

**VERSUCHS  
MAL**



**OHNE  
PLASTIK**



# Und wie soll das gehen?

Die Welt zu retten ist eine verdammt riesige Aufgabe. Deshalb ist es manchmal auch ganz okay, erstmal nur anzufangen. (Mikro-)Plastik ist grade in aller Munde, leider nicht nur im bildlichen Sinne. Die Thematik ist so allgegenwärtig wie es Kunststoffe in unserem Alltag sind. Und was können wir da jetzt tun? Irgendwo anfangen weniger davon zu konsumieren!

## 2 Ansatzpunkte für entspannte Plastikreduktion

- # Müll der in großen Mengen entsteht (z.B. Verpackungen)  
Wenn du einmal raus hast wie du ohne eine bestimmte Verpackung auskommst, kannst du sie in Zukunft leicht wieder vermeiden.
- # Dinge für die sich leicht eine Alternative findet
  - den Strohhalm mal weglassen oder durch eine wiederverwendbare oder kompostierbare Alternative ersetzen
  - Wattestäbchen mit Papier- statt Plastikschachtel kaufen
  - Einen Jutebeutel und eine Trinkflasche dabei haben, statt beides immer wieder neu zu kaufen.

### Wie so oft...

ist eine moderate Umstellung, die sich gut umsetzen und beibehalten lässt, sinnstiftender als eine spektakuläre Radikalaktion, die so umständlich, einschränkend und anstrengend ist, dass sie bald wieder aufgegeben wird.



## 5 R der Müllreduktion

### # Refuse

Werbeartikel, Kassenzettel, Prospektmaterial, ...  
gar nicht erst annehmen.

### # Reduce

Dinge (aus Plastik) nur dann kaufen, wenn sie wirklich  
notwendig und möglichst langlebig sind.

### # Reuse

Mehrweg statt Einweg.

Second-Hand einkaufen.

Dinge die nicht mehr benötigt werden verkaufen.

### # Recycle

Müll trennen.

Wertstoffe zum Wertstoffhof bringen.

### # Rot

Was übrig bleibt sollte kompostierbar sein

und auch auf dem Kompost oder in der Biotonne landen.

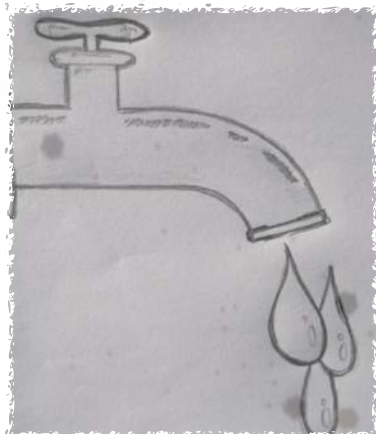
## Plastikarm einkaufen

- Jutebeutel, Stofftasche oder irgendeine andere  
wiederverwendbare Tasche mitbringen
- Saisonale Produkte sind oft unverpackt, weil sie nicht so  
lange gelagert werden müssen. Obendrein sind sie oft  
preiswerter. (Saisonkalender gibts z.B. besonders schick  
auf [kraft-futter.de](http://kraft-futter.de) oder als kostenlosen Download  
[greenpeace.de/ratgeber](http://greenpeace.de/ratgeber) in der Kategorie Landwirtschaft)
- Der Einkauf im Unverpacktladen ist in der Regel etwas  
oder sogar deutlich teurer, schon allein weil die meisten  
Produkte in Bio-Qualität angeboten werden. Nicht  
abgepackte Produkte lohnen sich vor allem dann, wenn nur  
wenig davon benötigt wird. (Z.B. verlieren Gewürze oft  
mit der Zeit an Intensität im Geschmack.)
- Für Dinge die in größeren Mengen genutzt werden lohnt  
sich eventuell eine Großpackung. Asiatische oder  
Arabische Läden bieten einiges in größeren Gebinden an.  
Auch beim Unverpacktladen können Großgebilde bestellt  
werden.



# Campus Hack<sub>2</sub>

Wusstest du, dass du die Plastikbecher aus den Kaffeeautomaten wiederverwenden kannst? Stell den Becher einfach in die Halterung bevor du das Getränk auswählst, so produzierst du weniger Müll. Fürs studentische Budget ist's ebenfalls gut - du sparst 5 Cent pro Getränk.



