

## **Karneval - jetzt wird gefeiert – Tipps und Tricks wie dies gesünder gelingen kann...**

Rund um den Karneval hat Schminken wieder Hochsaison. Manche Kinder stehen gar nicht auf Schminken. Andere lieben es, etwa als Schmetterling oder Tiger die Welt zu erobern. Und dann noch das passende Kostüm dazu ... Das großflächige Aufbringen von Schminke vornehmlich im Gesicht ist auch weitgehend unbedenklich, wenn man Schminke wählt, die möglichst schadstofffrei ist.

Es gibt eine große Auswahl an Kinderschminke. Darunter finden sich leider auch viele, die für unsere Kinder gesundheitsgefährdend sind. Ökotest hat nur zwei Schminken getestet, die das Prädikat „Gut“ erhalten haben. Sehr gute Ergebnisse finden sich in der Testserie nicht, aber jede Menge mangelhafte und sogar viele ungenügende.

Mit immerhin gut abgeschnitten haben „**Jofrika Nature for Fun**“ und „**Livos Vida Naturschminke**“. Livos Vida ist dabei nicht für Kinder mit Nickelallergien geeignet. Mit befriedigend schneiden Schminkestifte von Tedi und Fries ab.

Wenn Sie sich für die gut getesteten Produkte entscheiden, achten Sie unbedingt darauf, dass es die getestete Schminke dieses Herstellers ist. Denn die Produkthanbieter haben durchaus auch mal schlechtere Schminke in ihrer Produktpalette.

Schminke ist natürlich nur die „halbe Verkleidung“. Ökotest weist darauf hin, dass auch die Kostüme jede Menge Schadstoffe enthalten können. Alle Kostüme – so der Tipp der Tester – sollten unbedingt vor dem Tragen gewaschen werden.

Aber auch hier gibt es gesündere Alternativen zu entwickeln: Alte Kleidungsstücke zum Kostüm umwandeln!

Sich schminken und verkleiden macht Spaß! Die passende Kostümierung will sorgfältig geplant sein. Und zur gründlichen Vorbereitung gehört eben auch, auf die Materialbeschaffenheit zu achten.

## **Luftballons**

Einen Raum schmücken, eine Aktion bunt und lebendig gestalten: Luftballons sind dann schnell zur Hand. Aufblasen und fertig. Als Spielzeug für Kleinkinder sind Luftballons allerdings nicht geeignet. Aber auch für ältere Kinder und Erwachsene sind Luftballons „nicht ohne“. Vor Jahren schon wurde vor Nitrosaminen gewarnt, also vor äußerst gesundheitsgefährdenden Stoffen.

Die entstehen bei der Produktion der Luftballons, damit die Ballons elastisch werden.

Ein wirksamer Schutz vor Nitrosaminen ist dabei denkbar einfach: Nitrosamine werden von Menschen beim Mundkontakt mit den Luftballons aufgenommen.

Also: am besten Finger von den Luftballons lassen, auf jeden Fall die Ballons nicht mit dem Mund aufpusten! Das Aufblasen muss eine Luftballonpumpe übernehmen. Die findet man nun leider nicht in jedem Geschäft. Aber einmal gekauft und gut aufbewahrt, kann sie ja auch jahrelang ihren Dienst tun.

## Fastenzeit, warum nicht mal ganz anders....

Mit dem Aschermittwoch hat das fröhliche, bunte Treiben wieder ein Ende und es startet die Fastenzeit. Diese bietet den Anreiz, Einstellungen und Verhaltensweisen zu reflektieren, oder sich neuen Zielen und Herausforderungen zu stellen. Sie gibt die Chance ungewöhnliche Fasten-Ideen unverbindlich auszuprobieren. Hier ein paar Ideen und Vorschläge:

- Müllfasten

Warum nicht weniger Müll produzieren? Oft ist dies alleine beim Einkaufen der Lebensmittel schon eine Herausforderung. Längst sind Verpackungen aus Kunststoff und Plastik selbstverständliche Begleiter in unserem Alltag geworden. Die Regale in den Supermärkten sind voll damit. Aber warum nicht bewusst zum Joghurt im Glas greifen, statt zum Plastikbecher? Oder lieber das Mineralwasser in Glasflaschen wählen und die Kunststoffflasche im Regal stehen lassen? Oft denken wir nicht über Inhaltsstoffe oder hormonähnliche Weichmacher in diesen Verpackungen nach. Auch die praktischen Trinkpäckchen mit Strohalm, Obstquetschtüten und Joghurt drinks finden schnell den Weg in den Einkaufswagen. Der Gesundheit zu Liebe lohnt es sich, beim Einkauf genauer hinzuschauen und folgende Kennzeichnungen zu meiden:



Ein wiederverwendbarer Stoffbeutel hilft, auf Papier oder Plastiktüten zu verzichten. Denn immer noch verschwinden Einkäufe, wie selbstverständlich in der Plastiktüte.

- Spielzeugfasten

In der heutigen Welt des Konsums, gehört es fast dazu, dass Kinderzimmer und auch KiTen überflutet sind von Spielzeug und Spielmöglichkeiten. Warum nicht gemeinsam mit den Kindern überlegen, auf welche Spielzeuge in der Fastenzeit verzichtet werden kann? Pappkartons, Naturmaterialien, Decken, Korke, Kisten... usw. können als Ersatz angeboten werden. Diese beflügeln nicht nur die Neugier und Fantasie der Kinder, sondern auch die Eigeninitiative, selbst zu entdecken und zu erforschen, was mit den alternativen Angeboten alles möglich ist.

- Autofasten

Sind wirklich alle Wege mit dem Auto notwendig? Lassen Sie das Auto doch einfach mal in der Fastenzeit vermehrt oder sogar ganz stehen...

Legen Sie Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück oder wählen Sie öffentliche Verkehrsmittel. Das tut nicht nur Ihnen und Ihren Kindern gesundheitlich gut, sondern schont zusätzlich die Umwelt, indem wir den CO<sub>2</sub>-Ausstoß reduzieren.

- Multimediafasten

Warum nicht auf Medien wie Fernseher, PCs, Laptops, Tablets, Spielkonsolen und Co. verzichten? Eine alternative könnte gemeinsame Familienzeit sein. Vielleicht das Essen gemeinsam zubereiten, einen Abendspaziergang zusammen machen, den Spielplatz in der Nachbarschaft besuchen oder sich einfach mal wieder mit befreundeten Familien verabreden?

## **Momentan aktuelles Gemüse und Obst das frisch aus heimischem Anbau verfügbar ist:**

Champions, Grünkohl, Lauch / Porree, Pastinaken, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Wirsing, Feldsalat, Chikorée, Äpfel, Birnen

Da das Obstangebot regional-saisonal im Winter eher sparsam ausfällt, kann man gut auf Fairtrade- und Bioprodukte ausweichen.