

# Nachhaltigkeit im Bad

Sind sie auch der vielen Plastikflaschen und Spraydosen in ihrem Bad überdrüssig? Suchen sie nach Alternativen? Dann lesen sie hier weiter. Was genau bedeutet aber Nachhaltigkeit im Bad? Vor allem geht es um die Reduzierung von Verpackungsmüll, Treibgasen und vermeidbare bzw. umweltschädlichen Bestandteilen, wie etwa Mikroplastik.

Wussten Sie das der Hauptbestandteil der meisten Duschgels und Shampoos einfaches Wasser ist? In fester Form wird nicht nur viel Gewicht eingespart, auch die Liste der Inhaltsstoffe wird typischerweise reduziert, da z.B. keine Konservierungsstoffe notwendig sind. Wichtig bei der Auswahl der festen Alternative zu Duschgel oder Shampoo ist das verwendete Basisöl. Nach Möglichkeit sollte man hier auf Produkte mit Palmöl verzichten, da dies oft mit Abholzung von Regenwald einhergeht. Als Ersatz für flüssige Shampoos gibt es neben festem Shampoo auch eine große Auswahl an Haarseifen, wobei letztere bei sehr hartem Wasser eher problematisch sind. Zusätzlich kann durch die Verwendung eines wassersparenden Duschkopfes, wie z.B. einer Regenduschaubrause, ein weiterer Beitrag geleistet werden, da hier warmes Wasser eingespart wird.

Auch bei Deos gibt es viel Auswahl als Gel oder in fester Form, welche ohne Plastikverpackungen verkauft werden. Die meisten dieser Alternativen riechen deutlich dezenter als Deosprays, enthalten jedoch oft natürliche Öle die Antibakteriell wirken und damit Schweißgeruch reduzieren. Bei weniger Inhaltsstoffe gelten sie als bessere Verträglichkeit, vor allem auf rasierter Haut.

Zur tägliche Pflege gehört auch das Zähneputzen. Als umweltfreundliche Zahnbürsten gelten Produkte aus Bambus. Es gibt aber auch Systeme wo nur der Bürstenteil ausgetauscht wird. Als Ersatz zu normaler Zahnpasta gibt es Pulver oder Tabs, aber auch feste Zahnpasta ist erhältlich. Auch wenn herkömmliche Zahnpasta kaum noch Mikroplastik enthält, so ist es weiterhin in viele Reinigungs- und Pflegeprodukte namhafter Hersteller beigefügt. Als Orientierungshilfe führt der BUND eine ausführliche [Liste](#) solcher bedenklicher Produkte. Da diese Plastikteilchen in die Meere gelangen und als schwer abbaubar gelten, sollten sie grundsätzlich vermieden werden.

Neben den eigentlichen Pflegeprodukten kann man auch bei Hygienepapier, wie z.B. Kloppapier oder Zellstofftaschentücher, für mehr Nachhaltigkeit sorgen. Diese Gruppe von Papieren wird selten recycelt, da es in der Kanalisation oder dem Mülleimer landet. Umso wichtiger ist es, diese Produkte aus recyceltem Material zu kaufen und wo es machbar ist, deren Einsatz zu reduzieren. So kann man waschbare Stofftaschentücher oder Abschminkhilfen verwenden. Auch sollte die Reinigung des Bades mit 100% biologisch abbaubaren Produkten durchgeführt werden.

Haben Sie sich jetzt entschlossen einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten und möchten den erwähnten Produkten eine Chance geben? Bitte beachten sie, dass die Alternativen oft deutlich teurer sind, aber typischerweise auch länger halten. Hinzu kommt, das sie oft keinen exakten Ersatz bilden, was Geruch/Geruchsvielfalt, Handhabung und Verhalten, wie etwa die Schaumbildung, angeht. Eventuell müssen sie mehrere Produkte ausprobieren, ehe der Favorit gefunden wurde. Bitte geben sie nicht zu schnell auf, die Umwelt dankt es Ihnen.

Die verschiedenen Produkte zu kennen bringt natürlich nichts, man muss sie auch täglich verwenden. Für einige Produkte gibt es für experimentierfreudige einfache Rezepte zum selber herstellen, aber man kann vieles davon auch kaufen. Natürlich ist die Auswahl in unverpackt oder Bioläden am größten, jedoch führen auch die gängigen Drogeriemärkte viele dieser Dinge.