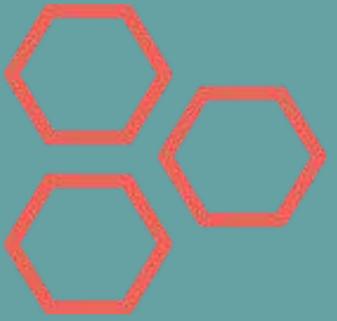


# Giftfreier Haushalt und Körperpflege

Daniela Schott

Diese Präsentation oder Teile daraus dürfen nur für private und nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.

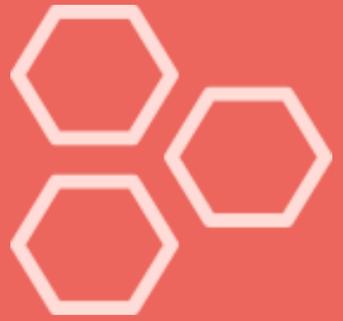


”

Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift;  
allein die Dosis macht, daß ein Ding kein Gift sei.

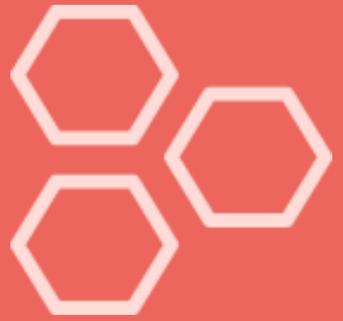
Paracelsus

# Unser Alltag



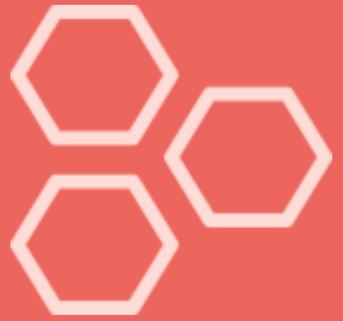
- Wir alle leben in einer **stressigen Welt**, in der wir neben Arbeit, Familie und Haushalt noch so viele andere Dinge unterbringen wollen.
- **Einkaufen, Putzen und all diese Nebentätigkeiten** sollen nicht noch mehr Zeit in Anspruch nehmen, also gehen wir schnell in den Supermarkt und kaufen Lebensmittel, Putzmittel, Kleidung etc. ein.
- Unsere **Kriterien** sind oft: **was gibt es, was ist am billigsten, welche Verpackung gefällt mir.**
- Für uns HPUler wird es dann während der Therapie wichtig, dass wir die Produkte auch auf ihre "**HPU-Kompatibilität**" überprüfen, also z.B. ob es glutenfrei ist.

# Unser Alltag



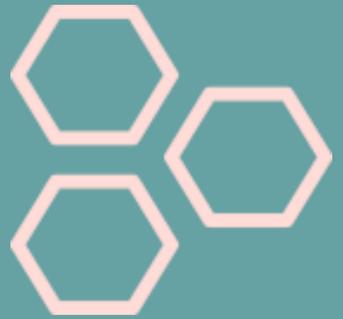
- Worauf wir oft noch zu wenig achten, ist, **wie viele Giftstoffe (=Toxine) in den Produkten** enthalten sind, die wir uns ins Haus holen (Gifte meiden = eine der 6 **Säulen der HPU-Therapie**).
- Bei **Toxinen ist nicht  $1 + 1 = 2$ , sondern 5.**
- Es gibt zwar Schwellenwerte für Gifte, aber **zusammen akkumulieren** sie sich viel stärker als einzeln.
- Es ist unmöglich, die Toxine im Haushalt auf Null zu reduzieren. Aber für HPULer und Kinder ist es besonders wichtig, sie **so weit wie möglich zu vermeiden.**

# Wo sind die Problemquellen?



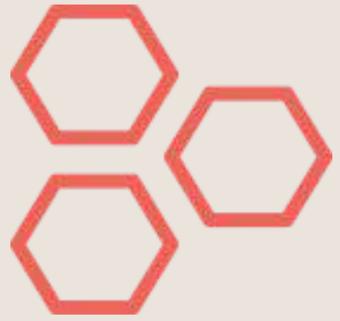
- Problemquellen finden wir **in jedem Raum unseres Hauses**, deswegen gehen wir gleich virtuell durch alle Zimmer und schauen uns an, wo Giftstoffe lauern können.
- **Beispiele**, die wir uns anschauen werden:
  - Beim Kochen
  - Kleidung
  - Kosmetika
  - Putzmittel
- Dann schauen wir uns an, welche **Lösungen** es dafür geben kann

# Wie kann ich Giftstoffe vermeiden?



- Wichtig ist es, mit **offenen Augen** durchs Haus zu laufen und neugierig zu sein
- **Inhaltsstoffe** lesen
- In Frage stellen, wie ich Dinge schon immer gemacht habe → **gibt es auch eine andere Lösung?**
- Ganz viel **ausprobieren**
- **Generell** gilt meist: **weniger ist mehr**
- Das **für dich Richtige** in den Alltag integrieren
- **Ein Schritt nach dem anderen** funktioniert besser als alles gleichzeitig

