



Lieber Natur

E-Book | Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit – ein wesentliches Thema unserer Gesellschaft

Nachhaltigkeit ist momentan absolut im Trend und das zu Recht. Wenn wir alle unseren Beitrag leisten, kann man gemeinsam viel verändern. Wir von Lieber Natur wollen eine nachhaltige Zukunft fördern und genau deshalb setzen wir bei unseren Produkten auf recyclebare und umweltfreundliche Materialien. Im Nachfolgenden möchten wir Ihnen unsere liebsten Tipps zum Thema Nachhaltigkeit weitergeben.

Lieber Natur



Warum ist Nachhaltigkeit in der Kosmetik wichtig?

Die **Lieber Natur Kosmetiklinie** ist ausschließlich mit pflanzen- und mineralbasierten Inhaltsstoffen entwickelt worden. Immer in perfekter Balance zwischen überlieferter Kräuterkunde und modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Es soll ein Beitrag zu einer Zukunft geleistet werden, in der ausschließlich natürliche und nachhaltig bewirtschaftete Roh- und Wirkstoffe zur Pflege und Revitalisierung des Körpers verwendet werden. Jegliche Substanzen, die mit Tierversuchen in Verbindung stehen, werden bei unserer Naturkosmetik abgelehnt. Es geht im Wesentlichen darum, durch Kosmetik seiner Gesundheit Gutes zu tun und gleichzeitig der ökologischen Verantwortung unserer Nachkommen und der Umwelt gegenüber gerecht zu werden.

Die Lieber Natur Kosmetik ist:

100% Made in Austria, im Herzen der Alpen und bietet in der Produktion 100% Transparenz und Nachvollziehbarkeit. Die Kosmetik ist daher frei von Silikonen und Parabenen, welche aus Erdöl gewonnen werden. Lieber Natur Produkte werden mit reinem Bergquellwasser produziert, welches frei von Mikroplastik ist. Das heißt, die Naturkosmetik von Lieber Natur ist frei von allem, was die Umwelt belasten könnte. Die Produkte sind auch deshalb perfekt für den Segelurlaub oder überall dort, wo sehr nahe am Meer geduscht wird. Auch das Baden in Seen und im Meer schadet den Gewässern nicht. Alle Inhaltsstoffe sind natürlich und biologisch abbaubar. Ein gutes Gefühl, beim Baden in der Natur.

Die Bio-Naturkosmetik Lieber Natur ist vorwiegend in braunen Glasflaschen. Diese schützen die Kosmetik nicht nur vor Licht, sondern sie ersetzen auch die Plastikgebinde, welche in der Kosmetik hauptsächlich verwendet werden. Das Glasgefäß sieht nicht nur schön aus, sondern ist außerdem nachfüllbar, recycelbar und sendet die richtige Botschaft: weg vom Plastik! Die Überkartons sind aus recycelbarem Kartonpapier und eine ideale Verpackung, wenn man die Kosmetik verschenken möchte.



Aber was ist eigentlich Mikroplastik?

Mikroplastik wirkt sich ganz massiv auf unsere Umwelt aus.

Es handelt sich dabei um Mikropartikel aus Nylon, Polyethylen, Polyurethan und ähnlichen Kunststoffen, die bei konventionellen Kosmetikherstellern sehr beliebt sind. Tonnen von Mikroplastik gelangen auf diese Weise in unsere Gewässer. Mikroplastik sind kleine Partikel von bis zu fünf Millimeter Durchmesser. Spezielle Verfahren machen das Mikroplastik sogar gel-artig.

Das Problem dabei ist: Kunststoff wirkt aufgrund seiner Oberflächeneigenschaften wie ein Magnet auf die Umweltgifte, welche sich im Wasser befinden. Auf diese Weise können sie sich auf der Oberfläche der Mikroplastikteilchen anreichern. Dadurch erreichen sie eine viel höhere Konzentration, als wären sie im Meerwasser verdünnt.

Durch die Anwendung von Mikroplastik bei der Körperpflege gelangen die Partikel in Mengen und über verschiedenste Wege in die Umwelt. Besonders stark betroffen sind die Weltmeere und ihre Lebewesen, deren Ökosysteme stark von den Kunststoffpartikeln belastet sind.

