



- 1-KÖRPERLOTION
LAVENDER FIELD, von
Soeder, 250 ml, 40 Fr.
soeder.ch
- 2-DUSCHGEL HARMONY,
von Weleda, 200 ml, 7.20 Fr.
ecco-verde.ch

Bio-Baumwolle, Holzbürsten und ökologische Seifen und Cremes machen das Waschen und Pflegen nachhaltiger.



NATÜRLICH SAUBER

Weniger ist mehr: Das gilt sowohl beim Einsatz von Seife und Kosmetika wie auch beim Wasserverbrauch. Haut und Umwelt werden es Ihnen danken.

— Text Nicole Tabanyi



Vor nicht allzu langer Zeit war das Baden zu Hause ein besonderes Ereignis. Denn noch vor 70 bis 80 Jahren galten Badezimmer als Rarität. Stattdessen stand in manchen Waschküchen ein grosser Holzzuber. Immer am Washtag, also ungefähr alle zwei bis vier Wochen, durften die Kinder ganz zuletzt einsteigen. Manche Zuber waren so gross, dass die Kleinen sogar zwei bis drei Schwimzüge machen konnten. Nach dem Bad hat die Mutter noch die Waschküche geschrubbt und die Kellertreppe mit dem

restlichen Wasser geputzt. Keine Wasserverschwendung war das, sondern Ökologie pur.

Das Bad als Rückzugsort

Heute erfreuen wir uns an einem Vollbad, wann immer uns der Sinn danach steht. Im Jahr 2020 verbrauchten wir in der Schweiz im Durchschnitt täglich rund 160 Liter Trinkwasser pro Person. Zum Kochen, zum Waschen und gut ein Viertel dieser Menge für die tägliche Körperpflege. Denn für viele Menschen ist das

Für Waschrouten mit allen Sinnen braucht es keine grossen Wassermengen und keine umweltschädlichen Produkte.

Badezimmer nicht bloss eine Nasszelle, sondern ein Rückzugsort, eine Entspannungsoase, in deren Zentrum die mit warmem Wasser und Schaum gefüllte Wanne steht: unser Jungbrunnen.

«Es muss eine Menge Dinge geben, gegen die ein heisses Bad nicht hilft. Aber ich kenne nicht viele», sagte die US-amerikanische Schriftstellerin Sylvia Plath (1932–1963) einst. Auch der griechische Naturphilosoph Demokrit (460–370 v. Chr.) schwärmte von jenem Vergnügen, das

Die Haut ist so aufgebaut, dass sie kein tägliches Bad benötigt.

er morgens zwar nicht in der Badewanne, dafür aber in der Meeresbucht fand. «Jedes Bad ist eine leibliche Wiedergeburt», war er überzeugt. Doch wenn man die Haut fragen würde, wie oft sie geduscht oder gebadet werden möchte, würde sie wohl eher sagen: «Keine Ahnung, vielleicht nächste Woche?»

Denn Fakt ist: Die Haut ist so aufgebaut, dass sie kein tägliches Bad benötigt. «Natürlich empfinden wir das Baden als angenehm und haben

→



1-SEIFENHALTER AUS HOLZ, von Zizania, 12.80 Fr., und **SHAM-POO-BAR HYDRABOOST**, von Zizania, 100g, 14.80 Fr. zizania.bio

2-RASIERHOBEL, von Bambusliebe, Silber, 29.90 Fr. circleshop.ch
3-VEGANE KÖRPERSEIFE, von Clean Hugs, 100g, 12 Fr. mootes.ch

4-RASIERPINSSEL vegan, von Seifenmacher, 24.50 Fr. seifenmacher.ch

«Sich im Meer oder im See zu waschen, ist die natürlichste Art der Reinigung.»

Yael Adler, Dermatologin

der Ablage: ein festes Shampoo und ein Stück feste Seife, die sehr ergiebig sind und für mehrere Wochen halten. In meinem Spiegelschrank sind mein selbst gemachtes Deo, eine Bürste, Zahnpasta, Zahnbürste und feste Seife fürs Gesicht sowie eine Creme und ein Gesichtswasser.»

Keine Plastikdinger

Wer sich mit dem Thema «Mehr Ökologie im Badezimmer» befasst, entdeckt viel Interessantes. Zum Beispiel Rasierpinsel aus veganem Dachhaar-Imitat. Hautschonende Seifen für Männer, die viel Sport machen und oft duschen. Wunderschöne Metall-Rasierhobel statt die bekannten «Plastikdinger» mit den teuren Klingen. Festes Make-up und feste Zahnpasta. Oder Conditioner, die auch als Bodylotion zu gebrauchen sind, ebenso Shampoos, die zugleich Duschgels sind. Natürlich lassen sich viele Pflegeprodukte auch selber machen: ein Körperpeeling aus Meersalz und Olivenöl, eine Haarspülung aus Apfelessig und warmem Wasser oder eine Haarmaske aus Rizinusöl, Eigelb, frischer Hefe und Zitronensaft.