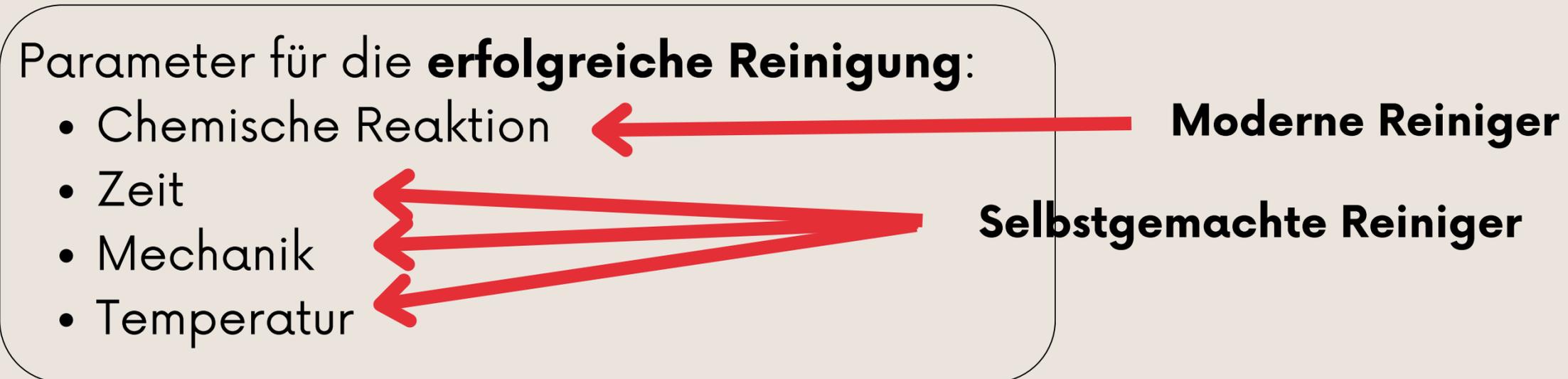
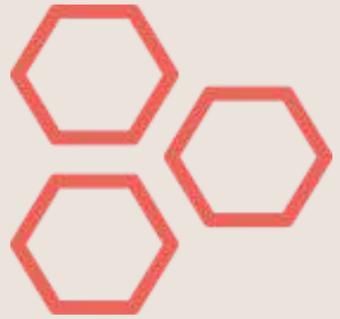
# Grundlagen: der Sinnersche Kreis



Parameter für die **erfolgreiche Reinigung**:

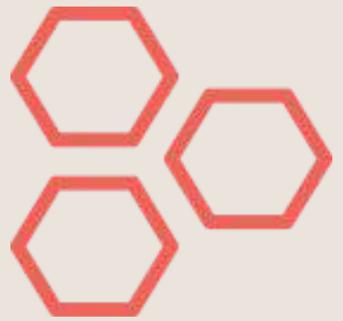
- Chemische Reaktion
- Zeit
- Mechanik
- Temperatur

# Grundlagen: der Sinnersche Kreis



Nutze eines der 3 oder eine Kombination aus **Zeit, Mechanik und Temperatur**

# Grundlagen: Reinigungstypen



Wasch-/Putzleistung hängt vom **PH-Wert** ab:

**Sauer** (Essig, Zitronensäure, Zitronensaft):  
Kalk

**Neutral** (Tenside): Fett, für empfindliche  
Flächen

**Basisch/alkalisch** (Seife, Natron,  
Waschsoda): Fett

PH-Wert 0 = sauer  
PH-Wert 5,5 = Haut  
PH-Wert 7 = neutral (Wasser)  
PH-Wert 14 = basisch/alkalisch



Basisch und sauer in einem  
Reinigungsprodukt heben sich  
gegenseitig auf!

# Putzschrank: Waschmittel

- Waschmaschine einmal pro Monat auf 95 Grad laufen lassen  
↳ tötet Bakterien ab
- Keinen Weichspüler verwenden
- **Kastanienwaschmittel**
  - Kastanien im Herbst sammeln & bald zerkleinern
  - 2 – 3 Stück über Nacht in Wasser einweichen
  - Abseihen und Wasser verwenden
  - Dauer (zuzüglich Wartezeit): 5 Minuten



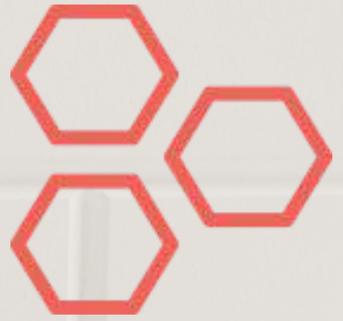
# Putzschrank: Waschmittel

## • DIY-Waschmittel

- **Kernseife zerkleinern** Kernseife mit Gemüsereibe raspeln oder mit Messer klein schneiden.
- **Zutaten zusammenfügen** 15 g Kernseife und 2 EL Soda in einen Topf geben, 500 ml Wasser im Wasserkocher aufkochen und über die Zutaten gießen.
- **Kernseife unter Rühren auflösen** Mit Schneebesen für einige Minuten kräftig rühren, bis sich alles aufgelöst hat.
- **Wartezeit** Die Mischung abkühlen lassen und für einige Stunden stehen lassen – je nach verwendeter Seife kann das Gemisch beim Erkalten etwas zu fest werden, ähnlich wie Wackelpudding. In diesem Fall nochmal mehr kochendes Wasser hinzufügen und wieder abkühlen lassen (kann auch im Nachhinein noch verflüssigt werden).
- **Beduften und abfüllen** Nach Wunsch einige Tropfen ätherisches Öl für den Duft einrühren und das fertige Waschmittel in Flaschen abfüllen.
- Für eine Wäsche mit durchschnittlicher Waschttemperatur und Verschmutzung reichen ca. 150 bis 200 ml aus.
- **Weißer Wäsche:** 1-2 TL **Natron** zugeben (leicht bleichend)



# Küche: Plastikbehälter



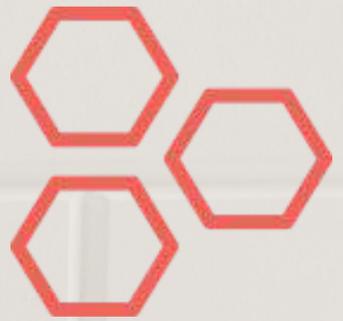
Essen in **Plastikbehältern**: gibt Stoffe an das Essen ab, vor allem bei fett- und säurehaltigen Lebensmitteln

Auf keinen Fall im Plastik **erwärmen**, z. B. in der Mikrowelle!



