

# Ausschnitt aus dem 2. Beutel voller Ideen Sept. & Okt.

## Wegwerfartikel im Alltag - Refuse & Reduce

Wir wollen mit unserem Programm Fragen aufwerfen und zum Nachdenken anregen.

- Welche Wegwerfartikel nutzt du im Alltag?
- Wie wichtig sind sie dir? Welche brauchst du wirklich?
- Hast du schon ausgerechnet, was sie dich Monat für Monat kosten?
- Wegwerfen = Müll produzieren – Wie viel Bequemlichkeit brauchst du?



Video mit weiteren Ideen



- Küchenrolle, Taschentücher, Servietten aus Papier
- Plastik- oder Papiertüten
- Einwegrasierer
- Tampons, Binden, Slipeinlagen
- Wegwerfwindeln



- waschbare Stofftücher
- Stoffbeutel (auch beim Bäcker)
- Rasierhobel (auch für Frauen)
- Menstruationstasse, waschbare Einlagen
- Stoffwindeln oder Windelfrei



# Ausschnitt aus dem 1. Beutel voller Ideen Juli & August

## Kosmetik sorgfältig auswählen

- Weißt du, was in deinen Kosmetika und denen deiner Kinder steckt?
- Mikroplastik, hormonell wirksame Stoffe oder chemische Inhaltsstoffe, die Asthma oder Allergien auslösen, sind nicht selten
- ACHTUNG: Auch in Kosmetika mit der Aufschrift „für Kinder“ oder „extra für Säuglinge“



codecheck



Bewertung

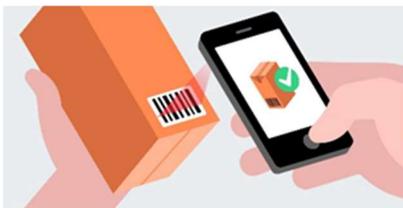
### Inhaltsstoffe

- 2 Hormonell wirksam
- 1 Sehr bedenklich
- Enthält Palmöl
- 1 Enthält Mikroplastik
- 7 Bedenklich
- ✓ 3 Leicht bedenklich
- ✓ 9 Unbedenklich

**Kosmetik kann  
Ihre Gesundheit  
gefährden!**



[www.codecheck.info](http://www.codecheck.info)



### Eine Lösung

Codecheck App runterladen → Produkte scannen (am besten direkt im Laden) → „bestes“ Produkt auswählen

# Andere Lösungen

## Roggenmehl als Shampoo und Duschgel

Mische für deinen Körper und dein mittellanges Haar direkt vor dem Duschen ca. 150ml warmes Wasser mit ca. 2 stark gehäuften EL Roggenmehl und lasse die Mischung kurz ziehen. Zum Mischen kannst du entweder eine Schale und einen Schneebesens, oder einen Schüttelbecher benutzen. Optional: 1-2 Tropfen ätherisches Öl hinzufügen.

Ihr könnt die Mischung nicht auf Vorrat anmischen, da sie nach ca. 24 Stunden schlecht wird. Achtung: Nur ROGGENmehl verwenden!!! Anderes Mehl verklebt die Haare.

Tipp: Je länger ihr die Mischung ziehen lasst, desto höher wird die Pflegewirkung. Wenn ihr das Mehl ein oder zwei Monate benutzt, werdet ihr merken, dass eure Haare langsamer nachfetten. Das liegt daran, dass die Silikone, die die „normalen“ Shampoos enthalten Stück für Stück aus eurem Haar ausgespült werden.

Da die Mischung nicht schäumt und vor allem durch viel Reibung wirkt, muss sie überall im Haar gut verteilt und gründlich einmassiert werden. Kurz einwirken lassen und ordentlich ausspülen. Anfangs ist der Geruch sehr ungewohnt – es riecht einfach nicht nach Bad, sondern eher nach Brot backen. 😊 Und: Die Dusche immer direkt nach dem Duschen abspülen, um Mehreste zu entfernen. Wenn sie antrocknen, bekommt man sie nur noch schwer weg.

Übrigens: Ihr braucht keine Angst davor zu haben, dass das Mehl euren Abfluss verstopft, da Roggenmehl eben nicht verklebt.

## Apfelessig als Spülung

Beim Umgang mit festem Shampoo hatten wir immer wieder das Gefühl wir hätten Rückstände 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.