



RENN

Regionale Netzstellen
Nachhaltigkeitsstrategien

Pflegeprodukte

Der Nachhaltige Warenkorb:
Ratgeber für umweltbewussten
und sozialen Konsum





Mehr Nachhaltigkeit im Badezimmer

Hormonell wirksame Chemikalien, Mikroplastik, Palmöl: Viele konventionelle Pflegeprodukte enthalten Inhaltsstoffe, die gesundheitlich oder ökologisch mindestens fragwürdig sind. Außerdem können Pflegeprodukte – natürliche wie synthetische – gerade bei empfindlicher Haut Allergien hervorrufen, sodass die Neuanschaffung aus dem Drogeriemarkt schnell im Müll landet. Wer beim Kauf von Pflegeprodukten einige Regeln beachtet, tut dem eigenen Körper und der Umwelt einen Gefallen.



PFLEGEPRODUKTE BEWUSST AUSWÄHLEN

Kosmetik sollte je nach Hauttyp ausgewählt und dosiert werden. Vermeiden Sie Fehlkäufe, indem Sie um Proben bitten und erst einmal testen. Überdenken Sie die Menge der Kosmetika, die Sie verwenden, um nicht unnötig Verpackungsmüll zu produzieren. Auch bei Kosmetikprodukten lohnt es sich, nach Bedarf einzukaufen. Das spart nicht nur Platz im Badezimmer und Geld im Portemonnaie. Sie können die Produkte auch leichter aufbrauchen, bevor sie abgelaufen sind.

MIKROPLASTIK VERMEIDEN

Mikroplastik in Kosmetikartikeln, etwa in Peelings oder Zahnpasta, ist grundsätzlich verzichtbar. Synthetische Polymere dienen zum Beispiel als Lösungsmittel oder dazu, unvermischbare Stoffe zu verbinden. Aus unseren Badezimmern gelangen viele dieser Kunststoffe direkt ins Abwasser und unsere Umwelt. Verbraucherinnen und Verbraucher können darauf achten, Kosmetikprodukte bewusst auszuwählen. Dabei hilft ein Blick auf die Liste der Inhaltsstoffe. Diese sollte keine Substanzbezeichnungen mit der Buchstabenfolge „poly“ enthalten und keine Akronyme wie „PE“ oder „PP“, die für Kunststoffe stehen.

JA ZU NATURKOSMETIK

Naturkosmetik ist die beste Möglichkeit, schädliche Inhaltsstoffe zu vermeiden: Mikroplastik, flüssige Kunststoffe und erdölbasierte Inhaltsstoffe sind in Naturkosmetik nicht zugelassen. Stattdessen kommen pflanzliche oder mineralische Stoffe zum Einsatz, zum Beispiel Kieselmaterialien oder Tonerde. Da der Begriff Naturkosmetik rechtlich nicht geschützt ist, sollte man beim Kauf auf vertrauenswürdige Siegel achten, um Greenwashing zu umgehen.



DEO AUS NATRON, SHAMPOO AUS BIO-SEIFE

Aluminiumverbindungen aus konventionellen Deos stehen im Verdacht, gesundheitsschädlich zu sein. Wer Deos aus Supermarkt oder Drogerie nicht traut, kann sich selbst behelfen: Natron wirkt als Deostoff und ätherische Öle als Duftstoffe. Wasser oder Kokosöl ergänzen die Auswahl. Selbst gemachtes Shampoo belastet die Haare nicht mit synthetischen Farb- und Hilfsstoffen. Nach Herstellung der Grundmasse (zum Beispiel mit Bio-Seife und destilliertem Wasser) kann das selbst gemachte Shampoo mit Blüten, Kräutern und Ölen individuell verfeinert werden. Auch eine Haarpflege ganz ohne Shampoo ist möglich.

