

Diese 7 einfachen DIY-Ideen machen nachhaltig glücklich

Pro Jahr werden 300 Millionen Tonnen Plastik produziert. Mehr als 10 Millionen Tonnen davon landen als Müll in den Ozeanen (Schätzung UNEP¹). Das entspricht einer Lastwagenladung pro Minute. Doch was hilft es, sich darüber zu beschweren. Den ersten Schritt zur Veränderung hat jeder von uns selbst in der Hand. Heute wollen wir uns daher mit der Vermeidung von Plastikmüll im Haushalt beschäftigen und haben leicht umsetzbare DIY-Tipps für dich gesammelt.

DIY-Tipp 1: Seife



Wer feste Seife anstatt Flüssigseife verwendet, spart Plastik- und Verpackungsmüll. Auch die Sorge, dass Seifenstücke zu stark mit Bakterien belastet sein könnten, konnte eine Studie der New York Times widerlegen: Feste Seifenstücke übertragen keine Bakterien oder Krankheiten (Quelle: www.utopia.de). Noch umweltschonender ist es natürlich, Seife selbst herzustellen. Es ist einfacher, als du denkst. Für zwei Stück Seifen benötigt man diese Zutaten:

250 g unparfümierte Bio-Kernseife oder Bio-Olivenseife

50 ml Kokos- oder Olivenöl (am besten in Bio-Qualität)

Gießformen (am besten aus Silikon, auch Förmchen für Eiswürfel, Pralinen oder Muffins eignen sich)

eventuell 10 Tropfen Duftöl

Raspel, Rührbesen, Topf

Die Kern- bzw. Olivenseife wird mit einer Reibe möglichst klein geraspelt. Lasse die Seifenspäne im Wasserbad schmelzen. Gib dann das Kokos- oder Olivenöl und eventuell ätherisches Öl mit einer Duftnote dazu.

Die flüssige Seife in die Förmchen gießen, Seifenstücke trocknen lassen und aus der Form lösen.

DIY-Tipp 2: Deo

In Studien konnte ein Zusammenhang zwischen Brustkrebs und der Verwendung von **parabenhaltigen Körperpflegeprodukten** festgestellt werden (www.codecheck.info). Mixe also einfach dein natürliches Deo selbst. Du benötigst dazu nur:

Sprühflasche 100 ml

2 TL **Natron**

100 ml **abgekochtes, handwarmes Wasser**

8 bis 10 Tropfen rein **ätherisches Pfefferminzöl** (oder Salbei, Lavendel)

2 Tropfen rein ätherisches **Teebaumöl** (bekämpft zusätzlich Bakterien)

Wasser **aufkochen lassen**, bis unter 50° Celsius **abkühlen lassen**, **Natron** unter Rühren darin **aflösen** und dann die ätherischen **Öle ergänzen**. In die Sprühflasche füllen und vor der Verwendung nochmal gut schütteln. Mehr Ideen für Deos findest du hier: www.sonnentor.at.

DIY-Tipp 3: Haarshampoo

Silikone, Duftstoffe, Parabene und Mikroplastik, die sich in Haarshampoos befinden, schaden dem Haar mehr, als dass sie es pflegen. In wenigen Schritten kannst du selbst ein gesundes Bio-Shampoo herstellen:

Seifenlauge: 15 g neutrale Seife in Flocken in 250 ml destilliertem kochenden Wasser auflösen

25 g getrocknete **Lavendelblüten**

25 ml **Lavendeltinktur**

einige Tropfen ätherisches **Lavendelöl**

150 ml **Wasser**

leeres Gefäß zum Abfüllen



Die **Lavendelblüten** mit 150 ml kochendem **Wasser übergießen** und **drei Stunden** ziehen lassen. Den Lavendelsud abgießen und die Lavendeltinktur sowie das ätherische Öl hinzufügen. Lavendelwasser mit der Seifenlauge vermengen und **in ein Gefäß abfüllen**. Mehr dazu finden Sie unter: www.sat1.de.

DIY-Tipp 4: Waschmittel

Es dauert **nur 15 Minuten**, Waschmittel selbst herzustellen. Mit selbstgemachtem Waschmittel benötigst du keinen **Weichspüler**, denn die Zusammensetzung ist sehr schonend. Ein **Öko-Waschmittel** ist **billiger als**

gekauft.

