

# No plastic in the house

## To-Do-Liste um Kunststoffmüll im Haus zu vermeiden

1. mit frischen Zutaten kochen, Fertigprodukte und vor allem Fast Food vermeiden
2. Rucksack, Beutel oder Tüte zum Einkaufen mitnehmen
3. Produkte, die mehrfach oder überdimensional verpackt sind, nicht kaufen
4. Produkte idealerweise in Mehrwegverpackung kaufen!
5. Leitungswasser trinken oder Leitungswasser zu Hause aufsprudeln
6. Keine ToGo Produkte kaufen – nur 1x im Einsatz
7. Seifenstücke statt Flüssigseife aus der Plastikverpackung benutzen
8. Naturkosmetik, die garantiert frei von Mikroplastik ist, kaufen
9. Plastikprodukte, die unbedingt benötigt werden, so lange wie möglich nutzen.
10. Müll trennen und Verpackungen aus Plastik und Papier nach kurzer Handarbeit in den entsprechend richtigen Mülltonnen entsorgen, auch vom Joghurtbecher ALLES ablösen, dafür muss er nicht gespült werden!
11. Konsumverhalten in Hinblick auf Kleidung, Elektrogeräte und Einrichtungsgegenstände überdenken
12. beim Spazieren oder Wandern Müll sammeln ->Macroplastik wird Mikroplastik
13. Autofahren vermeiden-> Reifenabrieb=Mikroplastik
14. Nach Lust und Laune selbst Produkte herstellen – siehe Rezeptsammlung
15. Teile diesen Beitrag mit Freunden! Ein Rohstoffbewusstsein schaffen!

## Rezeptsammlung

1. Zahnhygiene .....	1
2. Haarpflege.....	2
3. Körperpflege .....	2
4. Monatshygiene.....	2
5. Geschirrwäsche.....	2
6. Kleidungsreinigung.....	3
7. Haushaltsreiniger .....	3
8. Einkaufsoptionen .....	3

### 1. Zahnhygiene

#### Mundspülung

Zutaten:	Herstellung:
500 ml lauwarmes Wasser 40 g Xylitol 2 Teelöffel Natron 10 Tropfen Ätherisches Öl Pfefferminze eine leere Glasflasche mit Schraubverschluss (ideal sind 0,75 Liter)	1. alle Zutaten in eine Schraubflasche geben 2. die Flasche zuschrauben und kräftig schütteln 3. nach wenigen Minuten haben sich alle Bestandteile im Wasser aufgelöst – fertig ist die selbst gemachte Mundspülung!

#### Zahnpasta (Utopia)

Zutaten:	Herstellung:
3 EL kalt gepresstes Biokokosöl 3 EL Natron (Hydrogenkarbonat) 1 TL Schlämmkreide 25 Tropfen Bio-Pfefferminzöl Optional 1/4 TL Xylit	1. alle Zutaten abmessen und darauf achten, nicht zu viel Kokosöl zu nehmen, sonst wird die Zahnpasta später etwas zu fest. 2. Kokosöl erwärmen, bis es flüssig wird. 3. vom Herd nehmen und gib Natron, Schlämmkreide und ca. 1/4 TL Xylit hinzugeben. 4. die Zutaten mit einer Gabel verrühren, sodass keine Klümpchen entstehen. 5. zuletzt 25 Tropfen Pfefferminzöl hinzu geben und erneut umrühren 6. Masse in ein leeres, ordentlich ausgewaschenes Schraubglas füllen, verschließen und abkühlen lassen.

## 2. Haarpflege

Shampoo - no pooh – Mischung aus 2/3 Mehl+1/3 Backpulver

Trockenshampoo: Haare waschen ist nicht immer notwendig. Alternativ kann etwas Mehl am Haaransatz verrieben werden!

Balsam – Essig- macht die Haare weich, (z.B.: Apfelessig)

## 3. Körperpflege

Peeling: Kaffeesatz mit Olivenöl

Lippenbalsam:

Zutaten:	Herstellung:
10g Kakaobutter 20g Jojobaöl 10g Bienenwachs 10g Honig Event. Aroma Töpfchen zum Aufbewahren	1. Jojobaöl in einem Wasserbad erwärmen 2. Kakaobutter und Bienenwachs darin schmelzen 3. mit einem Holzstäbchen oder einer Spaten umrühren und dann Honig gut einrühren 4. in Töpfchen umfüllen, darauf achten, dass sich Honig nicht am Boden absetzt, event. Im Töpfchen nochmals umrühren

Bodylotion:

50g Sheabutter 25g Kokosöl 25g Mandelöl	Alles im Wasserbad schmelzen, evtl einige Tropfen ätherisches Öl hinzu fügen. Masse fest werden lassen und dann mit einem Mixer oder Schneebesen aufschlagen.
---	--

## 4. Monatshygiene

Menstruationstasse: hält ewig, keine Belastung durch Schadstoffe in Baumwolle und keine kleinteilige Kunststoffverpackung.

