

# NACHHALTIG IM WUNDERKIND

## IN DIESER AUSGABE

 S.1-3

Was ist Mikroplastik?

 S.3-9

Mikroplastik? - Nein, es geht auch anders!

Grundrezept für Duschgel

Dusch Jelly ohne Gelatine

Kamillen-Shampoo für normales Haar

Badebomben



Wenn wir es  
wegwerfen, ist es  
nicht weg – sondern  
zum Beispiel im Hals  
oder im Magen  
anderer Arten.  
*Craig Leeson,  
Regisseur, „A Plastic  
Ocean“, Juli 2017*



### MIKROPLASTIK – KLEIN ABER OHO!

Das Badezimmer ist im Haushalt einer der Räume, der nach der Küche am meisten Müll produziert. Glauben Sie nicht? Sollten Sie aber...

Oft ist es kein offensichtlicher Müll, sondern Plastik und andere Bestandteile sind versteckt in den Produkten. In der Ausgabe zum Thema „Plastik und seine Folgen“ habe ich das Thema bereits angeschnitten. Ich möchte nun ein bisschen mehr ins Detail gehen, ohne Fingerzeig. Mir ist es nur wichtig, eine Aufmerksamkeit zu schaffen und zu zeigen, dass es nicht so schwer ist Mikroplastik zu meiden. Jeder kleine Schritt nachhaltiger zu leben, bewirkt schon etwas für unsere Umwelt und Gesundheit.

Ich möchte Ihnen auf den folgenden Seiten zeigen, wie sie Mikroplastik meiden und sich vielleicht trauen ihre Kosmetik selber zu machen. Lassen Sie sich inspirieren!

# MIKROPLASTIK

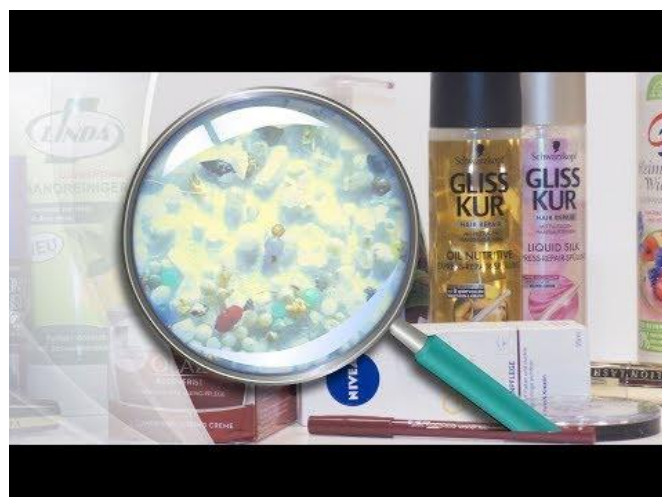


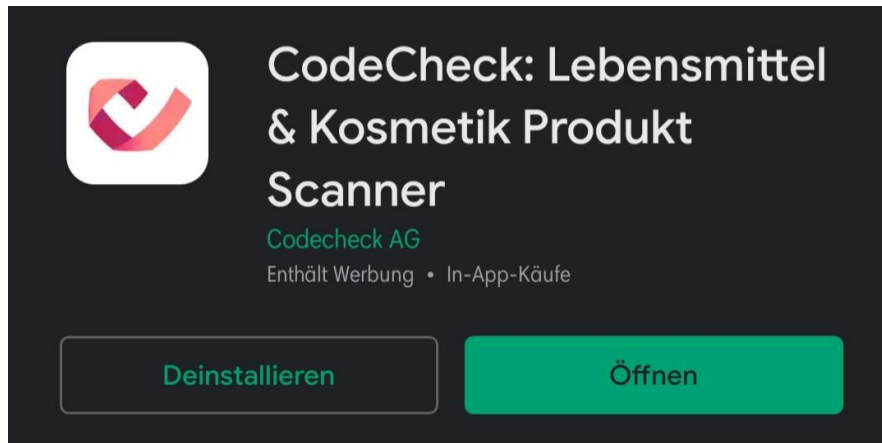
## WAS IST MIKROPLASTIK EIGENTLICH?