Behälter aus Glas, Edelstahl oder Porzellan

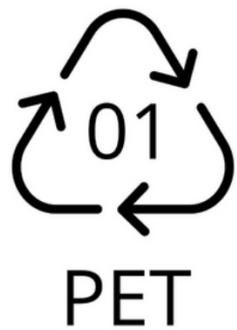
# Küche: Kunststoffe



**Kunststoffe**, die mit Lebensmitteln in Berührung kommen (schon beim Kauf, beim Transport und/oder bei der Zubereitung), können **Giftstoffe ans Essen** abgeben



Recyclingcodes  
03, 06 und 07 meiden



## KUNSTSTOFFE

- 01: PET - Polyethylenterephthalat
- 02: HDPE - Polyethylen hoher Dichte
- 03: PVC - Polyvinylchlorid
- 04: LDPE - Polyethylen niedriger Dichte
- 05: PP - Polypropylen
- 06: PS - Polystyrol
- 07: O - Other (Andere)



## PAPIER & PAPPE

- 20: PAP - Wellpappe
- 21: PAP - Sonstige Pappe
- 22: PAP - Papier



## METALLE

- 40: FE - Eisen/Stahl
- 41: ALU - Aluminium



## HOLZ

- 50: FOR - Holz
- 51: FOR - Kork



## TEXTILIEN

- 60: TEX - Baumwolle
- 61: TEX - Jute



## GLAS

- 70: GL - Farbloses Glas
- 71: GL - Grünes Glas
- 72: GL - Braunes Glas



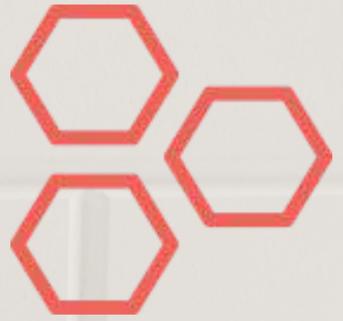
## VERBUNDSTOFFE

- 80: C/\* - P&P/verschiedene Metalle
- 81: C/\* - P&P/Kunststoff
- 82: C/\* - P&P/Aluminium
- 83: C/\* - P&P/Weißblech
- 84: C/\* - P&P/Kunststoff/Aluminium
- 85: C/\* - P&P/Kunststoff/Aluminium/Weißblech
- 90: C/\* - Kunststoff/Aluminium
- 91: C/\* - Kunststoff/Weißblech
- 92: C/\* - Kunststoff/verschiedene Metalle
- 95: C/\* - Glas/Kunststoff
- 96: C/\* - Glas/Aluminium
- 97: C/\* - Glas/Weißblech
- 98: C/\* - Glas/verschiedene Metalle



Für das \* wird jeweils die Abkürzung des Hauptbestandteils eingesetzt.

# Küche: BPA

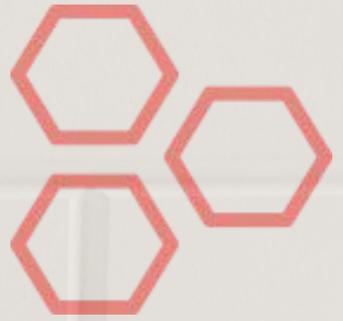


- **BPA** (Bisphenol-A) (Recyclingcode 03 od. 07) als **Innenbeschichtung** für Konserven- und Getränkedosen und in Kunststofftrinkflaschen
- BPA gilt als **krebserregend** (bisher nur für Babyflaschen verboten)
- **Trübwerden** des ansonsten klaren Materials (ohne Kratzer) ist ein Indiz der **Extraktion von Inhaltsstoffen**



- Konservendosen durch Glaskonserven ersetzen
- Trinkflaschen aus Edelstahl oder Glas (vor allem, wenn Getränk in der Sonne steht)

# Küche: Einkaufsbons

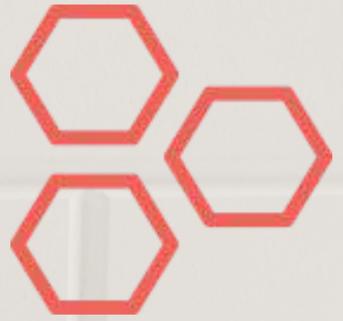


**Einkaufsbons** (auch Fahrkarten, Parktickets, Bankauszüge) aus Thermopapier enthalten oft **BPA** in der Beschichtung und gelangen über die Haut ins Blut



- Einkaufsbons ganz ablehnen/in der App geben lassen und möglichst nicht anfassen
- Über den Restmüll entsorgen (kein Papiermüll!)

# Küche: Papier/Pappe

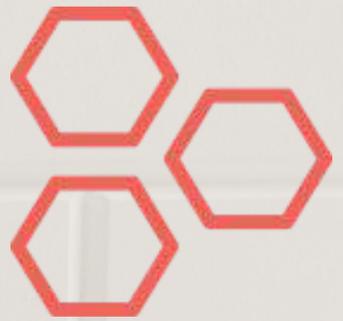


**Papier** (auch Kunststoffe): **Druckfarben** meist aus Erdöl und mit **giftigen Chemikalien** besetzt (krebserzeugend, erbgutverändernd)  
z. B. in Papierservietten, Papptellern, Tüte vom Bäcker



Stoffservietten, Porzellanteller,  
eigene Behälter/Tasche aus  
Baumwolle

# Küche: Papierverpackungen

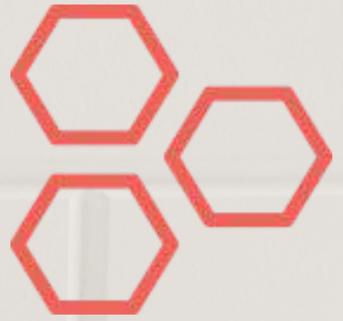


- Bestimmte Per- und polyfluorierte Alkylverbindungen (PFAS) bei der Herstellung von **Papierverpackungen** für heiße flüssige oder fetthaltige Lebensmittel verwendet: **Fastfood-Verpackungen, Tüten für Mikrowellen-Popcorn, Backpapier, Muffin-Förmchen**
- PFAS können sich im Körper **anreichern**, da sie nur sehr langsam abgebaut werden.
- Studienlage unzureichend, viele der 4.700 Stoffe noch kaum untersucht
- Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) vermutet jedoch Zusammenhänge zwischen einzelnen PFAS und **verminderten Impfwirkungen, geringerem Geburtsgewicht, erhöhtem Cholesterinspiegel und Infekten wie Darmentzündungen.**



- Unverpackt
- Verpackungen aus Glas
- Zu Hause umfüllen
- Fertiggerichte nicht in der Verpackung erhitzen, sondern vorher umfüllen
- Einmalbehälter (Joghurtbecher, Eisboxen etc.) nicht weiter verwenden
- Einfrieren auch am Besten in Glas (Luft lassen!)