!!!  
Bevor du immer wieder neue Wasserflaschen (aus Plastik) kaufst, füll doch die, die du hast einfach wieder auf. Neben vielen vielen Cafés, Jugendzentren, Kantinen etc. kannst du natürlich auch die Wasserhähne auf unserem Campus nutzen. Wo gibts denn hohe Wasserhähne?

- im 1. OG auf dem WC neben Raum 141
- die freundlichen Mitarbeiter\*innen vom Solferino füllen gern Wasser auf
- in der Bibliothek in den Bädern, die Mitarbeiter\*innen füllen aber auch gern in ihrer Küche auf

# Campus Hack 2



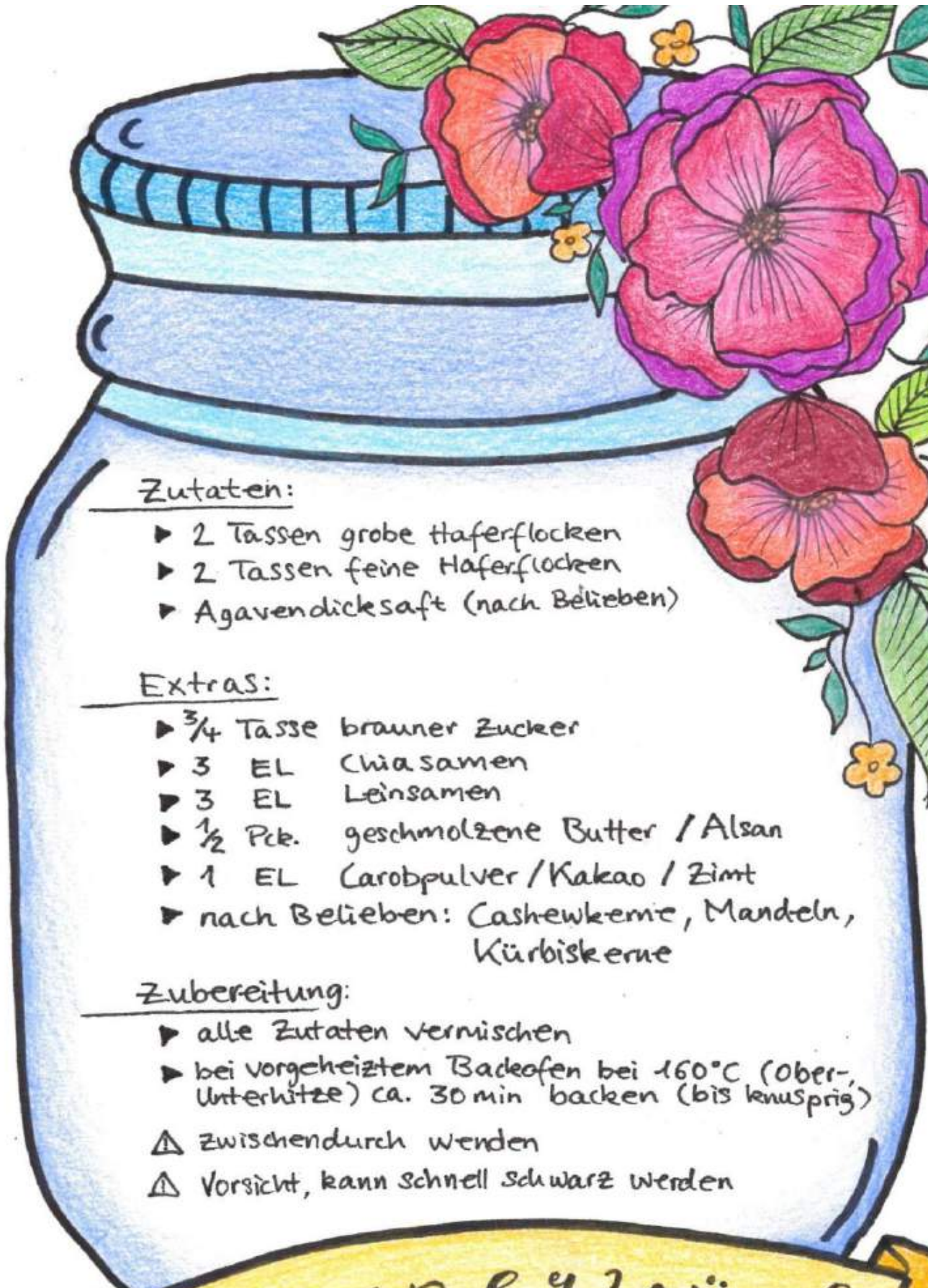
Ein leidiges Thema - die Einwegbecher im Solferino. Viele von uns sind unzufrieden damit, dass täglich so viele Plastikbecher (ja, richtig - Plastik! Pappe hält bekanntlich keine Flüssigkeiten) genutzt werden. Ebenfalls unzufrieden sind die Mitarbeiter\*innen des Solferino. Durch Vorgaben des Gesundheitsamts gestaltet es sich schwierig ein besseres System zu etablieren. Auch wenn es nicht beworben wird, so kannst du aber von zu Hause deinen eigenen Mehrwegbecher mitbringen. Oder nutz deinen Einwegbecher mehrfach und lass den zusätzlichen Plastikdeckel weg.

