

LERNEN EINFACH GEMACHT



# Nachhaltig & ökologisch leben

für  
**dummies**<sup>®</sup>



Ökologisch denken bei  
Ernährung und Einkauf,  
Hausputz und Wohnen

Überflüssige Verpackungen  
und Plastik vermeiden

Tipps zum Energie- und  
Wassersparen und zur  
Abfallreduzierung

Karolin Küntzel

Mikrobiologie gibt. Sie lautet:

»Hygiene ist die Lehre von der Verhütung von Krankheiten und der Erhaltung, Förderung und Festigung der Gesundheit.«

Hygiene ist demzufolge wichtig für die Gesundheit, doch wo ist die Grenze zu ziehen zwischen notwendiger und übertriebener Hygiene? Reicht zweimal duschen in der Woche oder ist die tägliche Brause Pflicht? Heute tendieren die meisten Menschen zu Letzterem – das war aber nicht immer so. Es ist noch gar nicht so lange her, da gab es in den Stadtwohnungen nur Außentoiletten und ein Badezimmer kannte man auch nicht. Man wusch sich zum Teil noch bis in die 1950er-Jahre mit dem Waschlappen über einer Schüssel und am Samstag war Badetag. Dann wurde eine Menge Wasser auf dem Herd erhitzt, in einen Zuber oder eine große Wanne gefüllt und nacheinander stiegen alle Familienmitglieder in das Badewasser und wuschen sich. In das Badewasser des Vorgängers zu steigen ist für die meisten Menschen heute unvorstellbar. Ganz auf die reinigende Wirkung des Wassers zu verzichten wohl erst recht. Aber auch das gab es und es war zu damaliger Zeit völlig normal, weil die Menschen einen anderen Hygienebegriff hatten.

Im sogenannten finsternen Mittelalter war es gang und gäbe, sein Geschäft auf der Straße zu verrichten, oder die im Eimer gesammelten Hinterlassenschaften kurzerhand aus dem Fenster zu kippen. Menschliche Fäkalien mischten sich mit denen von Hühnern und Schweinen, die zwischen den Häusern lebten – mitten in vom Regen durchweichten Schlachtabfällen und Müll. Glauben Sie nicht, das galt nur für einfache Dorfbewohner und änderte sich spätestens im 16. Jahrhundert. Der Hygienebegriff hatte nichts mit dem gesellschaftlichen Stand zu tun und auch die Edelleute verfuhrten auf diese Art und Weise. Man wusste es eben einfach nicht besser.

Noch zwischen dem 16. und 18. Jahrhundert glaubte man, aus der Luft könnten gefährliche Gase durch die Haut in den Menschen eindringen und ihn krank machen. Folglich hielt man es für wesentlich gesünder, wenn die Hautporen von Staub und Schweiß bedeckt waren. Selbst Könige wuschen sich nicht, sondern überdeckten nur mit Parfüm und Ölen den Gestank der körperlichen Ausdünstungen.



Ludwig XIV. (1638–1715) soll in seinem Leben nur zweimal ein Bad genommen haben. Wenn schon der König nicht badete, dann tat es die einfache Bevölkerung erst recht nicht. Gegen die üblen Eigengerüche bei Hof platzierte man in den Räumen Potpourri-Vasen aus wertvollem Porzellan, die mit stark riechenden Blüten gefüllt wurden.

Erst die Erkenntnis, dass Krankheitserreger per Hautkontakt übertragen werden können, führte zu einem Hygienebegriff, wie wir ihn heute kennen. Der französische Historiker Alain Corbin (geb. 1936) schreibt dazu in seinem Werk »Pesthauch und Blütenduft. Eine Geschichte des Geruchs«:

»Neue medizinische Argumente rechtfertigen jene Praktiken, die darauf abzielen, den Körper von seiner fauligen Dreckschicht zu befreien, um so die Infektionsgefahr einzudämmen.«

Und weiter:

»Im Wesentlichen ist darauf zu achten, dass Hände, Füße, Achselhöhlen, Leisten und Geschlechtsorgane sauber gehalten werden.«