# Küche: Alufolie

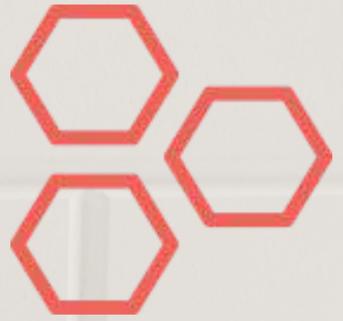


- **Alufolie:** Aluminium ist gesundheitsschädlich, Verdacht, Alzheimer auszulösen
- Vor allem beim **Erhitzen mit Säure**, z. B. Grillen eines Fisches mit Zitronensaft



- Teller als Abdeckung, Bienenwachstuch
- Edelstahlgrillschale verwenden

# Küche: Tetrapaks



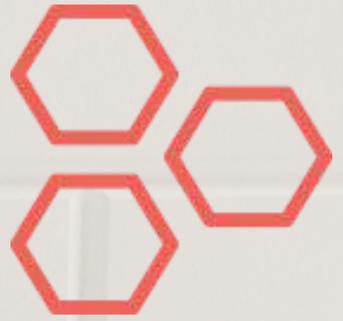
- **Tetrapaks** bestehen aus Pappe mit einer **Aluminium- und Plastikbeschichtung**
- Aluminium und Plastik gesundheitsschädlich



Glasflaschen für  
Milch oder  
Konserven



# Küche: Wurst- und Käseverpackungen

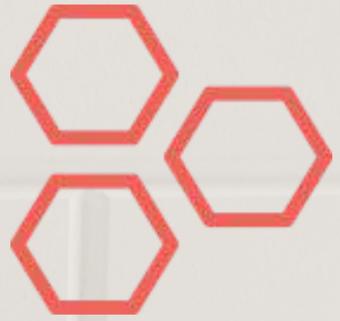


**Wiederverschließbare**  
Verpackungen (Wurst, Käse  
in Scheiben etc.) enthalten  
**Klebstoffe**, die ins Essen  
übergehen können



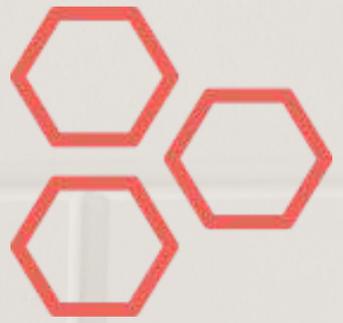
- Wurst und Käse **unverpackt** an der Theke kaufen
- Keine **wiederverschließbaren** Verpackungen kaufen

# Küche: Pfannen



- **Teflon** (PTFE = Polytetrafluorethylen) hoch gesundheitsschädlich, schwer abbaubare Chemikalie und potentiell Karzinogen
- Studienlage:
  - Über **90 % aller Amerikaner** weisen in ihrem Blut teflonhaltige Chemikalien auf.
  - In einem Zeitraum von fünf Monaten wurde die zu den PTFE gehörende Stoffgruppe Perfluorooctansäure (PFOA) in der Nabelschnur von **99 % aller Neugeborenen** entdeckt.
  - Mit höherer Konzentration von PFOA im Blut bei Frauen steigt die Wahrscheinlichkeit von **Unfruchtbarkeit**.
  - Wahrscheinlicher Zusammenhang zwischen der Aufnahme von PFOA und **Schilddrüsenerkrankungen**.
  - Interne Studien des Chemiekonzerns DuPont zeigen, dass **Kinder** von Mitarbeiterinnen des Unternehmens oft mit **Missbildungen** zu kämpfen haben.
- Vertrieb von Teflon bisher nicht verboten, weil scheinbar auf eine Lösung hingearbeitet wird.

# Küche: Pfannen



- **Teflonpfannen:** Beschichtung löst sich und geht ins Essen über
- **Keramik**-Beschichtung: teils nur Keramikpartikel beigemischt, ansonsten Teflon
- **Emaille**-Beschichtung: möglich, brennt schneller an



- Beschichtungen mit **Kratzern** wegwerfen
- **Unbeschichtete** Pfannen aus **Edelstahl** oder **Gusseisen** oder **schon vorhandene** Edelstahltöpfe verwenden
- Bei **Keramikpfannen** auf "PTFE-frei", "PFAS-frei" oder "Fluorfrei" achten

# Küche: Spülmaschine

- Viele **Spülmaschinentabs** enthalten Benzotriazol (kurz: BTA), um Silber zu schützen
- = Umwelthormon --> gesundheitsschädlich und hochgiftig für Wasserorganismen
- Hersteller müssen nicht alle **Inhaltsstoffe** auf die Packung schreiben, aber auf die **Webseite**: Inhaltsstoffe nach Detergentienverordnung



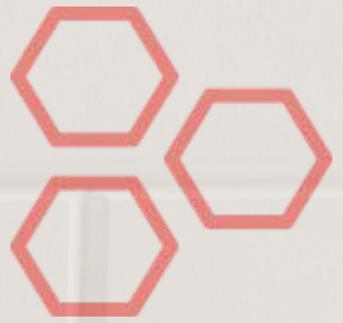
## Inhaltsstoffe

- SODIUM CITRATE
- SODIUM CARBONATE
- SODIUM CARBONATE PEROXIDE
- CETEARETH-25
- Polyethylene glycol
- Tetrasodium Etidronate
- Polycarboxylate Sodium Salt
- SODIUM BICARBONATE
- MICROCRYSTALLINE CELLULOSE
- SODIUM SILICATE
- Dimethicone
- TAED
- CITRIC ACID
- Amylase
- SUBTILISIN
- Parfum
- GLYCERIN
- **BENZOTRIAZOLE**
- MAGNESIUM STEARATE
- Colourant
- MN-TACN CATALYST
- Colourant
- Colourant

- Geschirrspülmittel mit dem Blauen Engel oder EU-Ecolabel kaufen
- Selbst herstellen:
  - je 1 EL Sauerstoffbleiche, Soda und Kernseife in die Kammer der Spülmaschine füllen, los geht's!