Weißt du, was noch total ressourcenschonend ist? Bring doch einfach irgendeine mehr oder weniger ungeliebte Tasse von zu Hause mit. In jeder WG oder im Elternhaus gibt es doch sicher eine „Weihnachtsmarkt 1998“-Tasse, die niemand vermisst.



Eine Sache gibt es noch, die eigentlich immer geht. Wenn dir nicht in den Kram passt, wie andere Menschen mit unseren Ressourcen umgehen - sprich es an! Auch wenn du mal die\*der Killjoy bist und wenn sich augenscheinlich in dem Moment nichts ändert. Du gibst damit einen Denkanstoß, der ist von Nöten, um Veränderung in Gang zu bringen 😊





### Zutaten:

- ▶ 2 Tassen grobe Haferflocken
- ▶ 2 Tassen feine Haferflocken
- ▶ Agavendicksaft (nach Belieben)

### Extras:

- ▶  $\frac{3}{4}$  Tasse brauner Zucker
- ▶ 3 EL Chiasamen
- ▶ 3 EL Leinsamen
- ▶  $\frac{1}{2}$  Pck. geschmolzene Butter / Alsan
- ▶ 1 EL Carobpulver / Kakao / Zimt
- ▶ nach Belieben: Cashewkerne, Mandeln, Kürbiskerne

### Zubereitung:

- ▶ alle Zutaten vermischen
- ▶ bei vorgeheiztem Backofen bei 160°C (Ober-, Unterhitze) ca. 30 min backen (bis knusprig)
- △ zwischendurch wenden
- △ Vorsicht, kann schnell schwarz werden

Knuspermüсли





# Bienenwachstücher



Bienenwachstücher könnt ihr gut statt Frischhaltefolie benutzen. Ihr könnt damit bspw. Schalen abdecken und auch Pausenbrote einwickeln.

## Materialien:

Bienenwaxdrops (siehe Foto), Jojobaöl, Schere, Pinsel, Wasserbad, Backofen, Baumwollstoff (100%)  
Der Baumwollstoff sollte gewaschen und gebügelt sein.



- 4EL Drops und 2 TL Jojobaöl im Wasserbad schmelzen
- zugeschnittenen Baumwollstoff auf dem Backblech platzieren und mit dem geschmolzenen Wachs bestreichen

**Tipp:** Wenn ihr bei der Herstellung auf Einweg-Plastik verzichten wollt, legt ihr das Backblech nicht mit Backpapier, sondern mit einer Backmatte aus Silikon aus.

- bei 150°C für 1,5 Minuten in den Backofen, damit das Wachs in den Stoff schmilzt
- nehmt das Tuch vorsichtig an 2 Ecken hoch und wedelt es vorsichtig trocken (20 Sek)
- abschließend könnt ihr die Ränder noch ordentlich schneiden

## Tipp:

Das Wachs lässt sich besser auf dem Stoff verteilen, wenn das Backblech und der Pinsel warm sind.







