



**„Tu Du's ohne Nieten!“**

NUR BEI UNS: Nachhaltige Glückslose

Jedes Los ist ein Gewinn :-)

Tu Du's auf [17Ziele.de](https://www.17Ziele.de)

## So funktioniert's:

- 1) Kostenfreies Los ziehen (bitte nur ein Los/Person).
- 2) Losinhalt verinnerlichen & deinem „**TU DU-Gewinn**“ Taten folgen lassen.
- 3) Wenn möglich Los wieder verschließen und zurück legen, denn wir sind ja schließlich nachhaltig ☺ Das Los kann zuvor gerne abfotografiert werden.



## Glückwunsch, Du hast gewonnen: „Sauberer Wald“

Gibt es einen schöneren Gewinn als eine saubere Natur?! **Entferne den Müll von Wäldern und Straßenrändern**, indem du bspw. beim nächsten Spaziergang eine Mülltüte mitnimmst und dich auch für Müll, der "nicht dir gehört" bückst! Engagiere Dich an Müllsammelaktionen wie z.B. UKB Putzmunter - jeden ersten Montag im Monat trifft sich die Gruppe um 16 Uhr vor der Mensa am UKB (Gebäude B32). Fragen an: [charlotte.kaspari@ukbonn.de](mailto:charlotte.kaspari@ukbonn.de)

## Glückwunsch, Du hast gewonnen: „Rezept: Nachhaltiges Deo“

Glückwunsch zu deinem umweltfreundlichen Deo aus nur 3 Zutaten:

2 TL Natron  
10-12 Tropfen Lavendelöl  
100 ml abgekochtes, lauwarmes Wasser

Nun wird alles vermischt und in eine Sprühflasche gefüllt. Fertig ist dein selbstgemachtes haut- und umweltfreundliches Deo.

## Glückwunsch, Du hast gewonnen: „Rezept: Nachhaltiges Waschmittel“

Glückwunsch zu deinem umweltfreundlichen Waschmittel aus nur 3 Zutaten:

4 EL Waschsoda  
7 EL geriebene Kernseife  
2 L Wasser große Schüssel  
Optional ein paar Tropfen ätherisches Öl

Soda und Kernseife in einem Topf mit 2L kochendem Wasser unter Rühren auflösen. Mehrere Stunden abkühlen lassen, nochmal umrühren und abfüllen. Bei Bedarf ätherische Öle hinzugeben.

## Glückwunsch, Du hast gewonnen: „25% Extra-Gehalt“

Du glaubst, dass du dich verlesen hast? Nein! Starte mit einem **„Buy Nothing“-Monat**, indem du deinen Konsum bis auf das Nötigste wie z.B. Lebensmittel herunterfährst. Besinne dich auf das Wesentliche, trotz der Konsumversuchung und spare dabei noch richtig viel Geld. Der „Buy-Nothing“-Monat kann selbstverständlich auch ausgeweitet werden? Schaffst du es länger?

## Glückwunsch, Du hast gewonnen: „Rezept: Bienenwachstuch“

Glückwunsch zu deinem eigenen Bienenwachstuch aus nur 3 Zutaten:

-Baumwoll- oder Leinenstoffreste  
-Ein paar Gramm Bio-Bienenwachspastillen  
-Oliven- oder Jojobaöl

Darüber hinaus benötigst du einen Backpinsel und Backpapier.

Den zugeschnittenen Stoff auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit etwas Öl bestreichen. Bienenwachs auf das Tuch geben und bei 85 Grad Ober- und Unterhitze 5 min in den Backofen legen. Anschließend das flüssige Wachs mit einem Pinsel verstreichen und das noch warme Tuch aufhängen, damit es trocknen kann.

## Glückwunsch, Du hast gewonnen: „Einen grünen Daumen“

Richtig gelesen, ab heute werden dir Pflanzen nicht mehr eingehen. Kostenfrei und umweltfreundlich wirst du zum Gartenstar! Trockne dafür einfach deinen alten **Kaffeersatz** z.B. auf einem Teller in der Sonne, sodass dieser ganz feinkörnig wird. Streue ihn im Anschluss entweder als Dünger auf deine Pflanzen oder verwende ihn als natürlichen Unkrautvernichter bspw. gegen Moos.

## Glückwunsch, Du hast gewonnen: „Grünzeug für die Ohren“

Statt „grün hinter den Ohren“, gibt es jetzt „grün in die Ohren“! Downloade dir völlig kostenfrei den **Podcast der 17 Ziele** für nachhaltige Entwicklung und erfahre alles über die SDGs. Den Podcast kannst du dir bspw. über Spotify kostenfrei herunterladen.