# Küche: Wasser



- Gesund: **Leitungswasser** ist das am besten kontrollierte Lebensmittel in Deutschland
  - Günstig
  - Umweltschonend
  - aber auch belastet mit z. B. Glyphosat und Arzneimittelrückständen
- Wasserfilter siehe [Blogbeitrag Sonja](#)
- Für Sprudelwasser: **Sprudelmaschinen**
- Alternative zu Leitungswasser: Flaschenwasser aus **Glasflaschen** (nicht Plastikflaschen)

# Schlafzimmer: Gesunde Kleidung

- Spezielle Substanzen sorgen für **Knitterfreiheit** und **Atmungsaktivität**, manchmal auch **wasserabweisend** oder **anti-bakteriell**
- Bestimmte Stoffe können **Kontaktallergien** auslösen
- Bis zu **3.500 verschiedene Chemikalien** kommen regelmäßig in der Textilindustrie zum Einsatz, **40 %** davon **umwelt- und gesundheitsschädlich**
- **Kunstfasern** (Polyester, Polyacryl, Nylon, Elasthan oder Acetat) basieren auf **Erdöl** und verursachen beim Waschen **Mikroplastik**
- **Je billiger** produziert wird, **desto mehr schlechte Chemikalien**



# Schlafzimmer: Gesunde Kleidung



- **Slow Fashion:** bewusster und vor allem weniger konsumieren
- Durchschnittlich kauft jeder Deutsche **60 Kleidungsstücke pro Jahr** → **40 %** werden **nie getragen**
- App **Scan4Chem** des Umweltbundesamts: entweder Scannen oder Anfrage an Produzent schicken (auch für Möbel, Spielzeug, Elektrogeräte etc.)
- Bei Kleidung: **Refuse** (neue Kleidung), **Reduce** (wieviel brauche ich wirklich), **Reuse** (schon vorhandene Kleidung, entweder einfach weiter nutzen, oder sogar etwas neues daraus machen, Secondhandkleidung), **Recycle**



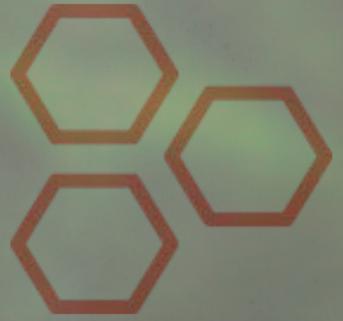
# Schlafzimmer: Gesunde Kleidung



- **Secondhandkleidung**
  - Schon öfter gewaschen, daher viel **schadstoffärmer**
  - **Nachhaltiger**, weil nichts neues produziert werden muss
- Waschen
  - **Kunstfasern** in speziellen Wäschenetzen waschen, um das Mikroplastik aufzufangen
- Bei Neuware:
  - **Bio**
  - Natürliche Materialien: 100% Baumwolle (braucht viel Wasser), Leinen, Wolle, Hanf, Seide
  - **GOTS**-Siegel (Global Organic Textile Standard)
  - Hinterfragen: warum ist ein Teil so billig?



# Bad: Inhaltsstoffe



Ein genauerer Blick auf

- Aluminium
- Chemische UV-Filter
- Duftstoffe
- Mineralöl
- Parabene
- Phthalate





Mit Codecheck oder ToxFox kannst du u. a. Kosmetik auf bedenkliche Stoffe scannen



4-005900-249401

### NIVEA SUN Sonnenmilch Schutz & Pflege LSF 30

Beiersdorf AG (Nivea, Eucerin, La Prairie, HIDROFUGAL, Hansaplast, Florena, Labello, 8x4, Coppertone)

**Achtung!** Dieses Produkt enthält einen flüssigen Kunststoff, einen Schadstoff und Nanopartikel:

- [Dimethicon und Derivate](#)
- [Titandioxid/CI 77891](#)
- [Titandioxid \(Nano\)](#)



4-005900-868497

### NIVEA Tropical Bronze Lotion

Beiersdorf AG (Nivea, Eucerin, La Prairie, HIDROFUGAL, Hansaplast, Florena, Labello, 8x4, Coppertone)

**Achtung!** Dieses Produkt enthält flüssige Kunststoffe, einen Schadstoff und einen hormonellen Schadstoff:

- [Acrylates Crosspolymer \(ACS\)](#)
- [Polyvinylpyrrolidon und Derivate \(PVP\)](#)
- [Octocrylene](#)
- [\(Sodium\) methylparaben](#)



3-600541-334496

### Garnier Body Körpermilch Creme-Milk glättend, 0,4 l

L OREAL FRANCE SNC

**Achtung!** Dieses Produkt enthält einen gefährlichen Inhaltsstoff gem. REACH-Verordnung, einen flüssigen Kunststoff und einen hormonellen Schadstoff:

- [Cyclopentasiloxan \(D5\)](#)
- [Acrylates Crosspolymer \(ACS\)](#)
- [\(Sodium\) methylparaben](#)



4-005808-195862

### NIVEA Hautverfeinernde Clear-up Strips

Beiersdorf AG (Nivea, Eucerin, La Prairie, HIDROFUGAL, Hansaplast, Florena, Labello, 8x4, Coppertone)

**Achtung!** Dieses Produkt enthält flüssige Kunststoffe, einen Schadstoff und einen hormonellen Schadstoff:

- [Polysilikone](#)
- [Polyquaternium \(PQ\)](#)
- [Dimethicon und Derivate](#)
- [Titandioxid/CI 77891](#)
- [\(Sodium\) methylparaben](#)