## 5. Geschirrwäsche

Geschirrspülmittel:

Zutaten:	Herstellung:
300 g Zitronensäure in Pulverform 300 g Soda 300 g Natron 125 g Spülmaschinensalz (optional – für ältere Maschinen ohne eingebauten Wasserenthärter oder zur Steigerung der Wirksamkeit der Waschsubstanzen)	1. Zutaten abwägen und mischen- fertig 2. Wichtig: Alle Zutaten müssen trocken sein! Nur reines Soda-Pulver verwenden, um eine sofortige Reaktion mit der Zitronensäure zu verhindern!

Zitronensäure dient zur Wasserenthärtung und zur Vermeidung von Kalkablagerungen.

Soda und Natron bilden zusammen einen guten Fett- und Schmutzlöser.

Das Salz schließlich dient zusammen mit Soda und Natron als Wasserenthärter (wichtig bei älteren Maschinen, die noch nicht über einen eingebauten Wasserenthärter bzw. Ionentauscher verfügen), außerdem erhöht es die Wirksamkeit der anderen Zutaten, man kannst es aber auch ohne probieren.

Für die ersten Versuche nur wenig, maximal ein bis zwei gehäufte Teelöffel des Pulvers für eine Maschinenladung verwenden, bei Bedarf mehr. Das Pulver wird wie üblich in das Waschmittelfach der Maschine gegeben. Die benötigte Menge ist von der Menge des Geschirrs, vom Verschmutzungsgrad und von der Wasserhärte abhängig.

1) Klarspüler= Essig

2) Spülmaschinensalz

Natriumchlorid (Kochsalz) ohne irgendwelche Zusatzstoffe oder Rieselhilfen. Normales Tafelsalz bzw. Küchensalz ist nicht geeignet!

## 6. Kleidungsreinigung

### 1. Flüssiges Waschmittel mit Seife

Zutaten:	Herstellung:
40g Waschsoda 30g Kernseife (gerieben) 2L Wasser	1. Seife reiben und dann mit etwas Wasser auflösen 2. Soda hinzu, Restl. Wasser hinzu 3. 20min auf kleiner Flamme kochen 4. Mit Schneebesen rühren, Wasser nachfüllen

Vor Anwendung kräftig schütteln! 3-4 Tropfen Duftöl können direkt hinzugegeben werden.

Generell: Waschmittel direkt in die Wäschetrommel geben, nicht in die dafür vorhergesehene Kasette!

Für weiße Wäsche noch 2EL Zitronensäure hinzugeben.

### 2. Flüssiges Waschmittel mit Efeu

Efeublätter enthalten genau wie Kastanien Saponine. Diese waschaktiven Substanzen eignen sich, um Wäsche zu reinigen.

Zutaten:	Herstellung:
ca. 60 g Efeu-Blätter optional 1 Teelöffel Waschsoda 600 ml Wasser	Blätter zerkleinern und in einen Topf geben Optional: 1 Teelöffel Waschsoda hinzu geben (zur Keimtötung und zur weiteren Steigerung der Fettlösekraft) mit kochendem Wasser übergießen und unter Rühren mindestens 5 Minuten am Siedepunkt ziehen lassen nach dem Abkühlen abfüllen

### 3. Weichspüler- Essig 5-10%

## 7. Haushaltsreiniger

### 1. Bio Kraftreiniger für alle Flächen im Haushalt, kraftvoll gegen Schmutz in Küche und Bad

Zutaten:	Herstellung:
500ml Wasser (lauwarm) 50g Zitronensäure 1TL Spüli ggf. ätherisches Öl (Zitrone, Teebaum, Lavendel) Leere Spülmittelflasche mind. 500ml	1. 1/2 des Wasser in die Flasche füllen 2. Zitronensäure hinzu fügen und auflösen 3. restliches Wasser und Spüli in die Flasche geben 4. ggf. ätherisches Öl

### 2. Glasreiniger – 700ml Wasser und 300ml Essigessenz vermischen

## 8. Einkaufsoptionen

Es gilt immer auf die Verpackung zu achten! Vorm Einkauf die notwendige Produktgröße ermitteln, keine unnötigen Wege machen! Denn Autoreifenabrieb gibt Mikroplastik!

Kernseife: Drogeriemarkt

Schlämmkreide: gibt es in der Apotheke, nach nicht-technischer Schlämmkreide fragen

Soda: Drogeriemarkt

Zitronensäure: Drogeriemarkt

Natron: Drogeriemarkt

Fragt in eurem Freundes und Familienkreis nach ob ihr Sammelbestellungen von großen Gebinden online oder in einem lokalen Einzelhandel (Biomarkt, Reifeisenmarkt) kaufen könnt, es lohnt sich oftmals da dann auch die kg Preise stark sinken und ihr mehrere Dinge Herstellen könnt. Trocken und Licht geschützt gelagert halten sich die Zutaten alle sehr lange.