

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

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