4-008666-200174

### Alpecin Shampoo Sensitiv S1

DR. KURT WOLFF GMBH & CO. KG (Alpecin, Vagisan, KareX, Biorepair, DERCAMED, Plantur, ALCINA, Linola)

**Achtung!** Dieses Produkt enthält hormonelle Schadstoffe und flüssige Kunststoffe:

- [Propylparaben](#)
- [\(Sodium\) methylparaben](#)
- [Polyquaternium \(PQ\)](#)
- [Polyalkylenglykol \(PEG, PPG\)](#)



3-600523-653935

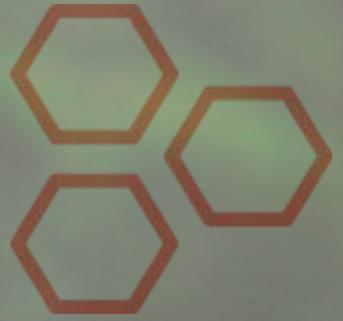
### Elvital Shampoo Anti-Haarbruch

L OREAL FRANCE SNC

**Achtung!** Dieses Produkt enthält hormonelle Schadstoffe, flüssige Kunststoffe und einen Schadstoff:

- [BHT](#)
- [Salicylic Acid](#)
- [Polyalkylenglykol \(PEG, PPG\)](#)
- [Amodimethicone und Derivate](#)
- [Dimethicon und Derivate](#)
- [Titandioxid/CI 77891](#)

# Bad: Monatshygiene



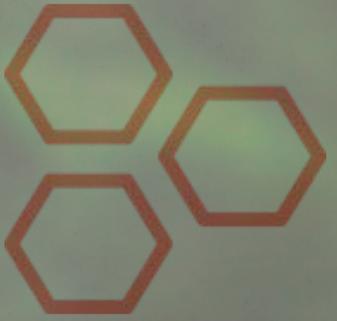
- **Tampons und Binden** enthalten Chlor und andere Chemikalien, die mehrere Stunden unserer sehr aufnahmefähigen Schleimhaut ausgesetzt sind
- Verursachen viel Müll



- Menstruationstasse
- Waschbare Slupeinlagen
- Menstruationslips



# Bad: Duschen

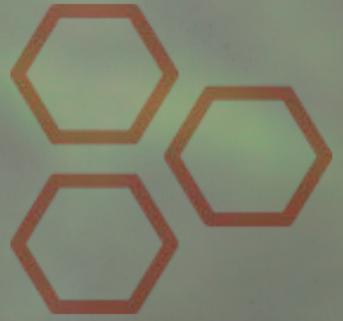


Herkömmliche **Duschgels** enthalten oft hormonwirksame Stoffe



- Schweiß ist **wasserlöslich**
- Man braucht nicht unbedingt Duschgel
- Schont die Haut
- Umweltfreundlicher
- Alternative: Seife (wie früher)





- **No-Poo-Methoden**

- Roggenmehl
- Natron
- Lavaerde
- Wasser & 100 Bürstenstriche (Water Only)
- gute Bürste! (Sebum Only)
- kommt auf die Haarstruktur an, ob es gut funktioniert

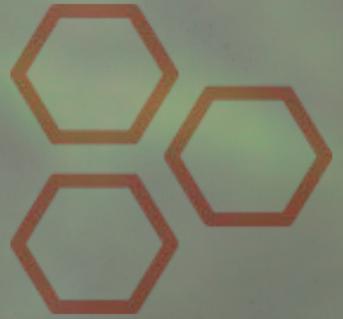
- Alternative: **Haarseifen** und **Feste Shampoos**:  
weniger Chemikalien, schäumen, trotzdem weniger Müll

- Spülung

- Apfelessig schließt die Poren und glättet die Haarstruktur (2 EL auf 1l Wasser)
- gar keine Spülung



# Bad: Friseur



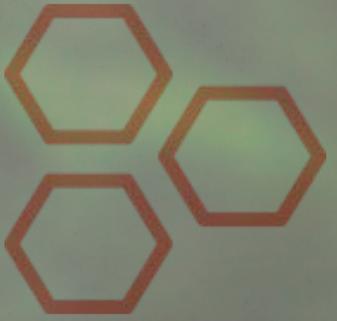
- viele sehr ungesunde **Chemikalien** enthalten in **Farben, Blondierungen, Shampoo, Dauerwelle** etc.
- greift das Haar extrem an, braucht wieder mehr Mittel/Stylingprodukte, um die natürliche Schönheit des Haars wiederherzustellen



- **Weniger ist mehr!** "Ich bin allergisch"
- Graue Haare/färben
  - **Henna** weniger belastend als herkömmliche Farben (auf Bio und Produkte ohne PPD (Para-Phenylendiamin) achten.
  - wo verfügbar: **Naturfriseure**



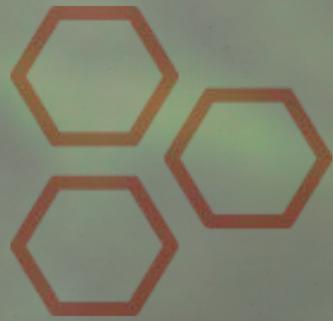
# Bad: Haut



- Brauche ich wirklich **verschiedene Reinigungsprodukte** für jedes Körperteil? Shampoo, Duschgel, Handseife, Handdesinfektion, Waschgel, ...?  
↳ **Haut ist Haut, weniger ist mehr**
- **Pflege – Wie viel ist wirklich nötig?**  
Bodylotion, Gesichtscreme, Sonnencreme



# Bad: Haut



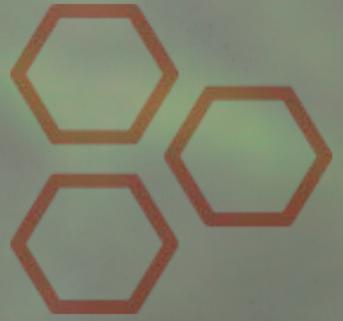
Flüssigseife braucht mehr Zusatzstoffe, um stabil und haltbar zu bleiben, mehr Platz und transportiert unnötig Wasser durch die Gegend