## Glückwunsch, Du hast gewonnen: „Sustainable Smile“

Glückwunsch zu deinem tollen Gewinn! Für dein „Sustainable Smile“ benötigst du genau 3 Zutaten: Kokosöl, Birkenzucker und Pfefferminzöl. Zusammengemischt erhältst du eine tolle vegane sowie fluoridfreie Zahnpasta. Wie's genau funktioniert, erfährst du hier:



## Glückwunsch, Du hast gewonnen: „Nachhaltige Vitaminbombe“

Obst und Gemüse zählen schon längst zu Deinen bevorzugten Lebensmitteln, aber du kannst dir einfach nicht merken, welches der Lebensmittel wann Saison hat? Kein Problem, lade Dir noch heute den kostenfreien **Saisonkalender für Obst und Gemüse** herunter und gestalte deine Ernährung noch nachhaltiger:



## Glückwunsch, Du hast gewonnen: „5-Tage Tu Du's-Challenge“

Glückwunsch zu Deiner nachhaltigen Tu-Du's Challenge, bei der Du jeden Tag ein gutes „Tu Du“ für Deine Umwelt, aber auch für Dich vollbringst. Viel Spaß beim Tun und gut fühlen!

1. Werde Lebensmittelgenoss\*in:



2. Trenne dich von etwas Überflüssigem.  
3. Nimm dir Zeit für dich z.-B. mit einem Besuch in einem Repair Café  
4. Koche ein Gericht aus saisonalen und regionalen Zutaten, dass Du zuvor noch nicht ausprobiert hast. Wie wär's z.B. mit Erdbeerspargel mit Zimt?



5. Mache einen Spaziergang in der Natur – ohne Handy und Uhr.

## Glückwunsch, Du hast gewonnen: „Klarheit im Siegelschunzel“

Du achtest auf Nachhaltigkeit beim Einkaufen, aber blickst teilweise einfach nicht mehr durch bei all den „grünen“ Siegeln und Zertifizierungen. Zum Glück ist damit jetzt Schluss, denn du hast nun eine seriöse Seite, auf der Du die meisten **Siegel** sofort auf Ihre **Seriosität** prüfen kannst:



## Glückwunsch, Du hast gewonnen: „Unser grüner Buchtip“

Du bist schon fleißig dabei dich in deinem Alltag als auch auf der Arbeit nachhaltiger zu verhalten, vertrittst jedoch die Meinung grüner geht immer? Dann ist unser Buchtip **„Was ist wirklich nachhaltig? In über 140 Tipps zu mehr Klimafreundlichkeit im Alltag“** von Georgina Wilson-Powell genau der praxisorientierte Leitfaden für dich, den du brauchst. Tipp: Kaufe das Buch als Ebook oder gebraucht z.B. auf Medimops.de.

## Glückwunsch, Du hast gewonnen: „Rezept: Nachhaltiges Spülmittel“

Glückwunsch zu deinem umweltfreundlichen Spülmittel aus nur 3 Zutaten:

10-15g geriebene Kernseife  
3-4 TL Natron  
500 ml Wasser

1. Wasser in Topf erhitzen bis es kocht
2. Seifenflocken in Topf auflösen (Topf dabei vom Herd nehmen)
3. Abkühlen lassen und währenddessen rühren
4. Natron ergänzen (bei Bedarf können ätherische Öle hinzugefügt werden)
5. In Flasche (z.B. alte Spülmittelflasche) füllen

## Glückwunsch, Du hast gewonnen: „Rezept: Nachhaltiges Duschgel“

Glückwunsch zu deinem umweltfreundlichen Duschgel aus nur 3 Zutaten:

400 ml abgekochtes Wasser  
2 EL Öl (z.B. Sonnenblumenöl, Kokosöl, Olivenöl)  
40 g geriebene Kernseife oder Naturseife  
Optional ein paar Tropfen ätherisches Öl

Die geriebene Seife im kochenden Wasser auflösen. Während des Abkühlens das Öl hinzufügen und bei Bedarf einige Tropfen ätherische Öle ergänzen. Falls das Duschgel zu flüssig ist, dicke es mit etwas Speisestärke (während des Kochens) an. Duschgel abfüllen und fertig ☺

## Glückwunsch, Du hast gewonnen: „Rezept: Nachhaltiger Lippenbalsam“

Glückwunsch zu deinem umweltfreundlichen Lippenbalsam aus nur 3 Zutaten:

10 g Kokosöl  
15 g Sheabutter  
5 Tropfen Olivenöl

Alles vermischen und im Wasserbad zum Schmelzen bringen. Abkühlen lassen und kaltstellen bis die Masse gehärtet ist. Balsam abfüllen und fertig ☺