

# DO-IT-YOURSELF WORKSHOP

## Haushalts- und Hygieneartikel

### Putzmittel

- 2 TL Natron
- 1 TL Waschsoda
- 50 ml Wasser
- 50 ml Essig

### Shampoo

- 5 EL Vollkorn-Roggenmehl mischen mit
- 1 TL Natron
- Wasser hinzufügen bis es eine cremige Konsistenz hat
- bei fettigen Haaren statt Wasser etwas Zitronensaft hinzugeben

### Flüssiges Waschmittel, Spülmittel

- 2 l Wasser erhitzen und darin
- 30-40g Kernseife auflösen [gerieben geht besser]
- 4-5 Esslöffel Waschsoda dazu geben
- evtl. noch einige Tropfen ätherisches Öl für den Geruch

### Trockenshampoo

- 1 EL Backnatron
- 4 EL Stärke
- 10-15 Tropfen äth. Öl
- bei dunklem Haar: Kakao

### Haarmaske

#### Für trockenes Haar:

- Avocado
- Zitrone
- Oliven oder Kokosöl

### Lippenbalsam

- Kakaobutter
- Kokosöl
- evtl. ätherisches Öl  
z.B. Orange

### Deo

- Kokosöl 1:1 mischen mit
- Natron
- wenige Tropfen ätherisches Öl  
für den Geruch

### Kräuterhaarspülung

- Frische oder getrocknete Kräuter, auch  
Kräutertees wie Pfefferminz
- mit heißem Wasser aufgießen wie ein Tee
- 10-15min ziehen lassen

Für normale Haare: Gänseblümchen,  
Kamille (bei hellen Haaren nur ein bisschen)

Für trockene Haare und Schuppen  
:schwarzer Tee, Pfefferminze, Lavendelöl  
oder getrocknet

Für fettige Haare: Salbei, Brennnessel (nicht  
bei hellen Haaren), Rosmarin

Achtung bei hellen Haaren schwarzen Tee  
nicht benutzen

## WARUM DIY?

### Hintergrundwissen

#### Mikroplastik:

- entsteht durch Abrieb von Plastik- der Gummiteilen
- wird auch absichtlich hergestellt und z.B in Kosmetik genutzt
- gelangt unkontrolliert in Gewässer
- Meerestiere nehmen Partikel mit Nahrung auf und erleiden Folgen von Mangelernährung
- Plastik gelangt über Nahrungskette bis zum Menschen mit noch unerforschten Folgen
- Siegel künden mikroplastikfreie Produkte



#### Greenwashing:

- Marketingstrategie, um Nachhaltigkeit vorzutäuschen, ohne wirklich wirksame Maßnahmen zu ergreifen
- Methoden des Greenwashing sind z.B. unbeweisbare Behauptungen oder nichtssagende Gütesiegel
- Beispiel: "Conscious Collection" von H&M, während der Rest des Sortiments nicht nachhaltig ist
- bestes Gegenmittel: Nachdenken! Kann ein neues Auto/Kleidung/etc. wirklich nachhaltig sein? Was sind das für Gütesiegel?
- Ansonsten Erkennen von Greenwashing leider relativ schwer

#### Tierversuche:

- werden unter anderem für Reinigungs- und Haushaltsartikel (z.B. Ariel, Weißer Riese, Persil, Pril, Lenor,...), Hygieneartikel (z.B. L`Oréal, Nivea, Hugo Boss, Gucci, Wella, Schwarzkopf,...), und Kosmetika (z.B. Chanel, Essie, Essence,...) gemacht
- Gesunde Tiere werden absichtlich krankgemacht um an ihnen zu forschen und Experimente (Versuche) zu machen.
- Ihnen werden Tabletten oder Spritzen mit einzelnen Inhaltsstoffen verabreicht und Untersuchungen gemacht
- Jährlich sterben fast 3 Millionen Tiere in Tierversuchslaboren in Deutschland
- Alternativen: Tierversuchsfreie Kosmetik, Hygieneartikel, Reinigungsmittel,...
  - > Zertifizierte Siegel
  - > App: Kosmetik ohne Tierversuche
  - > PETA-Tierversuchsfreiliste und internationale Datenbanken
  - > DIY-Produkte



#### Grundwasserverschmutzung:

- übermäßig viele Chemikalien im Abwasser überlasten Kläranlagen und können so ins Ökosystem gelangen
- gesundheitliche Folgen sind weitgehend unbekannt
- Seifen und Shampoos sollten daher mit möglichst wenig Zusatzstoffen und natürlich verpackungsarm gekauft werden
- feste Seifen sind häufig gute Alternativen
- auch bei Waschmitteln gilt Vorsicht, denn "Bio" kann hier alles heißen!
- kalte Wäsche mit richtiger Dosierung bei voller Maschine ist immer wichtig

**GRÜNE  
JUGEND**  
Regensburg