Feste Seife



# Bad: Haut



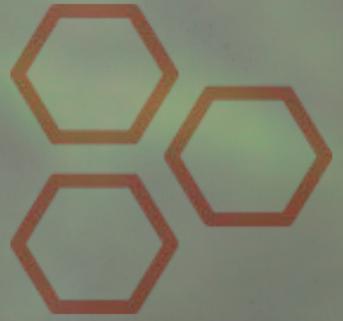
Bodylotion  
Gesichtscreme  
Sonnenscreme

- **Bodylotion:** der Körper kann sich selbst regulieren
- **Sonnenscreme:** mineralischer Sonnenschutz, bei unempfindlicher Haut nur Kokosöl, lieber im Schatten aufhalten und langsam bräunen
- Bei **trockener Haut:** **Kokosöl, Aloe Vera 100%** Gel oder Aloe Vera Pflanze
- **Merksatz:** Nur das auf die Haut lassen, was du auch essen würdest!





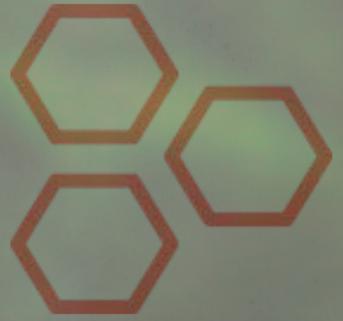
# Bad: Haut



- **Luffaschwamm/Rubbelhandschuh/Körperbürste** und viel **Wasser trinken**: natürliche Entgiftung (keine Nebenwirkungen)
- **Feste Produkte** besser, weil weniger konserviert werden muss und weniger Platz beim Transport
- **Taschentücher**: Bleichmittel → Stofftaschentücher
- **Parfüm**: so wenig wie möglich, wenn überhaupt dann nur aufs Haar sprühen



# Bad: Haut



## Deo

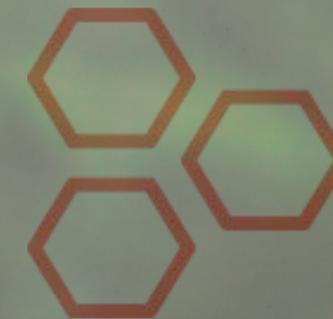
- oft noch Aluminium enthalten
- Treibmittel teils umweltschädlich



- 100 ml Wasser aufkochen und komplett abkühlen lassen.
- So lange Stück für Stück Natron ins Wasser einrühren (ca. 1 – 2 TL), bis es sich nicht mehr im Wasser auflöst. Nun ist die Lösung gesättigt.
- 2 Tropfen ätherisches Teebaumöl und/oder 10 Tropfen äth. Salbeiöl eintröpfeln.
- In Sprühflasche oder Deoroller abfüllen.



# Bad: Zahnpasta



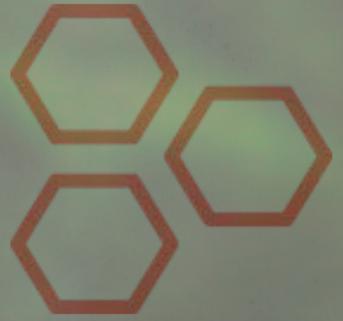
Oft umstrittene **Fluoride** enthalten (siehe [Podcast Sonja](#))



- 20g Natron (Scheuermittel) —> schmeckt salzig
- Nach Bedarf Steviapulver oder Xylit —> süßt, keine Kalorien, löst kein Karies aus, Xylit antikariogen
- Nach Bedarf Minzpulver oder -öl
- Nach Bedarf Ingwerpulver, Zimt —> für den Geschmack
- Alles in ein Glas oder einen Streuer geben, beschriften und dann Zahnbürste eintunken oder Pulver draufstreuen
- Ungewohnt: Schäumt nicht, schmeckt ganz anders

Alternative: **Zahnputztabletten** (Unverpacktladen)

# Bad: Nagellack – Gift zum Pinseln



- Es gibt bisher **keine giftstofffreien Nagellacke**
- Giftstoffe diffundieren über die **Nagelhaut**  
→ kann **Kopf- oder Magenschmerzen** verursachen
- Giftstoffe reichern sich im Körper an
- Weitere Details siehe [Blogartikel Sonja](#)



- Am besten **gar keinen Nagellack** verwenden
- Wenn doch, dann auf **“free“-Deklaration** achten
- Siehe rechts: auf keinen Fall Essie! **Gitti** ist viel besser

essie Nagellack mani thanks 570

Nagellack & -e... ☆ Bewerten

Inhaltsstoffe

- 1 Enthält Nanopartikel
- 2 Sehr bedenklich
- 1 Mikroplastik
- 1 Hormonell wirksam
- 4 Schwer abbaubares Polymer
- 6 Bedenklich
- 4 Leicht bedenklich

Essie Nagellack (20 Lovie Dovie Farblack)

Nagellack & -e... ☆ Bewerten

Inhaltsstoffe

- 1 Sehr bedenklich
- 1 Mikroplastik
- 1 Hormonell wirksam
- 5 Schwer abbaubares Polymer
- 7 Bedenklich
- 4 Leicht bedenklich

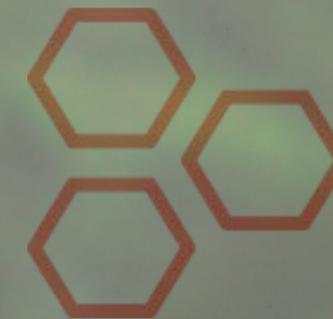
Gitti nail glaze

Nagellack & -e... ☆ Bewerten

Inhaltsstoffe

- 1 Schwer abbaubares Polymer
- 1 Bedenklich
- 1 Leicht bedenklich
- 9 Unbedenklich
- 3 Nur individuelle Bewertung möglich

# Bad: Ätherische Öle



- Gerne als Geruchszusatz verwendet
- Nicht alles, was natürlich ist, ist auch gesund
- Ätherische Öle = Schutz vor Fressfeinden und Mikroorganismen
- **Citral und Limonen** können Allergien auslösen
- Limonen sehr **giftig** für Wasserorganismen



- Auf hohe Reinheit achten
- Zitrusöl vermeiden!