SONNE SICHER GENIEßEN

Bei Sonnencreme gilt: Mehr ist mehr und früher ist besser. Wählen Sie bei starker Sonnenstrahlung und insbesondere bei heller Haut einen hohen Lichtschutzfaktor. Zertifizierte Naturkosmetikprodukte setzen auf mineralische Lichtschutzfilter. Sie sind vor allem bei Allergien gegen UV-Filter eine gute Wahl. Verteilen Sie den Sonnenschutz Ihrer Wahl gleichmäßig auf alle Stellen, die nicht durch Kleidung vor der UV-Strahlung geschützt sind. Sie wollen Gewässer schützen? Dann gehen Sie nicht direkt nach dem Eincremen baden. Vor allem Sonnenschutzmittel mit chemischen Filtern können dem Erbgut von Fischen und Korallen schaden.

BIS ZUM LETZTEN TROPFEN

Oft landen Kosmetikpackungen im Müll, obwohl sie noch nicht ganz leer sind. Bei Zahnpasta hilft eine Verschlussklemme für Lebensmittelpackungen. Streichen Sie den oberen Teil der Zahnpastatube leer und klemmen sie ihn ab. Tuben können, wenn man sie für leer hält, aufgeschnitten werden, denn es bleibt fast immer ein Rest

Creme oder Shampoo in der Tube. So nutzen Sie den Inhalt Ihrer Kosmetika optimal aus.

AUF HALTBARKEIT ACHTEN

Auch kosmetische Produkte haben eine Art Haltbarkeitsdatum, symbolisiert durch einen



offenen Cremetiegel und eine Zahl. Diese gibt an, wie viele Monate ein Produkt nach der Öffnung seine spezifischen Eigenschaften wie Geruch und Konsistenz behält. Der Haltbarkeitshinweis ist kein Verfallsdatum, viele Produkte können auch nach dessen Ablauf weiterverwendet werden. Bei unangenehmem Geruch, Verfärbung oder einer Veränderung der Konsistenz könnte ein Kosmetikprodukt verdorben sein und sollte im Zweifelsfall entsorgt werden.

RICHTIG ENTSORGEN

Werfen Sie Plastikverpackungen nur leer in die Gelbe Tonne. Leere Glas- und Parfümflaschen kommen in den Altglascontainer. Sonnencremereste, die Sie nicht mehr nutzen möchten, können Sie übrigens noch als Möbelpolitur verwenden. Ansonsten gehören Kosmetikreste (ohne Verpackung!) normalerweise in den Restmüll. Nagelackentferner-Reste zählen zum Sondermüll, den man bei einer lokalen Schadstoffsammelstelle abgeben kann. Auf vielen Pflegeprodukten befinden sich außerdem Hinweise zur Entsorgung.

SIEGEL FÜR PFLEGEPRODUKTE

Produkte mit dem Siegel **Kontrollierte Natur-Kosmetik (BDIH)** enthalten keine synthetischen Farb-, Duft- und naturfremden Konservierungsstoffe.



NATRUE kennzeichnet mit ein bis drei Sternen Naturkosmetik, Naturkosmetik mit Bio-Anteil und Biokosmetik.



Das **Europäische Umweltzeichen** kennzeichnet umweltfreundlicheres Hygienepapier und Seifen.



Der Nachhaltige Warenkorb

Unter **www.nachhaltiger-warenkorb.de** finden Sie alles Wichtige zu nachhaltigem Konsum und unabhängige Informationen über Siegel und Produktkennzeichnungen. Themen sind unter anderem Lebensmittel, Reisen und Mobilität, Wohnen und Bauen, Haushalt und Elektronik, Mode und Kosmetik.

IMPRESSUM

Herausgeber:

RENN.süd, Regionale Netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien:

LUBW Landesanstalt für Umwelt Baden-Württemberg,
Griesbachstr. 1, 76185 Karlsruhe

LBE Bayern e. V., Sandstr. 1, 90443 Nürnberg

Konzeption, Text und Redaktion:

Rat für Nachhaltige Entwicklung, imug Institut für

Markt-Umwelt-Gesellschaft e. V.,

MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

Gestaltung:

MediaCompany –

Agentur für Kommunikation GmbH

Stand: September 2019

Bilder: Rat für Nachhaltige Entwicklung/
Christof Rieken, © Signets bei den
jeweiligen Organisationen

Quelle: Angaben zu den Quellen finden sich
unter www.nachhaltiger-warenkorb.de

kontakt@nachhaltiger-warenkorb.de



@nachhaltigjetzt



facebook.com/
nachhaltigerwarenkorb