Mikroplastik wird zum einen gezielt industriell hergestellt, um dann in Produkten wie Kosmetika Verwendung zu finden (primäres Mikroplastik). Zum anderen entstehen die winzigen Plastikteilchen auch, wenn größere Kunststoffteile, beispielsweise Plastiktüten, mit der Zeit zerfallen (sekundäres Mikroplastik).

Industriell produziertes Mikroplastik kommt vor allem in alltäglichen Pflegeprodukten und Kosmetika vor: Beispielsweise als feine Kügelchen in Peelings oder Duschgelen. Man kann es aber auch in Shampoos, Make-Up, Lippenstiften, Sonnencremes und vielen weiteren Kosmetika finden. In flüssiger oder gelartiger Form wird Kunststoff auch als Füllstoff und Bindemittel verwendet. Auch in einigen Reinigungsmitteln kommt Mikroplastik vor.

(Quelle: <https://utopia.de/ratgeber/mikroplastik-kosmetik-produkte/>)





Am einfachsten ist es mithilfe der CodeCheck App, die habe ich bereits im vorletzten Newsletter kurz vorgestellt. Durch das Abscannen des Barcodes lassen sich Produkte auf Inhaltsstoffe untersuchen, beispielsweise eben Mikroplastik, Gluten, Laktose, Tierversuche etc. Das ist einer der schnellsten Wege.

Ansonsten empfehle ich auf die Inhaltsstoffe zu schauen, dies bedarf aber einiges an Hintergrundwissen. Ich gebe hier einen kleinen Einblick in die Masse an Mikroplastik und deren Begrifflichkeiten.

Kunststoff	Abkürzung
Polyethylen PE	PE
Polypropylen PP	PP
Polyethylenterephthalat PET	PET
Polyurethan PUR	PUR
Acrylates Copolymer AC	AC
Acrylates Crosspolymer ACS	ACS
Polyacrylat PA	PA
Polymethylmethacrylat PMMA	PMMA
Polystyren PS	PS
Polyquaternium PQ	PQ

Mittlerweile gibt es großartige Onlineshops und plastikfreie Alternativen in der Drogerie, aber ich bin ein großer Freund von selbstgemachten Sachen.

Ich habe ein paar kleine Rezepte zusammengestellt, die dann die alten plastikhaltigen Kosmetika ablösen können. Neben all den Rezepten für Kinder, habe ich auch eine Entspannungsmaske für Sie als Eltern rausgesucht. 😊



Ich habe bei den Rezepten darauf geachtet, dass deren Zutaten vorwiegend im Einzelhandel zu kaufen sind und nichts enthalten, was für Kinder in irgendeiner Art gefährlich sein könnte bei der Zubereitung und Anwendung.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Ausprobieren!





### Duschgel selbst machen - Kamille & Mandelöl

Dieses Rezept zum Duschgel selbst machen ist für empfindliche Haut geeignet. Kamille und Mandelöl pflegen die Haut sanft und versorgen sie mit Feuchtigkeit.

**Portionen** 1 Flasche

#### Zutaten

- 20 g Naturseife
- 300 ml Wasser
- 2 Beutel Kamillentee
- 1 EL Mandelöl \*
- ½ TL Maisstärke

Nach der Zeit werden sich die Inhaltsstoffe des Duschgels wieder voneinander trennen. Sie setzen sich ab.

Das ist völlig normal, es fehlen nämlich die künstlichen Zusätze, die den Inhalt verbinden. Einfach kräftig Schütteln und schon ist das Problem gelöst.

#### Zubereitung

1. Reibe mit einer Küchenraspel oder einem scharfen Messer die Seife so klein wie möglich. Wenn die Seife sehr hart ist, geht's mit einer Küchenraspel leichter.
2. Fülle das Wasser in einen Topf und bringe es mit den Teebeuteln zum Kochen. Lass den Tee 5 Minuten ziehen.
3. Gib die Seifenraspeln dazu und koche das Wasser wieder auf.
4. Rühre die Lauge mit einem Schneebesen um, bis die Seife geschmolzen ist.
5. Rühre das Pflanzenöl unter. Wer möchte, kann an dieser Stelle ätherisches Öl ins Duschgel mixen.
6. Jetzt kommt die Maisstärke dazu. Rühre sie in einer kleinen Tasse kaltem Wasser an. So entstehen keine Klumpen. Vermische die Lauge und das Stärke Gemisch.
7. Optional kann man auch etwas Lebensmittelfarbe dazugeben 😊

