



PLASTIKFREIES BAD

beim Zäheputzen



Plastikfreie Zahnbürsten gibt es mittlerweile in verschiedenen Materialien:

- ◆ aus deutschem Buchenholz
- ◆ aus Bambus
- ◆ pflanzlich basierte Zahnbürste aus Zuckerrohr
- ◆ Borsten können aus Nylon, Bambus Viskose, Rizinusöl oder hygienisch aufbereiteten Schweineborsten bestehen

Bei der Zahnpasta gibt es auch einige Alternativen zur Plastiktube:

- ◆ Zahnputztabletten
- ◆ Zahnputzpulver
- ◆ Zahnpasta im Glas
- ◆ Zahnputzöl
- ◆ Zahnputzsatz

Zahnseide gibt es aus echter gesponnener Seide, welche mit 100% Bienenwachs versiegelt ist. Die Zahnseide ist in einem Glasflakon mit Metallschraubdeckel.

in der Badewanne

Warum muss es immer das Schaumbad aus der Plastikflasche sein?

Es geht auch anders:

- ◆ selbstgemachtes Badesalz
- ◆ Honig-Milch-Bad
- ◆ Die Rezepte finden Sie auf unserer Homepage:
www.pfarrei-pfaffenhofen.de/plastikfasten



in der Dusche



- ◆ Duschgel durch ein Stück Seife ersetzen – bitte ohne Palm- und Kokosöl!
- ◆ Haar-Seifen oder festes Shampoo anstelle von flüssigem Shampoo aus der Plastikflasche
- ◆ Haarspülung gibt es auch als festes Stück oder man versucht es mit der „Sauren Rinse“ - das Rezept finden Sie auch auf unserer Homepage

Anstelle von Bodylotion kann man auch etwas Mandelöl auf die noch feuchte Haut geben und einmassieren.



PLASTIKFASTEN

Von Aschermittwoch, 22. Februar 2023
bis Karsamstag, 8. April 2023

**Seid anspruchsvoll in eurer Hoffnung,
sie stärkt den Willen zur Veränderung
Seid drängend um Segen,
denn diesen Segen braucht unsere Zeit**

Diese Aufforderungen enthält ein Gedicht des Aachener Priesters und Schriftstellers Wilhelm Bruners. Gefunden habe ich sie in seinem Buch: AM RANDE DES TAGES, Gedichte, Tyrolia-Verlag.

In der Bibel, im Buch Deuteronomium, Kapitel 30, Verse 19f, finden wir die Aufforderung:

„... Leben und Tod lege ich dir vor, Segen und Fluch. Wähle also das Leben, damit du lebst, du und deine Nachkommen. Liebe den Herrn, deinen Gott, hör auf seine Stimme, und halte dich an ihm fest; denn er ist dein Leben ...“
Tag für Tag, unzählige Male haben wir die Wahl ...
Tag für Tag können wir einander und für Welt zum Segen werden ...
Tag für Tag dürfen wir Hoffnung nähren ...

Versuchen wir es wenigstens!

Tipps der Woche:

- ◆ Wo möglich Mehrweg-Glas statt Plastik verwenden, z.B. bei Joghurt, Getränken, usw.
- ◆ Fertigprodukte und der Lieferservice sind zwar sehr bequem, bringen aber viel Plastikmüll mit sich. Koch' lieber selber mal wieder!
- ◆ Puddingpulver muss nicht immer aus der Tüte kommen. Das Rezept zum Selbermachen gibt's hier: www.pfarrei-pfaffenhofen.de/plastikfasten
- ◆ In den meisten Pflege- und Kosmetikprodukten ist Plastik enthalten. Was und wie viel genau verrät die Code Check App.
- ◆ Kosmetikpads kann man selbst häkeln oder nähen und sie wiederverwenden.
- ◆ Statt Müllbeutel zu verwenden, kann man Mülleimer auch mit Zeitungspapier auslegen