

Liebe Freundinnen und Freunde,

der Frühling kommt nun unaufhaltsam, es wird merklich heller und freundlicher. Neben dem alljährlichen Frühjahrsputz für die Wohnung kann auch das Thema Körperpflege einen wichtigen Beitrag zum Wohlergehen leisten.

Wie dies auch nachhaltig gehen kann, zeigen unsere folgenden Tipps. Dazu möchten wir uns bei Tara und Volker herzlich für die Anregungen zu den Themen bedanken.

Euch allen einen sonnigen Start in den Frühling!



Seife benutzen und Plastik vermeiden – geht das?

Flüssige Seife scheint sehr im Trend zu liegen. Diese ist meist in Plastikflaschen gefüllt, mit einem Spender aus Plastik und eingebauter Metallfeder. Es gibt auch Nachfüllpackungen – zwar wird der Spender aus Plastik weiterverwendet, aber die Nachfüllpackung ist ebenfalls ein Plastikbehälter. Alternativ dazu könnte man ein Stück Seife benutzen. Das geht oft ohne Plastikverpackung.

Wer sich nun sorgt, Seife könnte unhygienisch sein: Die New York Times widmete sich in einer Gesundheitskolumne dieser Frage – und kam zu einem interessanten Ergebnis: [Feste Seifenstücke übertragen keine Bakterien oder Krankheiten](#). Auf den Seifenstücken befinden sich zwar Bakterien, diese werden aber nicht übertragen.

Noch ein kleiner Tipp von Volker: Damit das Seifenstück nicht im Feuchten liegt, kann man z. B. einen Kronkorken in die Unterseite drücken, wenn man keine Seifenschale mit Löchern hat.

Haare waschen ohne Shampoo

Zugegeben, der Gedanke, sich ohne fertiges Shampoo die Haare zu waschen, ist erst mal ein bisschen ungewohnt. Aber nach einem Tipp von Tara und etwas Recherche im Internet fanden wir schnell [eine Menge Alternativen](#).

Um auf Plastikflaschen verzichten zu können, kann man z. B. Haar-seife am Stück nutzen. Es geht aber noch nachhaltiger – [Shampoo selbst machen aus Roggenmehl](#). Dauert ein paar Minuten länger, aber ist sicher mal einen Versuch wert!