Das Mikroplastik aus der Kosmetik landet über das Abwassersystem in den Ozeanen und somit gelangen Schwebeteilchen in die Nahrungskette der Fische oder Meeresfrüchte, um anschließend vom Menschen gegessen zu werden. Wenn man sich dessen bewusst wird, kann einem schon beim Fischgenuss der Appetit vergehen. Betroffen sind jedoch nicht nur die Fischliebhaber. Bei diversen Studien wurden unter anderem auf Gemüsefeldern, in Erfrischungsgetränken und in Milchprodukten Rückstände von Mikroplastik nachgewiesen.

TIPPS UND TRICKS IN DER WOHNUNG



01 Müll reduzieren

Jeder Einwohner der Europäischen Union hat 2019 laut offizieller Statistik 588 Kilogramm Abfall produziert. Das sind 7 Kilogramm mehr als ein Jahr zuvor.

Somit ist das Reduzieren und Upcyclen von Müll wahrscheinlich wichtiger denn je. Und eigentlich ist es gar nicht so schwer, einen Beitrag dazu zu leisten.

Lebensmittel, welche zu viel gekauft wurden, lassen sich sehr gut verwerten, man muss nur ein wenig kreativ werden. Übrig gebliebenes Gemüse kann zum Beispiel zu einer Suppe oder einem Gemüsefond verwertet werden, welche auch super eingefroren werden kann und in kalten Monaten als schnelles Essen gilt. Müll kann auch schon beim Einkaufen reduziert werden, in dem man zum Beispiel plastikfreie Lebensmittel kauft oder seine eigene Tragetasche mitnimmt, anstatt bei jedem Einkauf eine neue Tasche zu kaufen. In größeren Städten gibt es auch schon die Möglichkeit verpackungsfreier Supermärkte. Hier kann man seine eigenen Vorratsgläser mitnehmen und dann zum Beispiel das Kilo Mehl direkt in das Vorratsglas abfüllen lassen. So vermeidet man auch eine Menge Verpackungsmüll.

02 Essensplan erstellen

Meal Planning (auf Deutsch: Essensplanung) ist schon länger ein großer Trend im Internet. Dazu einfach am Sonntag den Essensplan für die gesamte Woche erstellen und darauf aufbauend eine Einkaufsliste erstellen. Somit wissen Sie beim Einkaufen genau, was und vor allem wie viel Sie an Lebensmitteln benötigen. So vermeiden Sie es, Impuls-Käufe zu tätigen und Lebensmittel zu Hause zu haben, welche Sie eigentlich nicht benötigen und die im Endeffekt nur im Müll landen.

03 Strom und Wasser sparen

Nicht nur für den Geldbeutel eine gute Idee, auch unsere Umwelt profitiert davon. Wasser zu sparen ist im Grunde genommen nicht wirklich schwer. Wenn man das Wasser nicht benötigt, stellt man den Wasserhahn einfach ab. In der Praxis für viele noch nicht in eine Gewohnheit übergegangen. Zum Beispiel kann ich während dem Zähneputzen oder Händewaschen das fließende Wasser abschalten. Genauso gilt dies fürs Kochen oder Putzen.

Auch Strom sparen ist recht einfach. In Räumen, in denen man sich zurzeit nicht aufhält, braucht man wahrscheinlich auch kein Licht. Am besten darauf achten, das Licht beim Verlassen des Raumes auszuschalten. Oder auch bei dem Wäsche waschen kann man sparen. Anstatt Kleidung mit 60 Grad zu waschen, hilft es schon, die Wäsche nur bei 40 Grad zu waschen.

04 Gegenstände gebraucht kaufen

Egal ob Möbel, Klamotten oder andere Gegenstände, mittlerweile gibt es für so gut wie Alles eine Online-Gebrauchtbörse. Kaufen und Verkaufen ist die Devise. Gegenstände, welche nicht mehr gebraucht werden, müssen nicht sofort im Müll landen, lieber abfotografieren und online stellen. So finden sich meist noch Personen, welche sich sehr darüber freuen. Alte Kissen, Staubsauger, Bügeleisen oder Kaffeemaschinen, Pflanzen sowie Möbel können ideal wiederverwendet werden.