### Kastanienwaschmittel

**2 - 4 EL Kastanienpulver  
+ 300ml Wasser**

**30 Min ziehen lassen, durch ein  
Sieb geben, fertig!**

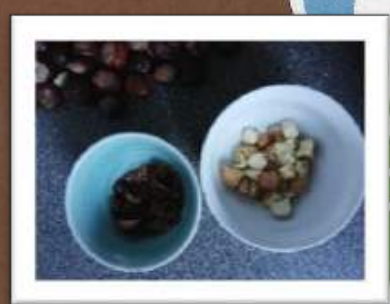
Wir haben Kastanienpulver hergestellt, weil es sehr viel länger haltbar ist als ganze Kastanien, die häufig anfangen zu schimmeln. Und dieses Pulver kannst du nicht nur als Waschmittel verwenden. Es kommt allerdings darauf an ob du die Kastanien mit oder ohne Schale verwenden willst.

#### **Ohne Schale:**

- Waschmittel für weiße Wäsche
- für Cremes, Salben, Körperreinigungsmittel, die möglichst hell sein sollen

#### **Mit Schale:**

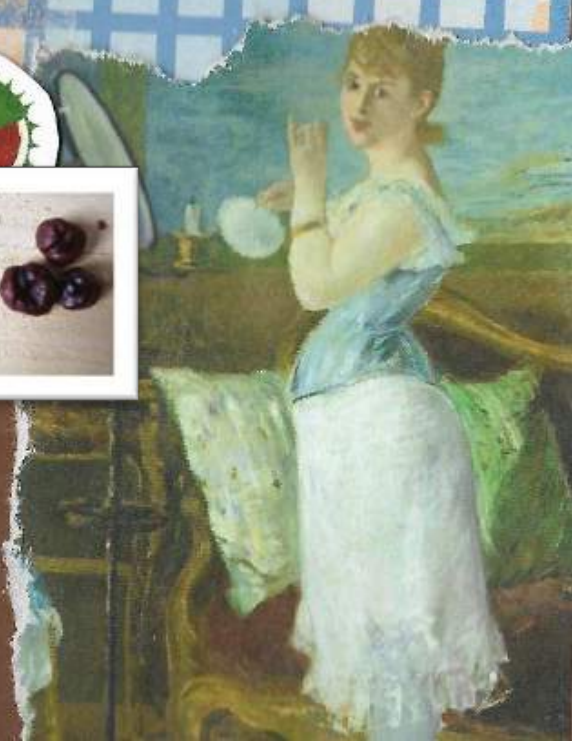
- Buntwäsche
- Tinktur
- Shampoo
- Duschgel



*Wenn du mehr darüber wissen willst,  
kannst du beispielsweise unter  
[www.smarticular.net](http://www.smarticular.net) nachschauen*

#### **Herstellung des Kastanienpulvers:**

1. Saubere und frische Kastanien vierteln (frische Kastanien lassen sich sehr viel leichter verarbeiten)
2. zerkleinern mit robustem Mixer, Kuchenmaschine, o.ä.
3. Trocknen






# ZAHNPULVER



ZUTATEN:  
5 TEELÖFFEL NATRON  
5 TEELÖFFEL XYLIT  
10-15 TROPFEN MINZÖL

ZUBEREITUNG:  
NATRON UND XYLIT IN EIN SCHRAUBGLAS GEBEN. DAS  
MINZÖL AUF DIE GLASWAND OBERHALB DER TROCKENEN  
ZUTATEN TROPFEN. DAS GLAS ZUSCHRAUBEN UND  
SCHÜTTELN, BIS EINE GLEICHMÄSSIGE MISCHUNG  
ENTSTANDEN IST.

DAS PULVER HÄLT AM BESTEN AUF  
DEN ANGEFEUCHTETEN BORSTEN DER  
ZAHNBÜRSTE. ES SCHÄUMT LANGE NICHT  
SO DOLL WIE HERKÖMMLICH ZAHNPASTA,  
HINTERLÄSST DAFÜR ABER AUCH KEINEN  
BELAG AUF DER ZUNGE.





