

# FACE IT!

## Mikroplastik in Kosmetika

Herkömmliche Duschpeelings beinhalten umweltschädliche Mikroplastikpartikel welche die Haut peelen, jedoch die Meere stark belasten. Diese Mikroplastikteilchen gelangten über den Abfluss ungefiltert ins Abwasser und weiter in Flüsse und Meere. Da Plastik biologisch nicht abbaubar ist, zerfällt es in immer kleinere Teilchen. Im Wasser binden sich an die Partikel Schadstoffe in teils hoher Konzentration, die über die Nahrungskette auch wieder auf unseren Tellern landen.

14 footsteps, Badezimmer - Küche

# LET IT BREATHE

## Streichhölzer statt WC-Duft

Gegen unangenehme Gerüche im Bad nutzen viele gern WC-Duftsteine, oder Duftzerstäuber. Doch umweltfreundlich ist das nicht und die chemischen Düfte belasten das Abwasser und können die Schleimhäute reizen. Die beste Vorbeugung gegen unangenehme Gerüche im Bad ist natürlich das gründliche Säubern der Toilette und der Abflüsse. Eine umweltfreundliche Alternative zu Duftzerstäuber sind Streichhölzer.

14 footsteps, Küche - Badezimmer

# WHITE FLAG

## Rasen als natürliches Bleichmittel

Früher legte man die weiße Wäsche nach dem Waschen zum Bleichen auf dem Rasen in die Sonne. Es entstand durch die Sonnenstrahlen, aus Wasser und dem Sauerstoff aus den Gräsern der Wiese in kleinen Mengen Wasserstoffperoxid - ein Stoff, der die meisten Materialien angreift und dadurch bleicht.

31 footsteps, Waschküche - Grünfläche

# COFFEE TIME!

## Gegen Cellulite, Schädlinge und Schneckenbefall: Wundermittel Kaffeesatz

Dank seiner hohen Konzentration an Stickstoff, Phosphor, Mineralstoffen und Kalium lässt sich Kaffeesatz hervorragend als Düngemittel einsetzen.

Bei stark verschmutzten Töpfen oder einem verkrusteten Grillrost muss nicht gleich Scheuermittel zum Einsatz kommen. Weitaus umweltschonender und kostengünstiger können Sie mit etwas Kaffeesatz auf einem Schwamm den Dreck wegschrubben.

Der Geruch des Kaffeesatzes vertreibt Blattläuse, Ameisen und Schnecken aus Ihren Blumentöpfen und Beeten. Unangenehmen Geruch aus den Schuhen.

Durchblutungsfördernd und entwässernd wirkt der Kaffeesatz bei Anwendung auf der Haut und trägt zu einer Straffung des Bindegewebes bei.

14 footsteps, Küche - Badezimmer  
29 footsteps, Küche - Garten

# VINEGAR SUPER- STAR

## Saure Wunderwaffe

Viele Putzmittel und andere im Haushalt verwendete Chemikalien können Sie ganz einfach und kostengünstig durch umweltfreundliche Varianten wie zum Beispiel Essig ersetzen.

Verzichten Sie zukünftig auf umweltbelastender Weichspüler. Sie enthalten umweltschädliche Tenside, die in der Produktion und Entsorgung viel Strom und Wasser verbrauchen. Statt Weichspüler genügt es z. B., einen Schuss Essig in die Wäsche zu geben. Das macht die Wäsche weich und der angenehme Geruch kommt vom Waschmittel.

0 footsteps, Küche - Küche  
28 footsteps, Küche - Waschküche

# TAKE AWAY

## Einmal zum mitnehmen – aber ökologisch bitte!

Wer sein Mittagessen von zu Hause mitnimmt, braucht etwas mehr Zeit, isst jedoch wesentlich gesünder und macht dabei auch noch etwas für gutes die Umwelt. Die Schweizer Bevölkerung produziert jährlich pro Kopf durchschnittlich 700 Kilo Abfall.

Viele der Kilos können zukünftig vermieden werden, wenn man die meist gebrauchten Gefässe bei sich hat: Ein Kaffee mug to go, eine Dose für das Mittagessen und eine Trinkflasche statt Petflasche. An einigen Caffeebar's kriegen sie auch Vergünstigung wenn sie ihr eigener Kaffeebecher mitnehmen. Zudem Geben Petflaschen und andere Plastikverpackungen gesundheitsschädliche Weichmacher ab. Auch belegte Brote werden gerne in Alufolie gewickelt. Doch nach dem Gebrauch landet die Folie direkt wieder im Müll und ist sehr umweltschädlich. Für den einmaligen Gebrauch ist das unter hohem Energieaufwand gewonnene Metall zu schade. Deshalb besser die Lunchbox verwenden.

