

ADIEU, BYE BYE, TSCHÜSS UND CIAO

Diese Dinge sollten aus jedem Haushalt verschwinden, und das schnell

Oft wissen wir es nicht besser und manchmal sind wir einfach faul: Tag für Tag konsumieren wir Dinge, mit denen wir unserer Gesundheit schaden und den Planeten kaputt machen. Diese zehn sollten Sie unbedingt vor die Tür setzen.

#1 Microplastik: In vielen herkömmlichen Peelings, Duschgels und Zahnpasten finden sich kleinste Plastikkügelchen. Weil Kläranlagen dieses sogenannte Mikroplastik nicht ausreichend herausfiltern können, gelangt es fast ungehindert in die Gewässer. Dort zieht es Schadstoffe geradezu an und lagert sich in den Böden ab. Auch für Fische und Wasservögel ist Mikroplastik gefährlich, denn sie nehmen die Partikel mit der Nahrung auf.

Alternativen: Bereiten Sie ein Peeling einfach aus feinem Salz und etwas Olivenöl zu und reiben Sie Ihren Körper damit unter der Dusche ab, dann abspülen und staunen. Für weißere Zähne reiben Sie diese mit etwas Kokosfett ein.

#2 Klopapier aus Frischfasern: Wenn Sie unseren Wald nicht die Toilette herunterspülen wollen, sollten Sie besser Recycling-Klopapier kaufen – am besten mit dem Umweltsiegel „Blauer Engel“. Keine Angst: Das heutige Sortiment an Recycling-Klopapier hat mit dem grauen, kratzigen Papier in öffentlichen Toiletten nicht viel zu tun.

#3 Alufolie: Viele Leute verwenden Alufolie, um Lebensmittel einzupacken, doch das ist keine gute Idee: Aluminium ist in der Herstellung extrem umweltschädlich und gleichzeitig eine ernstzunehmende Gefahr für unsere Gesundheit. Es kann das Nervensystem schädigen und den Knochenstoffwechsel beeinträchtigen. Zudem wird vermutet, dass es die Fruchtbarkeit senken und sich negativ auf Ungeborene auswirken kann. Ein möglicher Zusammenhang wurde auch zwischen Aluminium und Krebs sowie Aluminium und Alzheimer festgestellt.

Alufolie wird zum Gesundheitsrisiko, wenn sie mit sauren, fettigen, basischen oder salzigen Lebensmittel in Kontakt kommt. Diese greifen das Metall an, dadurch können sich Aluminiumionen lösen und in das Essen übergehen.

Alternativen: Bienenwachstücher sind antibakteriell und abwaschbar und obendrein einfach selbst herzustellen (Anleitungen im [www](#)). Frischhalteboxen gibt es auch aus Glas und umweltfreundlicherem Recyclingplastik.

#4 Atomkraft: Sie sind bestimmt kein Atomkraftbefürworter. Und vermutlich gefallen Ihnen auch Kohlekraftwerke nicht, die unsere Luft verpesten. Wenn Sie trotzdem noch nicht zu einem Ökostrom-Anbieter gewechselt sind, solltest du das dringend ändern. Denn mit einem herkömmlichen Stromtarif unterstützen Sie Atom- und Kohlekraft, ob Sie wollen oder nicht – mit echtem Ökostrom fördern Sie hingegen die Energiewende.

#5 Schädliche Waschmittel: Schön, wenn die Wäsche strahlend weiß aus der Maschine kommt. Nicht so schön, wenn das Waschmittel des Vertrauens dazu bedenkliche Inhaltsstoffe verwendet. Leider enthalten noch immer viele herkömmliche Waschmittel schwer abbaubare Tenside, Stabilisatoren, Komplexbildner, optische Aufheller, chemische Bleichmittel und Konservierungsstoffe. Können diese in Kläranlagen nicht

vollständig abgebaut werden, reichern sie sich in Böden und Gewässern an. Dort schaden sie Pflanzen und Tieren und können auch das Grundwasser gefährden.

