaltsmittel ersetzen eine Drogerie“
- Buch zu leben ohne Plastik: „Noch besser leben ohne Plastik“
- Film zu Plastik in der Welt: „Plastic Planet“ (2010)
- Webseite mit Rezepten zu Seife selber machen:
<https://www.ihr-wellness-magazin.de/bildergalerien/naturkosmetik-rezepte/seife-herstellen-bilder.html>

Rezepte zum Selbermachen

Honigseife

- 150 g Kernseife
 - 1 Esslöffel Bienenhonig
 - 1 Esslöffel Mandelöl
- 1) Kernseife mit der Küchenreibe klein reiben und bei niedriger Hitze im Topf schmelzen.
 - 2) Kontinuierlich umrühren und dabei etwas Wasser hinzu geben.
 - 3) Honig und Mandelöl in die geschmolzene Seifenmasse rühren.
 - 4) Flüssige Seife in (Silikon-)Förmchen gießen und aushärten lassen.

Spülmittel

- 450 ml Wasser
 - 30 Gramm Kernseife ohne Zusatzstoffe (am besten reine Olivenölseife)
 - 1 TL Natron
 - etwas Zitronenschale
- 1) Kernseife raspeln und in erhitztem Wasser unter Rühren auflösen. Abkühlen lassen.
 - 2) 1 TL Natron sowie etwas Zitronenschale hinzufügen und anschließend in eine 500ml-Flasche abfüllen. Gelegentlich schütteln.

Frische Feuchtigkeitsmaske

- 1 Banane (bei trockener Haut)
- 1 weiche Avocado (bei Mischhaut)
- 1 TL Agavendicksaft
- ½ TL Saft einer Zitrone

Alle Zutaten pürieren, Maske auftragen und 15 min einwirken lassen.

Challenges

- 1) Ein komplett plastikfreier Einkauf und entsprechend ein Essen damit kochen
- 2) Alle Plastiksachen aus dem eigenen Zimmer räumen. Wie viel bleibt übrig?
- 3) Hygieneprodukte im Bad mit „Code Check“ App auf Mikroplastik untersuchen