Dem würde heute wohl niemand widersprechen. Ganz im Gegenteil: Die meisten Menschen duschen mehrmals die Woche oder nehmen ein Bad – und zwar für sich allein. Wasser ist untrennbar mit der täglichen Hygiene verbunden, ebenso sehr wie die Benutzung von Duschgels, Shampoos und Seifen aller Art. Der duftende, weiße Schaum vermittelt dem Benutzer das Gefühl von Sauberkeit und Frische und damit indirekt der Gesundheit. Aber stimmt das überhaupt? Sind so viele Reinigungsprodukte für den Körper überhaupt sinnvoll und ist die tägliche Dusche ein hygienisches Erfordernis?

Dermatologen antworten darauf mit einem klaren: Nein! Sie raten vom täglichen Duschen ab und empfehlen lediglich zweimal pro Woche unter die Brause zu steigen. Das heißt nun nicht, dass Sie nach Ihrem sportlichen Work-Out nach Schweiß riechend die Geburtstags Einladung wahrnehmen oder nach dem Ölwechsel mit schwarzen Armen und Händen ins Kino müssen. Nach körperlicher Anstrengung oder nach der Arbeit mit Schmutz und Erde ist eine Dusche nach wie vor angebracht. Nur eben nicht, wenn dazu keine Notwendigkeit besteht. An normalen Tagen reiche es völlig aus, wenn Gesicht, Achseln und Intimbereich gründlich mit einem Lappen gewaschen werden. Auch die Haare müssen nur ein- bis dreimal pro Woche gewaschen werden, sind sich die Hygieniker weitgehend einig. Zu viel Wasser trocknet die Haut aus, Gleiches gilt für stark schäumende Seifen und Duschgels. Zudem schädigt ständiges Duschen die Bakterienflora der Haut. Sie ist eine Art Barriere gegen krankmachende Keime. Werden die »guten« Bakterien abgewaschen, haben schädliche Keime ein leichtes Spiel, können die Haut besiedeln und dort unter anderem zu Warzen führen.



Auch einige Prominente haben den Trend erkannt und sich als »Wenig-Duscher« geoutet. Das hört sich natürlich nicht sexy an und klingt nach Schweiß und schlechtem Geruch. Deshalb bekam die zum Beauty-Trend erhobene Duschreduktion einen schicken Namen: Cleansing Reduction.

Es bleibt abzuwarten, ob mit dem Namen ein Wandel im Duschverhalten einhergeht und ob das Beispiel der Promis auch den »Normalbürger« dazu bewegt weniger zu duschen.

# *Drei Minuten Zähne putzen*

Raus aus den Federn und ab ins Bad. Dort beginnt der Tag für viele mit dem Zähneputzen. Eine gute Mundhygiene mit sauberen, glatten Zähnen und ein frischer Atem sind für die meisten Menschen untrennbar mit dem Start in den Tag verbunden. Zähne putzen? Na klar! Nur bei der Art und dem Werkzeug scheiden sich die Geister. Benutzen Sie eine Handzahnbürste oder putzen Sie elektrisch? Lassen Sie das Wasser laufen oder verwenden Sie einen Zahnputzbecher? Putzen Sie mit Paste oder Pulver und vor allem – putzen Sie ökologisch? Falls Sie sich nun fragen, wie ökologisch und nachhaltig Zähneputzen sein kann, lesen Sie weiter, denn im Folgenden bekommen Sie zahlreiche Tipps für eine umweltfreundliche Zahnhygiene.

## *Die Zahnbürste*

Ein Blick in das Drogerie-Regal und in das heimische Badezimmer verrät: In der Hauptsache werden Zahnbürsten aus Plastik verwendet. Anders ist nicht zu erklären, dass in den Drogerien üblicherweise 20 bis 30 oder mehr verschiedene knallbunte Plastik-Zahnbürsten-Modelle vorrätig sind. Nach dem mehrmonatigen Gebrauch (empfohlen wird ein Wechsel der Bürste alle drei Monate) landet die Zahnbürste im Müll. Recycling Fehlanzeige! Verbraucht jeder pro Jahr im Durchschnitt vier Zahnbürsten summiert sich deren Zahl nur für Deutschland rein statistisch auf rund 320 Millionen Zahnbürsten jährlich. Das ist eine Menge Müll, der vermieden werden könnte.