# In der Regel Besser: Alternativen zu Tampons und Co.



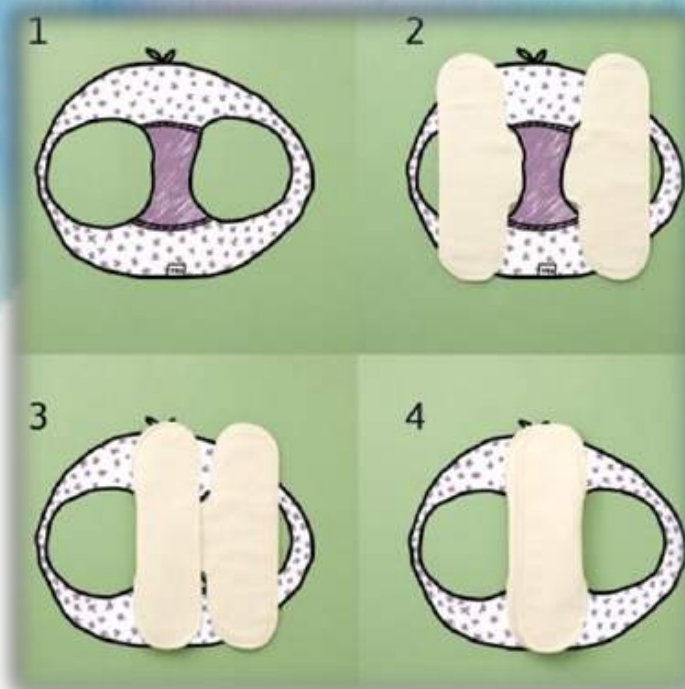
## Stoffbinde „Hela“

- ❖ Preis: ca. 17 €
- ❖ Material: Bio-Baumwolle
- ❖ Verschiedene Größen
- ❖ Auch zum selber nähen
- ❖ So saugstark wie Einwegprodukte
- ❖ Halt durch Flügel
- ❖ Reinigung in der Waschmaschine (40°-60°C reichen, Kochwäsche möglich)
- ❖ Wiederverwendbar

Weitere Infos  
+  
Hela  
Nähanleitung  
und  
Schnittmuster  
auf



[Kulmine.de](http://Kulmine.de)







## **Menstruationstasse**

- ❖ Preis: ca. 10-25 €
- ❖ Material: medizinisches Silikon
- ❖ Verschiedene Formen und Größen
- ❖ Anwendung bis zu 12 Stunden
- ❖ Während der Periode kurz ausspülen
- ❖ Abschließend abkochen
- ❖ Wiederverwendbar



Falttechniken  
beim Einsetzen



## **Menstruationsschwamm**

- ❖ Preis: ca. 4-5 €
- ❖ Material: Naturschwamm
- ❖ Verschiedene Größen
- ❖ Anwendung bei starker Blutung 2-3 Stunden,  
bei nachlassender Blutung 4-6 Stunden
- ❖ Während der Periode unter warmen Wasser ausspülen
- ❖ Abschließend über Nacht z.B. in Essigwasser legen
- ❖ Wiederverwendbar





# Haare waschen mit Roggenmehl

Klingt total verrückt und funktioniert wunderbar.

Videobeweise und Erfahrungsberichte finden sich zahlreich auf Youtube. Auf dem Kanal maiLab gibt es ein Video mit dem Titel „Roggenmehl statt Shampoo | Wie funktioniert No Poo?“ das auch erklärt warum es funktioniert.



## Zutaten:

3 gehäufte Teelöffel Roggenmehl (Typ 1150)

5 Esslöffel Wasser

(Die Mengen können je nach Haarlänge variieren.)



Letztendlich kommt es darauf an eine Mischung herzustellen, die du auf deinem Kopf gut verteilen kannst. Wichtig ist, dass Roggenmehl Typ 1150 verwendet wird. Mehl anderer Getreidearten könnte die Haare

verkleben und Vollkorn-Roggenmehl lässt sich schlechter auswaschen, sprich es bröselt später nach dem Trocknen noch vom Kopf...

## Anwendung:

Mehl und Wasser z.B. mit einer Kuchengabel gut verrühren. Die Mischung im nassen Haar, vor allem am Ansatz, verteilen und die Kopfhaut gründlich massieren. Insgesamt sollte das Ganze ca. 5 Minuten einwirken. Anschließend mit viel Wasser gründlich ausspülen und darauf achten, dass auch die Kopfhaut erreicht wird.





# Peeling

## Konjac-Schwamm

Gibts im Unverpacktladen auch in Pappverpackung.  
Traditionelle japanische Form des Gesichtspeelings.

