


















| Produkt  | Eher nicht nachhaltig, weil ...   | Alternative  | Umweltfreundlicher, weil ...   |
|--|---|--|--|
| Duschgel<br>        | Meist in Plastikflaschen, enthält oft Mikroplastik und synthetische Tenside, hoher Wasseranteil → unnötiger Transportaufwand. | Feste Seife<br>         | Kompakt, kaum Verpackung (Papier oder unverpackt), konzentrierte Reinigungsmittel, spart Transportenergie, oft palmölfrei und biologisch abbaubar. |
| Einweg-Rasierer<br> | Komplett aus Plastik/Metall, schwer zu recyceln, kurze Lebensdauer.   | Rasierhobel<br>         | Aus Metall, sehr langlebig, nur Klinge wird getauscht, spart massenhaft Plastikmüll.   |
| Alufolie<br>       | Energieintensive Herstellung aus Bauxit, nicht immer recycelbar, Einwegprodukt.   | Bienenwachstücher<br> | Mehrfach verwendbar, aus Baumwolle & Bienenwachs, luft- und feuchtigkeitsdicht, am Ende kompostierbar.   |
| Schwamm<br>       | Oft aus Kunststoff, setzt Mikroplastik frei, nicht recycelbar.  | Luffa<br>             | Pflanzlich, kompostierbar, langlebig, wächst nach, keine Schadstofffreisetzung.  |
| Waschmittel<br>   | Enthält oft Phosphate, optische Aufheller, Parfümstoffe → belastet Gewässer, verpackt in Plastik.                             | Efeu<br>              | Enthält natürliche Saponine, die waschen wie Seife, biologisch abbaubar.   |
| Deo<br>           | Spray-Deos enthalten Treibgase, viele Roll-Ons Plastik, teils problematische Aluminiumverbindungen.                           | Alaunstein<br>        | Mineralstein wirkt antibakteriell und hemmt Geruch, extrem ergiebig (hält Jahre), plastikfreie Verpackung.   |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p>Kloppapier</p>  <p>TOILETTPAPIER</p>            | <p>Hoher Wasser- und Energieverbrauch bei Herstellung, oft aus Frischfaserpapier, Einwegprodukt.</p>        | <p>Podusche</p>  <p>INTIMDUSCHE</p>               | <p>Spart Papier komplett oder reduziert es stark, hygienischer, langfristig günstiger, kein Verpackungsmüll.</p>  |
| <p>Universalreiniger</p>  <p>UNIVERSALREINIGER</p> | <p>Enthält oft aggressive Chemikalien, synthetische Duftstoffe, Plastikflaschen.</p>                        | <p>Zitruswasser</p>  <p>ZITRUSWASSER</p>          | <p>Selbst angesetzt aus Zitruschalen &amp; Essig, reinigt mit natürlicher Säure, antibakteriell, Resteverwertung.</p>   |
| <p>Spülmittel</p>  <p>SPÜLMITTEL</p>              | <p>Enthält Tenside, Duft- und Farbstoffe, Plastikflaschen, teils nicht vollständig biologisch abbaubar.</p> | <p>Kartoffelschalen</p>  <p>KARTOFFELSCHALEN</p> | <p>Stärke wirkt fettlösend, enthält Solanin und eignet sich bestens als Spülmittel, Reste können im Kompost landen, Nutzung von Küchenabfällen statt Neukauf.</p> |
| <p>Haarspray</p>  <p>HAARSPRAY</p>               | <p>Treibgase, Mikroplastik, synthetische Polymere, Plastikverpackung.</p>                                   | <p>Bier</p>  <p>BIER</p>                        | <p>Enthält natürliche Proteine und Zucker, die das Haar festigen und Glanz geben, keine Treibgase, einfach ins Haar sprühen oder kneten.</p>                      |
| <p>Zahnbürste</p>  <p>ZAHNBÜRSTE</p>             | <p>Plastikgriff und -borsten, schwer recycelbar, kurze Lebensdauer.</p>                                     | <p>Miswak</p>  <p>MISWAK</p>                    | <p>Zahnreinigungszweig aus Salvadora persica, antibakteriell, benötigt keine Zahnpasta, biologisch abbaubar.</p>  |
| <p>Abschminktücher</p>  <p>REINIGUNGSTÜCHER</p>  | <p>Enthalten synthetische Fasern und Konservierungsmittel, nicht biologisch abbaubar.</p>                   | <p>Abschmink-Pads</p>  <p>PADS</p>              | <p>Aus Baumwolle oder Bambus, waschbar, halten jahrelang, vermeiden Verpackungs- und Faserabfall.</p>   |