

Im Bad kann man ganz unwissentlich so einige Öko-Sünden begehen – aber es gibt auch ganz einfache Tricks, mit denen die natürlichen Ressourcen und die eigene Gesundheit geschont werden können.

### Tierversuche in Kosmetik

Obwohl Tierversuche für Kosmetik in der EU inzwischen verboten sind, leiden noch immer Tiere für unsere Schönheit. Denn die Gesetze bieten einige Schlupflöcher, so dass manche Inhaltsstoffe weiterhin an Tieren getestet werden können.

Wer nicht möchte, dass in seinen Pflegeprodukten Tierleid steckt, sollte sich vor dem Kauf genau informieren. Der „Vegan Beauty Blog“ beispielsweise bietet [eine umfangreiche Liste mit tierversuchsfreier Kosmetik](#). Es ist recht einfach auf Tierversuche in Kosmetik zu verzichten, denn selbst Drogeriemärkte wie Rossmann und DM stellen ihre Bio-Hausmarken ohne Tierversuche her.

### Mikroplastik

In vielen herkömmlichen Peelings, Duschgels und Zahncremes finden sich kleinste Plastikkügelchen. Weil dieses sogenannte Mikroplastik in den Kläranlagen nicht ausreichend gefiltert werden kann, gelangt es praktisch ungehindert in die Gewässer. Dort reichert es sich mit Umweltgiften an, landet in den Mägen von Wildtieren und ist nicht mehr aus der Natur zu entfernen. Dabei sind die Plastikteilchen in Pflegeprodukten völlig überflüssig.

Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) hat eine [Liste von Produkten erstellt](#), die Mikroplastik enthalten und die Sie daher meiden sollten.

### Aluminium im Deo

In fast allen konventionellen Deos stecken Aluminiumsalze. Diese verschließen die Poren und wirken so schweißhemmend. Dabei gelten sie als nervenschädigend, hautirritierend und stehen im Verdacht, Alzheimer und Brustkrebs auszulösen. In der Inhaltsstoffliste sind die Aluminiumsalze in der Regel leicht am Namensbestandteil „Aluminum“ oder „Aluminium“ zu erkennen.

Gesünder sind [Deos von Naturkosmetikherstellern](#).

### Unnötige Klassiker

#### Halbvolle Waschmaschine

Um Energie und Geld zu sparen, sollten Sie Ihre Waschmaschine wirklich nur anwerfen, wenn sie gut befüllt ist. Halbvolle Maschinen brauchen in der Regel dieselbe Menge Wasser und Strom und sind daher Energieverschwendung. Auch niedrige Waschttemperaturen sparen Energie; die meiste Alltagskleidung wird schon bei 30 Grad wunderbar sauber.

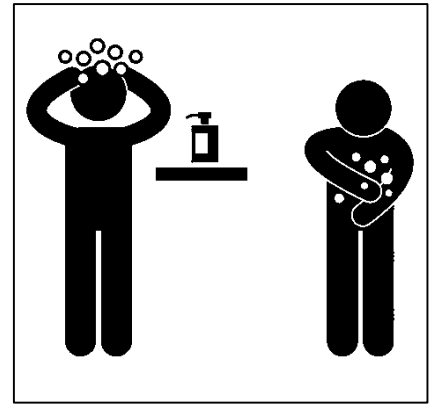
#### Toilettenpapier aus Frischfasern

Eigentlich sollte es inzwischen jeder wissen, aber wir sagen es trotzdem nochmal: Für herkömmliches Toilettenpapier werden jede Menge Wälder abgeholzt und Gewässer mit Chemie belastet. Kaufen Sie darum besser Recycling-Toilettenpapier. Das Siegel „Der Blaue Engel“ garantiert die Herstellung aus 100 Prozent Altpapier. Und keine Angst: Das heutige Sortiment an Recycling-Toilettenpapier hat mit dem grauen, kratzigen Papier in öffentlichen Toiletten nicht mehr viel zu tun.

## Thema Duschgel<sup>1</sup>

In den meisten herkömmlichen Duschgels schwimmen Stoffe, mit denen Sie sich wissentlich bestimmt nicht einseifen wollen: Hormonell wirksame Substanzen, synthetische Duftstoffe und krebserregende Konservierungsstoffe. Außerdem enthalten sie Silikone und Paraffine aus Erdöl. Das ist nicht nur umweltschädlich, es verschleißt auch die Haut und trocknet sie aus. Wenn Sie nicht nur sauber und frisch aus der Dusche kommen wollen, sondern auch Ihre Gesundheit nicht gefährden wollen, setzen Sie lieber auf Bio-Duschgels.

Utopia, die konsumkritische Verbraucherplattform, führt eine [Übersicht](#) über ‚gute‘ Duschgels. Nach folgenden Kriterien wird untersucht:



### Kriterien für Bio-Duschgels

- frei von synthetischen Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen
- ohne Silikone, Paraffine und andere Mineralölprodukte
- pflanzlichen Rohstoffe werden soweit möglich aus kontrolliert biologischem Anbau bezogen



## Thema Zahnpasta<sup>2</sup>

Jeden Tag putzen wir uns die Zähne und verwenden dabei in aller Regel Zahncreme. Aber herkömmliche Zahnpasta enthält meist bedenkliche Inhaltsstoffe wie PEG-Derivate, Konservierungsstoffe und künstliche Aromen. Und auch die Zusatzstoffe Fluorid und Triclosan sind umstritten. In Bio-Zahnpasta ist Fluorid wenn überhaupt, nur in geringen Mengen enthalten, Triclosan darf nicht eingesetzt werden. Bio-Zahnpasta wirkt auf der Basis natürlicher Heilmittel und verzichtet auf unnötige Chemie.

Auch hier bietet Utopia eine [Übersicht](#) über verschiedene Zahnpasta von unterschiedlichen Herstellern.

## Noch mehr Infos

- [Die schlimmsten Inhaltsstoffe in Kosmetik](#)
- [Produkte ohne Palmöl](#)
- [Alternative Putztipps mit Pfiff](#)
- [Zur Natur gibt es keine Alternative – Frisch hergestellte Kosmetik](#)



Quellen:

1: <http://www.utopia.de/produktguide/kosmetik-gesundheit-37/bio-duschgel>

2: <http://www.utopia.de/produktguide/kosmetik-gesundheit-37/bio-zahnpasta>

Piktogramme <http://thumbs.dreamstime.com/z/mann-der-gesundheitswesen-produkt-piktogramm-verwendet-30952604.jpg>  
<http://us.123rf.com/450wm/leremy/leremy1304/leremy130400144/18809498-personliche-hygiene-waschen-hand-gesicht-dusche-badewanne-zahne-putzen-toilette-bad-stick-figure-pik.jpg>