**Achtung:** Lieber zu wenig Maisstärke und später noch mal nachhelfen, wenn's zu flüssig ist.

(Quelle: <https://www.we-go-wild.com/duschgel-selber-machen-die-einfache-anleitung-fuer-diy-duschcreme/>)



## DUSCH JELLY OHNE GELATINE

Portionen

12 Stück

### Zutaten

5 TL Agar Agar

100 ml Wasser

150 ml Duschgel (gern dein selbstgemachtes)

½ TL Salz

5 Tropfen ätherisches Öl (bitte kein Eukalyptus!\*\*)

3 Tropfen Lebensmittelfarbe

Optional Glitzer (es gibt mittlerweile auch plastikfreien Glitzer)

### Zubereitung

Löse das Agar Agar Pulver in heißem Wasser auf.

Verrühre es bis nichts mehr davon zu sehen ist.

Nun kommen Duschgel und Salz dazu.

Abschließend noch ätherisches Öl und Lebensmittelfarbe.

Gut verrühren und rasch in die Formen füllen. Füge gern Glitzer hinzu, tobe dich aus!

Stelle die Jellys 3 Stunden lang in den Kühlschrank und lass sie fest werden.

Fertig! :)

Bewahre den Duschjelly in einem kleinen verschließbaren Glas auf, sonst trocknet er aus. Übrigens ist dieses Duschjelly auch ein schönes Geschenk für Freunde!

(Quelle: <https://www.we-go-wild.com/dusch-jelly-selber-machen/> )





### Zutaten:

10 g geraspelte Naturseife  
250 ml Kamillentee

### Zubereitung:

1. Zerkleinern Sie die Seife mit der Küchenraspel
2. Kochen Sie einen starken Kamillentee
3. Geben Sie die Seife mit dem Tee in einen Topf und rühren Sie bei mittlerer Hitze so lange, bis sich die Seife aufgelöst hat.

Da unterschiedliche Seifen mehr oder weniger gelieren, kann die Konsistenz des Shampoos abweichen. Die endgültige Konsistenz hat das Shampoo erst nach zwei Tagen. Falls es zu fest geworden ist, geben Sie noch etwas Wasser dazu. Ist es zu flüssig, lösen Sie einfach noch etwas Seife darin auf.

Das Shampoo bitte kühl aufbewahren, zügig aufbrauchen und vor Gebrauch schütteln.

### Anwendung:

Befeuchten Sie Ihr Haar und massieren Sie das Shampoo sorgfältig ein. Lassen Sie das Shampoo einige Minuten einwirken und spülen Sie es dann gründlich mit lauwarmem Wasser aus. Lassen Sie sich nicht davon irritieren, dass nicht wie gewohnt Schaum entsteht, denn das Shampoo enthält keine künstlichen Emulgatoren, wie gekaufte Shampoos. Ihre Haare werden trotzdem gereinigt.