Wer die Umwelt schonen will, sollte zudem Putzmittel und Kosmetikartikel verwenden, die biologisch abbaubar sind, also



PFLANZEN, DIE SICH FÜR'S BAD EIGNEN

In ein grünes Badezimmer gehören auch Pflanzen. Sie sorgen für gute Luft, weil sie Schadstoffe herausfiltern. Pflanzen, die fürs Bad geeignet sind, in dem es meistens etwas wärmer und feuchter ist als in der Wohnung, sind: Schwertfarn, Orchideen, Aloe vera, Schusterpalme und Bromelien.

weder Aluminium noch Parabene, Silikone, Mineralöle oder Mikroplastik enthalten. Noch klüger sind Pflegeprodukte auf naturkosmetischer Basis – und zum Abtrocknen Frotteetücher aus Bio-Baumwolle. Verschönern können Sie das Bad mit ein paar Pflanzen. Und unter der sogenannten Prosecco-Dusche lassen sich ausserdem mit einem speziellen Duschkopf bis zu 50 Prozent Wasser sparen – das Duscherlebnis bleibt trotzdem prickelnd, wie die Anbieter versprechen.

Wer diesen Sommer Gelegenheit hat, sich im Meer oder im See zu waschen, kann sich auf dieses Zeremoniell freuen. «Das ist die natürlichste Art der Reinigung», sagt Yael Adler. «Man braucht sich danach auch nicht abzduschen.» Einfach ins kühle Nass steigen und die Kraft des Wassers wirken lassen – Seife ist unnötig.

ZUM VERTIEFEN

Buch: Yael Adler, «Haut nah», mit Praxisteil, Droemer, 25.90 Fr.

Seminare und Workshops: Veranstaltungen zu einem nachhaltigen Alltag: zerowaste-zentralschweiz.ch



Der Themenweg «Lea und Ben» umfasst elf verschiedene Posten und viele Infotafeln.

Einmaliges Erlebnis für Gross und Klein



Spielerische Einblicke in die Mutterkuhhaltung

«Lea und Ben bei den Mutterkühen» – der rund einstündige Themenweg in Meierskappel LU bietet bis Ende Oktober viele Informationen und ein einmaliges Erlebnis für Gross und Klein.

Sie möchten gerne erfahren, was der Unterschied zwischen einer Mutter- und einer Milchkuh ist, welches Fleischstück in Ihr Haushaltsbudget passt oder was mehr Wasser in der Fleischproduktion braucht, ein Rind mit Grasfütterung oder ein Rind, das Kraftfutter erhält? Dann empfehlen wir Ihnen einen Ausflug in die Luzerner Gemeinde Meierskappel. Der Rundweg startet beim Dorfplatz und führt unter anderem am Erlebnisbauernhof Gerbe von Andreas Knüsel und Claudine Bieli vorbei. Bei der Starttafel liegen für die Besucherinnen und Besucher Flyer mit einer Wegkarte auf. Mithilfe dieses Flyers sowie Lea und Ben, den Figuren aus dem gleichnamigen Kinderbüchlein von Mutterkuh Schweiz, werden Interessierte durch den Themenweg geleitet. Dieser führt an insgesamt sieben Bauernhöfen vorbei.

Kuhglockenspiel und Steckenkalb

Auf dem Weg treffen die Wandernden auf elf Posten, an denen spielerisch Antworten auf viele Fragen rund um die Mutterkuhhaltung zu finden sind. Beim «Kuh-Kalb-Stier»-Polo gilt es beispielsweise herauszufinden, was Mutterkühe fressen. Beim Thema Rassenvielfalt lädt ein «Steckenkalb» ein, zur richtigen Mutterkuh

zu reiten, und beim Posten «Abfall auf der Kuhweide» wird sich schnell herausstellen, wer als Aludosen-Schützenkönig oder -königin in die Geschichte eingeht. Und ganz neu ist beim Kuhglockenspiel Freude an der Musik von Liedermacher Andrew Bond gefragt. Was gilt es beim Zusammentreffen mit Mutterkühen zu beachten? Nebst den spielerischen Posten von Mutterkuh Schweiz treffen die Besucherinnen und Besucher unterwegs regelmässig auf die originell

gestalteten Informationstafeln der Beratungsstelle für Unfallverhütung in der Landwirtschaft (BUL). Hier erfahren Sie, wie man sich richtig verhält, wenn einem beim Wandern eine Kuhherde begegnet. Es gibt also viel zu entdecken und zu lernen. Zudem tragen die zahlreichen Kühe und Kälber, die wunderschöne Landschaft und die verschiedenen Höfe dazu bei, dass dieser Lehrpfad für Gross und Klein zu einem einmaligen Ereignis wird.

Pool und Streichelzoo

Wer Hunger und Durst verspürt, hat beim Erlebnisbauernhof Gerbe, wo der Themenweg zweimal vorbeiführt, die Möglichkeit, sich im Restaurant oder im Hofladen zu verköstigen. Dort gibt es auch einen Campingplatz, einen Pool, einen Streichelzoo und sanitäre Anlagen. Einen ähnlichen Erlebnispfad gibt es übrigens auch in der Westschweiz. Der vierzigminütige Themenweg «Lea und Ben bei den Mutterkühen» und der zwanzigminütige Lehrpfad der BUL befinden sich in Malleray auf dem Berg Montoz im Berner Jura und bieten neben Spiel, Spass und Infos eine tolle Aussicht und eine Feuerstelle zum Grillieren. Detaillierte Informationen zu den Erlebnispfaden: www.beef.ch

beef.ch ist der Veranstaltungs- und Erlebniskanal von Mutterkuh Schweiz. Angebote wie der Erlebnisweg, das Kinderbüchlein «Lea und Ben» oder die beef.ch-Events ermöglichen den Austausch zwischen Landwirt*innen und Konsument*innen. Für Mutterkuh Schweiz ist es eine Herzensangelegenheit, über die Mutterkuhhaltung und wichtige, aktuelle Themen der Landwirtschaft zu berichten und die Bevölkerung zu sensibilisieren.