- ✓ Verwenden Sie Zahnbürsten aus nachwachsenden Rohstoffen wie Holz oder Bambus. Für ihre Produktion ist kein Erdöl notwendig und sie können nach Gebrauch recycelt werden. Das betrifft zumindest den Stiel, der auf dem Komposthaufen beziehungsweise in der Biotonne entsorgt werden kann. Die Borsten sind je nach Hersteller aus Nylon ohne BPA, abbaubarem Bionylon oder Bambusviskose, einem aus Bambus gewonnenen Biokunststoff gefertigt. Biologisch abbaubare Borsten können Sie in die Biotonne oder auf den Komposthaufen geben, nicht abbaubare Borsten kommen in den Restmüll. Ziehen Sie die Borsten dazu entweder mit einer Zange aus dem Griff oder trennen Sie den Bürstenkopf mit einer Säge oder einer Astschere vom Stiel.
- ✓ Neben Bambus- und Holzzahnbürsten bekommen Sie auch Miswak-Sticks. Das sind getrocknete Zweige vom Zahnbürstenbaum, die neben Fluorid unter anderem auch keim- und entzündungshemmende Gerbstoffe, Vitamin C, Saponine, Kalium und Calcium enthalten. Zum Zähneputzen brauchen Sie kein Wasser und keine Zahnpasta, außerdem ist das Hölzchen kompostierbar. Miswak ist als Wechselkopf auch in der Swak-Zahnbürste verarbeitet, deren Griff aus Maisstärken-Bioplastik besteht.
- ✓ Für elektrische Zahnbürsten gibt es leider noch keine nachhaltige Alternative. Sie

bestehen aus Kunststoff, Platinen und Batterien und enthalten unter Umständen Schadstoffe wie Weichmacher oder Bleiverbindungen. Kaputte Geräte werden nicht über den Hausmüll entsorgt, sondern beim Wertstoffhof abgegeben.



Zahnbürsten aus Holz oder Bambus bekommen Sie inzwischen auch in gut sortierten Drogeriemärkten oder im Reformhaus. Auf der Verpackung ist angegeben, aus welchem Material die Bürste besteht und wie sie recycelt werden kann.

## Zahnpasta

Bei den meisten Menschen kommt die Zahnpasta aus der Tube. Diese ist entweder aus Plastik oder in selteneren Fällen aus Metall. Manchmal ist sie zusätzlich mit einem Umkarton versehen. In jedem Fall bleibt nach der Benutzung Müll übrig – mal mehr, mal weniger. Neben der Verpackung sind unter gesundheitlichen und ökologischen Gesichtspunkten die Inhaltsstoffe entscheidend. Sind in der Creme Stoffe enthalten, die Ihre Gesundheit oder die Umwelt schädigen können? Das ist in einigen Zahnpasten tatsächlich der Fall. Dort finden sich in der Zutatenliste Natriumlaurylsulfat, ein Tensid, das die Schleimhäute reizen kann, oder Triclosan, eine chemische Substanz mit antibakterieller Wirkung, die in Verdacht steht, Bakterien gegen Antibiotika resistent zu machen. Außerdem Parabene als Konservierungsmittel und Substanzen, die in Verdacht stehen, die Haut durchlässiger für Schadstoffe zu machen. Auch Mikroplastik kann enthalten sein. Sowohl Chemikalien wie auch kleinste Plastikpartikel können von den Kläranlagen nur zum Teil herausgefiltert werden und gelangen so in die Umwelt, wo sie sich anreichern. Naturkosmetik-Zahnpasta schneidet im Vergleich zu herkömmlichen Zahnputzpflegemitteln in der Regel besser ab, was die Inhaltsstoffe betrifft. Hier lohnt in jedem Fall ein Blick in die Testberichte von Öko-Test und Stiftung Warentest. Das können Sie außerdem tun:

