



## „Nachhaltigkeit! Tipps und Tricks, was jeder tun kann“

### Auf Plastik verzichten

- Obst- und Gemüsenetze verwenden
- unverpackt einkaufen
- Leitungswasser trinken
- Refill-Stationen nutzen

### Lebensmittel

- Saisonale und heimische Produkte verwenden
- Lebensmittel teilen (Foodsharing)
- Mit Resten kochen
- Gemüsestrunk (z.B. Lauchzwiebeln) nachwachsen lassen
- Mindesthaltbarkeitsdatum beachten

### Nachhaltige Kleidung

- Kleidung tauschen
- Second Hand Kleidung tragen
- Wäsche waschen:
  - Waschmittel richtig dosieren
  - Materialien beachten (Wäschenetz verwenden)
  - z.B. mit Waschnüssen waschen
  - Niedrigere Temperatur verwenden
  - Kleidung an der Luft trocknen lassen

### Rezeptideen

#### **Haare mit Roggenmehl waschen**

4 EL Vollkorn-Roggenmehl, ca. 230 ml Wasser und ein Sieb

Mehl und Wasser verrühren, bis eine geleeartige Paste entsteht. Die Masse in das Haar geben und ca. 5 Min. einwirken lassen. Mit lauwarmem Wasser ausspülen. Andere Mehlsorten sind nicht geeignet, da der Glutenanteil höher ist und die Masse dadurch sehr klebrig wird.

#### **Deocreme**

2 TL Natron mit 2 TL Mais- oder Kartoffelstärke vermengen. 3 TL Kokosöl im Wasserbad erwärmen und unterrühren bis eine cremige Masse entsteht. Bei Bedarf ätherisches Öl hinzugeben.

#### **Mundspülung**

500 ml Wasser, 40 g Birkenzucker, 2 TL Natron, ätherisches Öl

Geben Sie die Zutaten in eine Flasche und schütteln Sie kräftig, sodass sich die Bestandteile auflösen.

#### **Allzweckreiniger**

Schalen von Zitrusfrüchten in ein Gefäß geben und mit Apfelessig aufgießen. Die Schalen müssen komplett bedeckt sein. 2-3 Wochen stehen lassen und ggf. Apfelessig nachgießen. Einen Spritzer

Spülmittel hinzugeben (reduziert die Oberflächenspannung). Füllen Sie die Flüssigkeit in eine leere Sprühflasche.

#### **Spülmittel aus Kastanien**

Kastanien reinigen, vierteln und in einer Tüte mit einem Hammer zerkleinern. Die Stücke in einem Gefäß mit 1-2 Litern kochendem Wasser übergießen. Damit sich die pflanzlichen Seifenstoffe lösen können, lassen Sie es 12 bis 24 Std. stehen, zwischendurch rühren oder schütteln. Die Flüssigkeit durch ein Sieb in ein kleineres Gefäß umfüllen.

#### **WC-Tabs**

300 g Natron, 90 g Zitronensäure, 3 TL Wasser und etwas ätherisches Öl

Natron in eine Schüssel geben, pro 100 g Natron 1 TL Wasser hinzugeben. Mischen, bis eine klumpige Masse entsteht. Ätherisches Öl und Zitronensäure hinzugeben und ca. 20 Sek. mixen. In eine Silikonform geben, oder mit einem Teelöffel kleine Kugeln bilden. Trocknen lassen. Achtung: Falls eine Reaktion stattfindet, wurde zu viel Säure verwendet.

Maren Sievering – *Bildungsreferentin LFV SH e.V.*

### **Literaturempfehlungen:**

Smarticular (2019): Das Plastiksparebuch  
Smarticular (2016): Fünf Haushaltsprodukte ersetzen eine Drogerie  
Raupach, Lill (2018): Regrow your veggies  
Siegler, Jennifer (2019): Umweltliebe

### **Internetadressen:**

<https://www.codecheck.info/>  
<https://refill-deutschland.de/>  
<https://www.smarticular.net/>  
<https://www.verbraucherzentrale.sh/gruenzeit-app>