



Das Comeback der Seife

Kaiser-Natron
Zur Herstellung
von Seife
mit Speck
und
Essig

Kaiser-Natron
Badezusatz
4-2 Beutel + 1 kg
Speck
1 Liter Essig

Feste Körperlotion
20g Bienenwachs
40g Kokosöl
10g Mandelöl
20g Wildrose-Hügel-Öl

Körperlotion
75ml Rosenwasser
100ml Mandelöl
2g Bienenwachs
1g Vitamin E

Deo creme

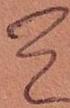
20g Sheabutter
20g Watten
5g Mandelöl
1 Tl. Speisestärke



Sheabutter im Wasserbad
schmelzen. Die anderen
Zutaten hinzufügen.
Erkalten lassen, mit äth.
Öl nach Wahl beduften,
ca. 5 Tropfen.

Im heißen Tagen event.
etwas mehr Watten nehmen.

Einige Tropfen Vitam E-Öl
(Tocopherol) sorgen für zu-
sätzliche Hautpflege und
verhindern, dass die erhaltenden
Fette ranzig werden.



P.S. Getestet und für gut
befunden.



Körperlotion

75 ml Rosenwasser

100 ml Mandelöl

12 g Bienenwachs
ätherisches Öl



Feste Körperlotion

20g Bienenwachs

40g Kokosöl

40g Mandelöl

20g Wildrose Pflege-ÖL





Egal ob Slipeinlagen, Binden oder Tampons – einmal verwendet landen die meisten Frauenhygieneartikel in der Restmülltonne. Dabei gibt es inzwischen zahlreiche Alternativen, die nicht nur die Umwelt sondern auch den Geldbeutel schonen.

Vorteile der Alternativen zu Tampons und Binden

45 Milliarden Einweg-Binden und Tampons werden jedes Jahr weltweit im Restmüll verbrannt oder lagern auf Mülldeponien. Mit einem Umstieg auf Mehrwegalternativen kann entsprechend viel Müll eingespart werden. Darüber hinaus bieten sie aber noch weitere Vorteile:

- Mehrwegbinden und Menstruationstassen kosten zwar erst einmal mehr als das Einweg-Pendant. Weil sie aber in der Regel viele Jahre genutzt werden können, sind sie auf Dauer sogar günstiger.
- Mehrwegbinden aus Baumwolle sind atmungsaktiv und sehr viel hautfreundlicher als Einwegbinden, die Kunststoff enthalten.
- Menstruationstassen können bis zu zwölf Stunden im Körper verbleiben und haben ein sehr viel größeres Fassungsvermögen als Tampons.
- Menstruationstassen trocknen im Gegensatz zu Tampons die Scheidenschleimhaut nicht aus und helfen so unangenehme Pilzinfektionen zu vermeiden.

Jede Frau ist anders und somit auch ihre Ansprüche an eine auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Monatshygiene. Zum Glück gibt es zahlreiche Alternativen zur Auswahl.

Mehrwegbinden und Slipeinlagen aus Stoff

Wiederverwendbare Binden und Einlagen sind in Bio-Läden und online erhältlich. Es gibt sie in vielen verschiedenen Größe und Dicken, von der Slipeinlage bis zur saugstarken Binde für starke Tage. Wenn Binden allein nicht ausreichen, kannst du sie genau wie das Einwegprodukt mit einem Naturschwamm oder einer Menstruationstasse kombinieren. Auf diese Weise bieten Stoffbinden einen ebenso komfortablen Schutz wie herkömmliche Produkte. Antworten auf die wichtigsten Fragen haben wir in unserem Stoffbinden-FAQ gesammelt. Mit diesen Nähanleitungen und Schnittmustern kannst du deine Stoffbinden auch sehr leicht selber nähen.

Naturschwämme

Naturschwämme, auch als Menstruationsschwämme bekannt, sind wie der Name schon sagt natürlich gewachsen und können biologisch abgebaut werden. Sie eignen sich sehr gut als umwelt- und hautfreundliche Alternative zu herkömmlichen Tampons. Weil es sich um ein Naturprodukt handelt, gibt es die Schwämmchen nicht in einer Standardgröße. Du kannst sie aber ganz einfach mit einer Schere zu einer für dich passenden Größe zurechtschneiden. Menstruationsschwämmchen findest du in Apotheken oder auch online. Mehr Informationen zur Verwendung und Pflege von Menstruationsschwämmen findest du hier.

Menstruationstasse

Menstruationstassen werden aus medizinischem Silikon oder Naturkautschuk hergestellt und wie ein Tampon angewendet. Sie sparen nicht nur Monat für Monat jede Menge Müll, sondern können sogar gegen Regelschmerzen hilfreich sein. Die passende Tasse zu finden, ist zwar unter Umständen ein wenig aufwändiger. Dafür kannst du sie mit der richtigen Pflege bis zu 10 Jahre verwenden.

Menstruationstassen sind in Drogerien, Unverpackt-Läden sowie online erhältlich.

Alle wichtigen Informationen zu Materialien, Modellen und Anwendung von Menstruationstassen haben wir hier beschrieben. Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen geben wir in unserem Menstruationstassen-FAQ.

Quelle: <https://www.smarticular.net/oekologisch-durch-die-tage-3-preiswerte-alternativen-zu-damenbinden/>

Copyright © smarticular.net