0 footsteps, Küche - Küche

# BURN BABY BURN!

## Die Brennessel hat's in sich

Die Brennessel – ein Heilkraut, welches auf fast jeder Schweizer Grünfläche wächst, aber welchem man viel zu wenig Beachtung schenkt. Traditionelle Anwendungsgebiete gibt es für die Brennessel viele. Sie lindert Haarausfall, Arthrose, Arthritis, Prostatabeschwerden und Blasenprobleme sowie entzündliche Darmerkrankungen. Brennesseljauche ersetzt die Pflanze Kunstdünger und Pestizide.

Die Brennessel eignet sich ausserdem hervorragend als Lebensmittel – nicht nur aufgrund ihrer Fülle an Vitalstoffen, sondern auch wegen ihres fantastischen Geschmacks. Gerade den Eisenmangel kann die eisenhaltige Brennessel mit Leichtigkeit beheben. Sie liefert zwei- bis viermal so viel Eisen wie ein Rindersteak.

29 footsteps, Küche - Garten

# CRY ME A RIVER

## Wie zu Grossvaters Zeiten

In der Schweiz sieht man vor allem Taschentücher aus Papier in Gebrauch. Solche aus Stoff haben ökologisch aber die Nase vorn, wenn sie aus dem Erbe der Grossmutter stammen oder neugekauft aus Bio-Baumwolle bestehen. Papiertaschentücher sind nur eine Alternative, wenn sie aus recyceltem Papier gefertigt wurden.

In der Schweiz machen Haushalts- und Hygienepapier mit 21 Kilogramm pro Person knapp zehn Prozent des jährlichen Papierverbrauchs aus. In der Schweiz ist der Verbrauch in den letzten zehn Jahren fast um einen Viertel gestiegen.

750 footsteps, Zuhause - Grossmutter

# FOAM OVER

## Zähne bleichen mit Backpulver

Mit Backpulver werden die Zähne weißer und der Mehltau auf Rosen bekämpft. Beim Bleichen der Zähne soll jedoch darauf geachtet werden, dass der Zahnschmelz intakt ist.

Auch als effektives Reinigungsmittel hilft es gegen verstopfte Abflüsse und Fettflecken. Als Pulver auf einem feuchten Schwamm eignet sich Backpulver für die bequeme Reinigung von fettigen Küchenschränken.

14 footsteps, Küche - Badezimmer

# CLEAN FASHION

## Zweites Leben für ausgemusterte T-Shirt's

Klar - die Küchenrolle ist furchtbar praktisch. Kippt ein Glas um oder verteilt sich das Bratenfett auf dem ganzen Kochfeld, lässt sich alles mit einem Stück Küchenrolle schnell wegwischen. Dann landet es im Mülleimer und sobald die Küchenrolle aufgebraucht ist, wird die nächste Rolle gekauft. Wirklich nötig ist die Produktion dieser Tücher eigentlich nicht - gibt es doch eine viel nachhaltigere Alternative.

Wiederverwendbare, kleine Küchenhandtücher aus Baumwollstoffen von alten Shirt's und Pyjamas eignen sich genauso gut. Die Handtücher sind saugfähig und sind der Küchenrolle aus Papier in der Handhabung sehr ähnlich. Es erfordert daher kaum eine Umstellung, ist aber wesentlich umweltfreundlicher und nachhaltiger als die Küchenrolle aus Papier. Und sie lassen sich problemlos mit anderen Tüchern bei 90 Grad waschen und wiederverwenden.

16 footsteps, Kleiderschrank - Küche

# SMELLS LIKE

## Natürlicher Mottenschutz aus dem Garten

Herkömmliche Mottenschutzmittel sind reizend für die Schleimhäute und schädlich für die Umwelt. Zum Glück gibt es auch hier eine ökologische Alternative: Füllen sie getrockneten Lavendel in kleine Säcken ab. Sollten Sie keinen Lavendel im Garten haben, versuchen Sie ein Stück Zedernholz aufzutreiben. Den Geruch mögen Motten ebenfalls nicht. Wenn nach einigen Monaten der Geruch des Holzes nachlässt, hilft, es mit etwas Schleifpapier abzureiben, sodass es wieder frisch nach Zedern duftet.

27 footsteps, Kleiderschrank - Garten

# NATURAL SPIRIT

## Ökologischer Raumduft statt reizende Chemie

Orangenschalen ersetzen problemlos konventionelle, schleimhautreizende Raumdüfte. Dazu einfach die Orangenschale welche sonst im Kompost landet auf die Heizung legen. Besonders in Räumen, in denen man schläft, sollte ein schöner Geruch herrschen. Im Sommer können als saisonale Alternative Rosenblätter oder Lavendelzweige verwendet werden.

16 footsteps, Küche - Schlafzimmer