Mit diesen drei Zutaten dein eigenes nachhaltiges Waschpulver produzieren:

Soda
Natron
Kernseife

Du kannst dein Waschmittel mit jedem **beliebigen Duftöl** kombinieren. Es sollte jedoch innerhalb von ca. **vier Wochen aufgebraucht** werden, da es keine Konservierungsmittel enthält. Mehr Ideen findest du hier: www.sewsimple.de.

DIY-Tipp 5: Gesichtsmaske



Für einen verbindenden Mutter-Tochter-Schönheitsabend können diese **Gesichtsmasken ganz einfach hergestellt** werden. Zutaten zusammenmischen und auftragen:

DIY-Gesichtsmaske für trockene Haut:

2 EL Avocado-Fruchtfleisch
1 TL Zitronensaft
1 Eiweiß
1 TL Topfen

Gesichtsmaske für Haut, die zu Unreinheiten neigt:

1 EL Grapefruitsaft
1/4 TL Salz
1/2 Teelöffel Honig
2 EL Topfen

DIY-Tipp 6: Wattepad

Verwendet man häufig Wattepad, produziert man sehr viel Müll. Für waschbare, **selbst gemachte Abschminkpad** benötigt man Folgendes:

altes Handtuch
altes T-Shirt
Trinkglas in der gewünschten Größe

Stift

Nähzeug / Nähmaschine

Mithilfe des Trinkglases auf dem Handtuch **einen Kreis zeichnen**, diesen ausschneiden. Denselben Vorgang **am T-Shirt wiederholen**.

Beide Kreise übereinanderlegen und mit Nadel und Faden oder mit einer Nähmaschine an den Rändern **zusammennähen**, eventuelle Ränder noch wegschneiden.

Selbstgemachte Abschminkpads können **mit 60 Grad Celsius immer wieder gewaschen** werden und haben meist eine sehr lange Lebensdauer. Mehr Infos dazu unter: www.utopia.de

DIY-Tipp 7: Badekugeln

Das beste Geschenk für die Freundin: **selbstgemachte Badekugeln**. Für ca. vier Stück werden folgende Zutaten benötigt:

200 g Natron

50 g Speisestärke

30 ml Pflanzenöl (Oliven- oder Kokosöl)

1 TL Wasser

getrocknete Rosenblütenblätter

Lebensmittelfarbe nach Wunsch

100 g Zitronensäure

nach Belieben ein paar Tropfen **ätherisches Öl** (z. B. Rosen- oder Lavendelöl)

Silikonform für Eiswürfel (oder die **Kugeln mit den Händen formen**)

Natron und Speisestärke in einer Schüssel **vermengen**. Pflanzenöl, Wasser und ev. Lebensmittelfarbe oder Rosenblütenblätter zugeben und zu einer gleichmäßigen Masse **verkneten**. Es entsteht eine leicht bröselige Masse (wie **Mürbteig**).

Wenn die Masse zu trocken ist, noch etwas **Öl zugeben**, wenn sie zu feucht ist, etwas **Speisestärke beimischen**. **Zitronensäure** ergänzen und nochmals gründlich durchkneten.

Etwa die Hälfte der Masse etwas mehr als randvoll in Förmchen füllen oder selbst formen. Kugeln schön festdrücken und jeweils **10 bis maximal 20 Tropfen ätherische Öle** darauf träufeln – fertig!



Mach dich mit uns auf den Weg zu einer plastikreduzierten Welt und versuch den ein oder anderen DIY-Tipp aus. Wir versprechen dir, du holst dir gleichzeitig auch Freude und Kreativität in deinen Alltag!

Und für jene, die nicht nur Plastik reduzieren, sondern weitere nachhaltige Impulse setzen möchten, kann eine nachhaltige Veranlagung interessant sein. Mehr dazu in [Grünes Geld – Nachhaltige Geldanlage](#) oder auf [investment-zukunft.at](#).

1Quelle: www.unenvironment.org

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien.
Stand/Erstelldatum: Februar 2021*

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Aufgrund der Lesbarkeit verzichten wir im Text auf das Gendern. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

Bildquelle: shutterstock