

JULI UND AUGUST – ANLEITUNG 3



Die Urlaubszeit liegt vor uns – Wie wäre es sich direkt in einem schönen See vor Ort Körper und Haare waschen zu können? Natur- und Urlaubsfeeling pur? Aber nein, leider würde das ja den See verunreinigen. Doch warum verunreinigen wir dann das Wasser bei uns zu Hause tagtäglich? Unsere Kläranlagen können vieles reinigen und aus dem Wasser filtern, leider aber nicht alles. Mikroplastik z.B. verbleibt im Wasser.

3. UMWELTFREUNDLICHE KOSMETIK – SEIFE UND SHAMPOO

Warum? – Die Erste...

Nicht nur Mikroplastik als Inhaltsstoff unserer Kosmetika ist ein Problem für uns – leider sind die meisten unserer Hygieneartikel in Hartplastik verpackt. Wir alle kennen die weltweite Plastikproblematik auf unserem Planeten. Mehr noch: Der Grundbaustein von Plastik ist Erdöl – auch hier wissen wir, dass wir auf diese Ressource so gut es geht verzichten sollten.

Aber gibt es hier überhaupt Alternativen?? Wir wollen euch einige vorstellen... 😊

Warum? – Die Zweite...

Kosmetik kann nicht nur die Natur verunreinigen, sondern auch unsere Gesundheit gefährden!

Vor einigen Jahren haben wir einer 7. Klässlerin von CodeCheck erzählt – nach der Unterrichtsstunde kam sie ganz aufgebracht zu uns ans Pult und erzählte, dass sie seit einigen Monaten an Asthma litt – seit längerer Zeit habe sie ihr Shampoo auf Head and Shoulders umgestellt. Sie hat uns gebeten das Produkt zu checken, und siehe da: Es enthält tatsächlich einen Stoff, der das Potential hat, Asthma auszulösen. Besteht da ein Zusammenhang oder ist das nur Zufall? Wir wissen es nicht – Die Schülerin hat die Shampooflasche aber direkt entsorgt und sich einen Ersatz gesucht.

Weißt du welche Inhaltsstoffe in deinen Kosmetika stecken und was diese in der Natur und in deinem Körper bewirken können? Nein? Dann lade dir die **kostenlose App CodeCheck** auf dein Smartphone. Damit kannst du schon beim Einkauf checken, ob du die Herstellung dieses Artikels wirklich mit deinem Kauf unterstützen willst und ob du wirklich willst, dass der Inhalt mit deinem Körper in Berührung kommt.

Mithilfe der App kannst du schon beim Einkauf Alternativen finden, die weder der Natur, noch dem Körper schaden. 😊

Wer kein Smartphone hat, bekommt die Infos auf der Homepage: www.codecheck.info



Hier unsere Alternativen:

Roggenmehl als Shampoo und Duschgel

Mische für deinen Körper und dein mittellanges Haar direkt vor dem Duschen ca. 150ml warmes Wasser mit ca. 3 gehäuften EL Roggenmehl und lasse die Mischung kurz ziehen. Dafür kannst du entweder eine Schale und einen Schneebesen, oder einen Schüttelbecher benutzen. Optional: 1-2 Tropfen ätherisches Öl hinzufügen. (Wenn noch ein paar Klümpchen übrig bleiben ist da nicht schlimm...)

Tipp: Je nachdem wie hoch der Vollkornanteil im Mehl ist, verändert sich die Wirkung eures Shampoos: Je größer die Typenzahl auf der Verpackung, desto größer die Pflegewirkung. Je kleiner sie ist, desto größer ist die reinigende Wirkung.

Da die Mischung nicht schäumt, muss sie überall im Haar gut verteilt und einmassiert werden. Kurz einwirken lassen und gründlich ausspülen.

Festes Shampoo oder feste Seife

Reibe dein nasses Haar mit der Seife ein, bis sie schäumt und verteile alles gut im Haar. Einmassieren, kurz einwirken lassen und gründlich ausspülen.

Tipp: Lagere dein Shampoo möglichst trocken, damit es lange hält.

Mitnehmen kannst du diese übrigens perfekt in der beigelegten

Apfelessig als Spülung

Beim Umgang mit festem Shampoo hatten wir immer wieder das Gefühl wir hätten Rückstände der Seife im Haar. Um das zu verhindern und um den Haaren mehr Glanz zu verleihen, macht es Sinn diese Spülung zu verwenden:

1-2 EL Apfelessig in einem Liter warmem Wasser auflösen und nach dem Waschen ins Haar einmassieren. Nicht ausspülen! Der Geruch verfliegt, sobald die Haare trocken sind.

„Jeden Tag treffen wir Entscheidungen, die einen Unterschied machen.“