## Waschhandschuh

Gibts aus Bast oder Hanf für den extra Peeling-Effekt. Es eignet sich aber auch ein herkömmlicher Waschhandschuh aus Frottee, auch bekannt als Waschlappen.

## Zucker-Peeling

Herkömmlichen Haushaltszucker mit Kokosöl mischen bis eine leicht bröselige Masse entsteht.

Eignet sich wunderbar als Peeling für trockene Lippen.

## Salz-Öl-Peeling

Grobes Meersalz gibts als Badesalz in der Drogerie zu kaufen. Einige Sekunden im Mixer auf höchster Stufe zerkleinern. So viel Körperöl oder herkömmliches Pflanzenöl (eventuell in Kombination mit Duftöl) zugeben, bis eine leicht klebrige Masse entsteht.

Vor dem Duschen auf trockener verwenden.





# Deo-Creme

## ZUTATEN:

---

- ❖ 3 TL Kokosöl
- ❖ 2 TL Natron
- ❖ 2 TL Speisestärke
- ❖ 5-10 Tropfen **ätherisches Öl** deiner Wahl (z.B. Teebaumöl / Orange / Lavendel)

## ZUBEREITUNG:

---

- ❖ Kokosöl in einem Wasserbad leicht erwärmen, damit es flüssig wird
  - ❖ Natron und Stärke gleichmäßig vermischen
  - ❖ Kokosöl nach und nach hinzugeben (bis eine weiche Creme entstanden ist) und alles gut verrühren
  - ❖ Optional ätherisches Öl einrühren
  - ❖ Deo-Creme in ein Gefäß (z.B. Salbentiegel) füllen
- Fertig!

(bei sehr empfindlicher Haut lassen sich jedoch Deo-Rezepte ohne Natron empfehlen, da dieses eventuell unter den Achseln reizen könnte)



# Körperbutter

## Zutaten:

- 1 Teil Kakaobutter
- 1 Teil Sheabutter
- 1 Teil Kokosöl
- 1 Teil Rapsöl



## Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen im Wasserbad schmelzen, abkühlen lassen und anschließend in den Kühlschrank stellen. Wenn die Mischung fest ist wieder aus dem Kühlschrank nehmen und mindestens eine Stunde stehen lassen, bis alles wieder Raumtemperatur erreicht hat. Dann mit einem Handrührgerät aufschlagen.

Nach Belieben kann, direkt bevor die Mischung in den Kühlschrank wandert Duftöl hinzugefügt werden.

In ein Glas gefüllt hält sich die Körperbutter im Kühlschrank mehrere Monate.

Außerdem eignet sie sich auch als Lippenbalsam, Gesichts- und Handcreme.





# ANLAUFSTELLEN

Gemüse nur eine Gehminute von  
der Bushaltestelle Mittelweg

**Pöligs Gemüsescheune**

Alter Weg 44

38302 Wolfenbüttel

poelig-wf.de

Unverpacktladen

**Wunderbar Unverpackt**

Fallerslebener Straße 36

38100 Braunschweig

wunderbar-unverpackt.de

Handgemachte Kosmetik

**Simones Seifenladen**

Magnikirchstraße 1

38100 Braunschweig

simones-seifenmanufaktur.de

Regionaler Bio-Laden BS

**Guten Morgen Laden**

Hagenbrücke 1-2

38100 Braunschweig

+

Schunterstraße 17

38106 Braunschweig

guten-morgen-laden.de

Regionaler Bio-Laden WF

**Kornblume Naturkost**

Breite Herzogstraße 18a

38000 Wolfenbüttel

bs.cyty.com/kornblume

Bioladen SZ

**Vollkornladen Salzgitter**

Am Schölkegraben 5

38226 Salzgitter

vollkornladen-salzgitter.de

# WISSENSQUELLEN

Rezepte, Tipps & Tricks

**smarticular.net**

Buchreihe **Selber machen statt kaufen**

vom smartikular Verlag

Buch **Glücklich leben ohne Müll**

von Bea Johnson

Dieses Heft entstand im Rahmen der Lehrveranstaltung  
*Partizipative Praxisforschung in der Sozialen Arbeit*  
im WS 2018/19, in der Fakultät Soziale Arbeit der  
Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften  
Salzdahlumer Straße 46/48, 38302 Wolfenbüttel