TIPPS UND TRICKS IM BADEZIMMER

01 Zahnhygiene – Bambus und Maisseide statt Plastik:

Zahnbürsten werden meist aus Plastik und somit aus Erdöl produziert. Das wiederum erhöht den Plastikverbrauch und belastet unsere Umwelt. Aber das wissen wir bereits. Die gute Alternative dazu: Zahnbürsten aus Bambus. Bambus ist ein besonders nachhaltiges und schnell nachwachsendes Material. Der sogenannte Riesenbambus erreicht nach nur wenigen Monaten seine maximale Höhe von 20 Metern. Nach vier bis fünf Jahren hat er seine hartholzähnlichen Eigenschaften voll ausgebildet. Da er so schnell wächst, können jedes Jahr große Mengen abgebaut werden ohne auch nur ansatzweise den Bestand zu gefährden.

Allerdings ist nicht nur das Material ein Pluspunkt, auch der Preis ist komfortabel. Eine Zahnbürste aus Bambus kann weit günstiger ausfallen, als die herkömmliche Variante aus Plastik.

Aber auch bei der Zahnseide gibt es mittlerweile super Alternativen, zum Beispiel aus Maisseide.





02 Wattestäbchen und Abschminkpads:

Auch hier kommt der biologisch abbaubare Rohstoff Bambus zur Verwendung – als nachhaltige Alternative zu Wattestäbchen aus Plastik gibt es jetzt Wattestäbchen aus Bambus. Wiederverwendbare Wattestäbchen sind ebenso eine Alternative zu den herkömmlichen Stäbchen und bereits am Markt erhältlich. Diese können nach Gebrauch abgewaschen und mehrmals verwendet werden.

Für alle, die gerne Make-Up verwenden, brauchen zum Reinigen Abschminkpads. Die wiederverwendbaren Baumwoll-Abschminkpads sind da eine echte Alternative. Die Pads können nach dem Gebrauch einfach in der Waschmaschine gewaschen und nach dem Trocknen wiederverwendet werden.

03 Tampons und Binden:

Durch Tampons und Binden entstehen monatlich unerhebliche Mengen an Müll. Eine gute Alternative hierfür sind Menstruationstassen. Diese wird nach der Verwendung abgekocht, somit bleibt die Tasse keimfrei und kann wiederverwendet werden.

Tip: Erkundigen Sie sich vor dem Kauf, welche Größe die richtige ist. Auch Periodenunterwäsche wäre eine nachhaltige Alternative. Aber bitte vergessen Sie nicht – Sie sollten immer die Produkte benutzen, mit denen Sie sich wohlfühlen.

04 Naturkosmetik verwenden:

In einer nachhaltigen Wohnung findet man im Bad meist keine Kosmetikartikel mit Mikroplastik oder anderen unerwünschten Inhaltsstoffen. Denn die Inhaltsstoffe landen bei der Nutzung des Produktes nicht nur auf der Haut, sondern auch im Wasserkreislauf und somit in unserer Natur. Und genau deshalb ist die Nutzung von Naturkosmetik nicht nur für uns, sondern auch für unsere Umwelt vom Vorteil.

Die Wirkstoffe, welche wir in unseren Produkten verarbeiten, sind unverfälscht aus 100% natürlichen Inhaltsstoffen. Darüber hinaus ist der Großteil unserer Inhaltsstoffe rein pflanzlichen Ursprungs und aus kontrolliert biologischem Anbau, wodurch sie keine negativen Rückstände in der Natur hinterlassen.



05 Festes Deo oder Deocreme:

Deosprays haben in ihrer Anwendung ein Handicap: ihr Verbrauch ist durch den ungenauen Aufsprühmechanismus deutlich größer als bei Roll-On Deos oder bei Deocremes. Darunter kann nicht nur die Wirkung leiden, sondern auch die Natur. Eine gute Alternative sind feste Deos oder Deocremen.

Hier ist nicht nur die Verpackung (meist ein Glastiegel) ein Vorteil, sondern auch die Haltbarkeit.

Deocremen und feste Deos halten deutlich länger als die umweltbelastende Sprüh-Variante.

Die Lieber Natur Deocreme ist aus Bio-Kokosöl und Zink.

Angereichert mit pflegender Bio-Sheabutter und Bio-Kakaobutter, um die Haut nicht zu reizen.



06 Feste Seife:

Wir sind mit der Zeit von der festen Seife abgekommen, aber wieso eigentlich? Feste Seife ist viel nachhaltiger als ihr flüssiges Pendant im Seifenspender und auch im Gebrauch einfach zu handhaben.



LIEBER NATUR

www.lieber-natur.com

 [lieber.natur](https://www.instagram.com/lieber.natur)