

## Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 12:

# plastikfreies Bad



Oft ist das Badezimmer ein Raum, in dem sich erstaunlich viele Wegwerfprodukte und Produkte und Verpackungen aus Kunststoff ansammeln. An ihre Verwendung haben wir uns meistens so gewöhnt, dass wir die Problematik gar nicht wahrnehmen. Aber es gibt durchaus Alternativen. So können wir nach und nach immer dann, wenn wir Produkte aufgebraucht haben, beim nächsten Einkauf überlegen, ob wir eine sinnvollere Möglichkeit ausprobieren möchten.

Diese Produkte kommen ohne Plastik und Plastikverpackung aus:

### **Zähne putzen**

- Zahnbürsten gibt es aus Holz und aus Bambus.
- Zahnseide
  - aus nachwachsenden Rohstoffen, im Glasröhrchen oder Pappspender
  - Nähgarn aus Baumwolle oder Zwirn
  - bei größeren Zahnlücken: Zahnstocher aus Holz
- Zahnputzmittel
  - Zahncreme selbst herstellen
  - Zahnputztabletten in Papiertütchen oder Gläschen mit Metaldeckel bzw. zum Nachfüllen in Unverpackt-Läden

### **Bürsten für Haare, Nägel, Klo**

- Bürsten aus Holz und Naturhaar bzw. pflanzlichen Naturfasern (Versmolder haben den Vorteil, sie sogar aus lokaler Herstellung bekommen zu können)

## Hände und Haare waschen

- Flüssigseife selbst herstellen
- feste Seife und plastikfreie Seifenschale (Keramik, Luffa, Holz, Edelstahl ...)
- Shampooseife oder festes Shampoo - zur Aufbewahrung und zum Trocknen eignen sich z.B. Seifensäckchen zum Aufhängen

## Deo

Spray ersetzen durch

- Deocremes
- feste Deos

## Rasieren

- Rasierpinsel und Rasierseife
- Rasierhobel ohne Plastikgriff und hochwertige, langlebige Klingen

## Wegwerfartikel durch wiederverwendbare Produkte ersetzen:

- **Abschminken**
  - waschbare Baumwollpads, auch selbst genäht
  - Reinigungsseifen statt Lotion
  - Nagellack mit Stoffresten statt Baumwoll-Pads entfernen
- **Ohren säubern**
  - Ohrstics aus Papier oder Bambus + Baumwolle
  - den Zipfel eines Waschlappens oder kleinen Baumwolltuchs (z.B. zerschnittenes T-Shirt) verwenden
- **Menstruationshygiene**
  - Mehrwegbinden und Slipeinlagen aus Stoff
  - Naturschwämme
  - waschbare Tampons
  - Menstruationstasse
- **Toilettenpapier**
  - auf Verpackung in Papier achten
  - Po-Dusche verwenden (in Kombination mit Waschlappen zum Abtrocknen kann das Papier auch komplett eingespart werden)
  - Bidet nutzen

- **Müllbeutel vermeiden**

- Tüten verwenden, die man sowieso hat und nicht vermeiden konnte, z.B. von Reis, Müsli, Chips, vom Bäcker, ...
- den Badmülleimer mit Zeitungspapier auslegen

### **Mikroplastik vermeiden**

Viele Produkte, die wir im Bad benutzen, enthalten leider immer noch Mikroplastik. Es gibt aber Apps für das Smartphone, mit deren Hilfe man das herausfinden kann.

### **Apps zum Entdecken von Mikroplastik:**

<https://codecheck-app.com/de>

<https://www.beatthemicrobead.org/>

### **Zum Weiterlesen:**

- <https://www.smarticular.net/kunststoff-produkte-im-bad-durch-plastikfreie-alternativen-tauschen/>
- <https://www.smarticular.net/supergesunde-zahncreme-in-nur-drei-minuten-selber-machen/>
- <https://www.smarticular.net/oekologisch-durch-die-tage-3-preiswerte-alternativen-zu-damenbinden/>
- <https://www.plastikalternative.de/zero-waste-im-bad/>
- [https://www.bund.net/fileadmin/user\\_upload\\_bund/publikationen/meere/meere mikroplastik in kosmetika.pdf](https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/meere/meere_mikroplastik_in_kosmetika.pdf)

Hintergründe und Tipps unter  
<https://www.bockhorst-versmold.de/umwelt-cafe>