## Inhaltsstoffe

100% ätherisches Orangenöl

## Verwendungshinweise

Nur wenige Tropfen in die mit Wasser gefüllte Schale der Duftlampe geben und zum V

## Gefahrenhinweise



## GEFAHR

Flüssigkeit und Dampf entzündbar.

Giftig für Wasserorganismen, mit langfristiger Wirkung.

Kann bei Verschlucken und Eindringen in die Atemwege tödlich sein.

Kann allergische Hautreaktionen verursachen.

Verursacht Hautreizungen.

Ist ärztlicher Rat erforderlich, Verpackung oder Kennzeichnungsetikett bereithalten.

Darf nicht in die Hände von Kindern gelangen.

BEI VERSCHLUCKEN: Sofort GIFTINFORMATIONSZENTRUM/Arzt anrufen.

BEI BERÜHRUNG MIT DER HAUT: Mit viel Wasser waschen.

KEIN Erbrechen herbeiführen.

Bei Hautreizung oder -ausschlag: Ärztlichen Rat einholen/ärztliche Hilfe hinzuziehen.

Inhalt/Behälter der Problemstoffsammelstelle zuführen.

# Erste Schritte

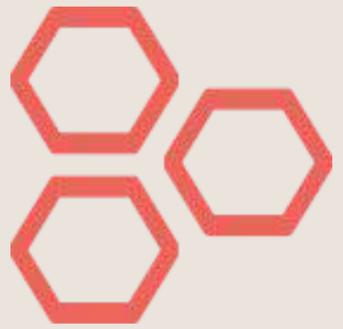
- **Durch alle Zimmer** im Haus laufen
- Verpackungen anschauen und **Inhaltsstoffe durchlesen**, ggf. mit Codecheck oder ToxFox scannen
- Eine Woche lang deine **Routinen beobachten**
- **Essig Essenz, Zitronensäure, Natron, Soda, Kernseife und Sauerstoffbleiche kaufen**
- Rezepte **ausprobieren**



## Weitere Tipps & Tricks

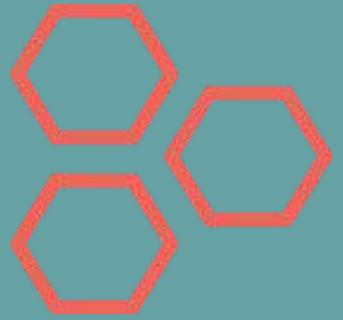
- **Shopping is voting:** Durch deine Kaufentscheidung kannst du etwas bewirken
- **Vertraue deiner Nase:** wenn Plastik stark riecht, kauf es besser nicht
- **Regelmäßiges Stoßlüften** hilft, Schadstoffe aus den Räumen zu transportieren

# Secondhand Guide



- **Ja:** Autos, Möbel, Designerjeans, Abendkleidung, Hochzeitskleider, Bücher, Schulbücher, Kinderfahrräder, Musikinstrumente, Werkzeug, Sportequipment, Häuser, Büromöbel, Schmuck, Umstandsmode, Kinderkleidung, Gartenequipment, Kinderspielzeug, Dekoration
- **Nein:** Kindersitze, Laptops, Schuhe, Hüte, Kochutensilien, Mixer, Kameraobjektive, Matratzen, Bettzeug und Kissen, Schwimmkleidung, Unterwäsche, Staubsauger, Fahrradhelme, Reifen, Makeup

# Buchempfehlungen zum Thema



**BEA JOHNSON**  
ZERO WASTE HOME

## GLÜCKLICH LEBEN OHNE MÜLL!



Reduziere deinen Müll  
und vereinfache dein Leben

Ludwig

## Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

Einfach mal selber machen!  
Mehr als 300 Anwendungen und 33 Rezepte,  
die Geld sparen und die Umwelt schonen

Zweite  
aktualisierte,  
erweiterte  
Ausgabe



smarticular

Olga Witt

## Ein Leben ohne Müll

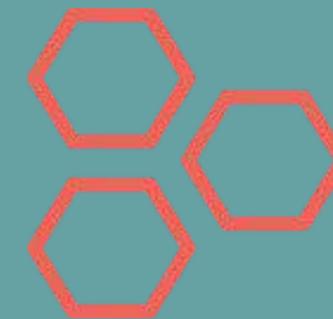
Mein Weg mit  
Zero Waste

Mit  
noch mehr  
Know-how  
zur Müll-  
vermeidung

Tectum  
Sachbuch

2., aktualisierte Auflage

# Webseitenempfehlungen zum Thema



## Utopia.de

Einfache Tipps, aktuelle News, fundierte Ratgeber, kompetente Kaufberatung – alles Wichtige für ein nachhaltiges Leben.

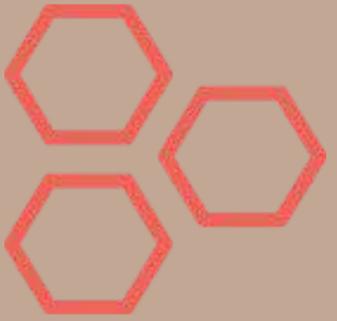
 [Utopia.de](https://www.utoxia.de)



## Nachhaltiger leben

Praktisches Wissen, kreative Ideen und nachhaltige Essentials zu den Themen, die dich bewegen findest du in unseren Themenwelten.

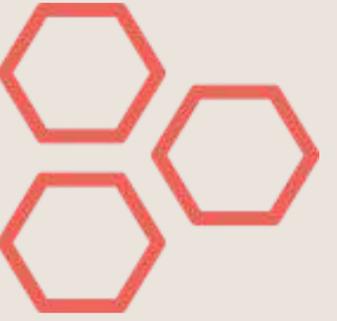
 [smarticular Shop](https://www.smarticular.com)



”

*After all, it's usually a **Dirt Road**  
that leads to the **Diamond Mine**.*

tut.com



*Hast du noch Fragen?*