- ✓ Kaufen Sie keine Zahnpasta, die zusätzlich in einem Karton verpackt ist.
- ✓ Probieren Sie aus, ob Sie mit Zahntabletten zurechtkommen. Sie sind in der Regel in einem Papiertütchen oder unverpackt erhältlich. Die Anwendung ist zu Beginn vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig. Sie werden ohne zusätzliche Flüssigkeit zerkaut und entwickeln dabei etwas Schaum, der zum Zähneputzen völlig ausreicht.
- ✓ Greifen Sie auf Zahnpasta, -pulver, oder -tabletten zurück, die ohne bedenkliche Inhaltsstoffe auskommen.
- ✓ Verwenden Sie zum Zähneputzen einen Zahnputzbecher. Das spart Wasser. In den Medien wird zwar regelmäßig darauf hingewiesen, dass Wassersparen in Deutschland stellenweise eher schädlich ist, weil durch den geringeren Durchfluss die Kanalisation häufiger gereinigt werden muss. Wasser, das gar nicht erst



verbraucht wird, muss aber nicht aufwendig in der Kanalisation gereinigt werden und das ist in jedem Fall sinnvoll.

## Zahnpasta selbst herstellen

Sie brauchen: 2 Teelöffel Kokosöl, 1 Teelöffel Natron, 1 Teelöffel Birkenzucker (Xylit) und 3–10 Tropfen ätherisches Öl, z. B. Pfefferminz.

Verrühren Sie alle Zutaten gründlich miteinander und füllen Sie die Paste in ein kleines, gut schließendes Glas. Zum Putzen nehmen Sie mit einem kleinen Spatel (nicht mit der Zahnbürste selbst) etwas Paste heraus und streichen sie auf die Zahnbürste. Die Zahnpasta schäumt nicht. Das ist am Anfang vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig – sauber werden die Zähne natürlich trotzdem. Die Haltbarkeit der Zahnpasta ist begrenzt. Stellen Sie deshalb immer nur kleine Mengen her, die Sie innerhalb weniger Tage aufbrauchen können.

## Zahnseide, Interdentalbürsten und Zungenschaber

Zahnseide und Interdentalbürsten zum Reinigen der Zahnzwischenräume bestehen in der Regel zu 100 Prozent aus nicht abbaubarem Kunststoff. Auch Zungenschaber sind im Normalfall aus Plastik. Inzwischen gibt es aber auch plastikfreie und nachhaltige Alternativen.

- ✓ Plastikfreie Zahnseide bekommen Sie in Unverpackt-Läden und in Onlineshops. So gibt es Seidenfäden, die mit Bienenwachs ummantelt sind oder Maisseide mit Candelillawachs. Beide Varianten werden in einem kleinen Glasflakon angeboten. Ist die Zahnseide aufgebraucht, behalten Sie den Behälter und kaufen lediglich eine Nachfüllpackung Seidenfaden.
- ✓ Einige Hersteller wie *The Humble Co.* bieten Interdentalbürsten mit einem Griff aus Bambus an. Die Borsten sind aus Nylon-6. Komplett plastikfrei gibt es die Bürsten leider noch nicht. Um Essensreste aus den Zahnzwischenräumen zu entfernen, können Sie alternativ auf Zahnstocher aus Holz zurückgreifen. Eine gründliche Reinigung ersetzt das allerdings nicht.
- ✓ Zungenschaber sind inzwischen auch aus Edelstahl erhältlich. Ein Löffel leistet denselben Dienst.

## Mundwasser

Mundspülungen sind für eine gute Mundhygiene empfehlenswert, da sie auch in Bereiche vordringen, in die weder Zahnbürste noch Zahnseide kommen. Mundwasser wirkt antibakteriell und kann Karies vorbeugen. Nebenbei sorgt es für einen guten Atem. Die meisten Hersteller vertreiben Ihre Produkte in Plastikflaschen, Aber z. B. das Mundwasser One Drop Only bekommen Sie als Konzentrat in Glasflaschen, die später über die Altglassammlung recycelt werden können.