## Weitere Shampoo Ideen:

<p>Honig-Zitronen-Shampoo für trockenes Haar</p>	<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ein Ei</li><li>• ein Teelöffel Honig</li><li>• ein Teelöffel Olivenöl</li><li>• Saft einer halben Zitrone</li><li>• 5 Tropfen ätherisches Minzöl</li></ul>	<p>Zubereitung:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mischen Sie den Honig mit dem Ei</li><li>2. Geben Sie das Olivenöl, das Minzöl und den Zitronensaft dazu</li><li>3. Vermischen Sie das Ganze</li></ol>
<p>Aloe-Vera-Shampoo für fettiges Haar</p>	<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 g geraspelte Naturseife</li><li>• 250 ml Wasser</li><li>• drei Esslöffel Aloe-Vera-Trinkgel (im DM erhältlich)</li><li>• zehn Tropfen Lavendelöl</li></ul>	<p>Zubereitung:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zerkleinern Sie die Seife mit der Küchenraspel</li><li>2. Geben Sie die Seife mit dem Wasser in einen Topf und rühren Sie bei mittlerer Hitze so lange, bis sich die Seife aufgelöst hat</li><li>3. Geben Sie das Aloe-Vera-Gel und das Lavendelöl hinzu</li><li>4. Verrühren Sie das Ganze</li></ol>
<p>Rosmarin-Salbei-Shampoo gegen Schuppen</p>	<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 g geraspelte Naturseife</li><li>• 250 ml Rosmarintee</li><li>• zehn Tropfen Salbeiöl</li></ul>	<p>Zubereitung:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zerkleinern Sie die Seife mit der Küchenraspel</li><li>2. Kochen Sie einen starken Rosmarintee</li><li>3. Geben Sie die Seife mit dem Tee in einen Topf und rühren Sie bei mittlerer Hitze so lange, bis sich die Seife aufgelöst hat</li><li>4. Geben Sie das Salbeiöl dazu</li></ol>

### Hinweis!

Bitte bereiten Sie Rezepte mit frischen Zutaten, wie beispielsweise Ei, Quark, Obst oder Milch frisch zu und verbrauchen Sie die Mischung möglichst rasch.

Quelle : <https://www.ihr-wellness-magazin.de/bildergalerien/beauty-01/shampoo-zum-selber-machen-bilder.html>





### Badekugeln selber machen – das braucht ihr dafür:

- 250 g Natron
- 125 g Zitronensäure (in Pulverform)
- 60 g Speisestärke
- 60 g Kokosöl (alternativ ist Kakaobutter und Mandelöl geeignet)
- Ätherisches Öl ganz nach persönlichen Vorlieben
- optional getrocknete Blütenblätter
- Lebensmittelfarbe (in Pulverform)



### Badekugeln selbst machen – eine Anleitung:

1. Mischt Natron, Zitronensäure, Speisestärke und Lebensmittelfarbe in einer Schüssel zusammen.
2. In einer weiteren Schüssel kommen nun die flüssigen Zutaten dran. Mixt das ätherische Öl mit dem geschmolzenen Fett.
3. Nun heißt es: Alles langsam **vermischen!** Wenn ihr die trocknen Zutaten zu schnell mit den flüssigen Zutaten vermischt, kann es sein, dass die Mischung anfängt zu sprudeln. Grund dafür ist das Natron, das mit der Zitronensäure reagiert. Diese Zutaten sind auch für euer sprudelndes Bad verantwortlich. Deshalb: immer mit der Ruhe. Der Sprudeleffekt soll schließlich erst später kommen. 😊
4. Dann geht es ans **Formen**. Entweder ihr formt die Badebomben mit den Händen oder ihr besorgt euch spezielle Formen (beispielsweise eine Eiszürfelform, eine Silikonform oder Förmchen aus der Backabteilung) aus dem Bastelladen. **Wichtig:** fest kneten, damit eine homogene Masse entsteht.
5. Wer möchte, kann die Badebomben mit Blütenblättern **verzieren**.
6. Danach müssen die Badekugeln mehrere Stunden **gekühlt** und anschließend vorsichtig aus den Formen gedrückt werden.
7. Bevor es dann ans Benutzen oder Verschenken geht, sollten die Badebomben zwei Tage **lufttrocknen**.

Wer die Sprudelkugeln **ohne Fett** selbst machen möchte, greift zu Natron, Zitronensäure, **Milchpulver** und Farbpulver (aber beachtet bitte, dass es nicht abfärbt, ich habe das mit Farbpulver gemacht und war am Ende komplett grün 😊 )

Quelle: [https://www.brigitte.de/beauty/haut/badekugeln-selber-machen-so-geht-s-11078582.html?utm\\_source=pinterest&utm\\_medium=posting&utm\\_campaign=bri\\_fanpage](https://www.brigitte.de/beauty/haut/badekugeln-selber-machen-so-geht-s-11078582.html?utm_source=pinterest&utm_medium=posting&utm_campaign=bri_fanpage) )

Viel Freude beim Ausprobieren!

Liebe Grüße,

Sophie Steinhage 😊