#6 Billige Milch: Ob Milch gesund ist oder sogar krank macht, darüber wird gestritten. Sicher ist, dass man keine Billig-Milch kaufen sollte. Im Mai 2016 ist der Milchpreis auf 20 Cent pro Liter gefallen. Und damit können die Bauern Milch nicht kostendeckend produzieren. Es sei denn, man macht sie schlechter: Billigeres Futter, mehr Turbo-Kühe, weniger Tierwohlbemühungen, geringere Hygiene. Kaufe faire Milch, wenn Sie das nicht mit Ihren Geld unterstützen wollen! Und: lieber weniger und dafür besser!

#7 Kapsel-Kaffee: Mit jeder Tasse eine Alu- oder Plastik-Kapsel im Müll, minderwertiger Kaffee der bis zu viermal teurer ist als Fairtrade-Produkte: Auch wenn sie noch so bequem sein mag, legen Sie sich keine Kaffeekapsel-Maschine zu! Falls Sie schon eine haben, versuchen Sie es doch mal mit wiederauffüllbaren Kapseln – hier können Sie selbst entscheiden, welcher Kaffee hineinkommt und es entsteht kein Müll.

#8 Chemische Abflussreiniger: Verstopfte Abflüsse, so lehrt uns die Werbung, behandelt man am besten mit der Chemiekeule. Rohrreiniger sind zwar effektiv, doch sie enthalten meist ätzende Substanzen wie Natriumhydroxid oder Natriumhypochlorid, welche die Rohre und unsere Gesundheit angreifen können. Die Dämpfe reizen die Schleimhäute und bei versehentlicher Vermischung mit Säure kann hochgiftiges Chlorgas entstehen. Auch das Abwasser wird durch chemische Rohrreiniger belastet. Dabei gibt es viele wirkungsvolle Hausmittel gegen einen verstopften Abfluss.

Alternativen: Backpulver oder Natron mit Essigessenz in den Abguss geben, später mit heißem Wasser nachspülen. Für Abflussrohre Saugglocke verwenden oder wenn das nicht hilft mit einer handelsüblichen Rohrspirale nachhelfen. Vorsicht ist geboten.

#9 Plastikflaschen: Warum kaufen Sie immer noch Wasser und andere Getränke in Plastikflaschen? Sie haben höchstwahrscheinlich eine fast kostenlose Quelle mit hervorragender Qualität direkt bei sich zu Hause: Leitungswasser kostet pro Liter weniger als 0,2 Cent und ist entgegen Gerüchten um Hormon- und Medikamentenrückstände auch fast überall in Deutschland bedenkenlos trinkbar. Tests beweisen: Leitungswasser enthält oft sogar mehr Mineralstoffe und weniger ungesunde Rückstände als Wasser in Flaschen. Säfte bekommen Sie auch in Glasflaschen.

#10 Unerwünschte Werbung und Kataloge: Werbeprospekte und Flyer im Briefkasten sind nervig und landen meist ungelesen im Papiermüll. Ihre Herstellung verbraucht unnötig eine Menge Papier und Energie. Ein einfaches Schildchen „Keine Werbung bitte“ auf dem Briefkasten wirkt Wunder. Und trägt hoffentlich langfristig dazu bei, dass weniger unnötige Werbung gedruckt wird. Um persönlich adressierte Werbung zu verhindern einfach Absender kontaktieren und Kataloge, Zeitschriften und ä. abbestellen.

#11 Alkaline Batterien: besser sind wieder aufladbare Batterien, kosten etwas mehr, dafür können Sie oft bis zu 1000x geladen werden und mit dem richtigen Ladegerät werden geringe Schäden beseitigt und die Langlebigkeit verbessert. Oder achten Sie beim Kauf der Geräte bereits darauf, dass es einen Akku oder Stromanschluss besitzt.

Wussten Sie, dass Sie im Prinzip Alkaline Wegwerf-Batterien bis zu 3x wiederaufladen bzw. refreshen können wenn man das richtige Ladegerät dazu hat. Diese Ladegeräte sind alle mikroprozessorgesteuert und können die wiederaufladbaren AccuCell RAM Batterien laden, andere Ladegeräte zB. Ansmann Powerline oder Energy Charger zerstören die Batterie! Es steht allerdings nicht die 100%ige Anfangsleistung zur Verfügung, doch es lohnt sich auf jeden Fall, eine einfache Alkaline Batterie wiederaufzuladen.