

REZEPTE

HAUSHALTSMITTEL & KOSMETIK
SELBER MACHEN

HAUSHALTSMITTEL & KOSMETIK SELBER MACHEN

Kosmetik & Haushaltsmittel mit wenigen Zutaten umweltfreundlich und ohne gesundheitsgefährdende Stoffe selber machen: ökologisch, schnell, kostengünstig und mit viel Spaß.

Die jeweils aktuellen Rezepte findet ihr zum Download hier:
<https://github.com/StephanieWiermann/plastikfrei-er-leben>

Experimentiere, optimiere die Rezepte, gebe sie weiter und zeige es anderen.



Bei diesem Zeichen bitte aufgepasst und Mundschutz aufsetzen

und nun viel Spaß
Stephanie

P.S. Wenn euch die Rezepte gefallen hinterlasst doch einen Dankeschön Kommentar auf den Blogs der Rezeptentwicklerinnen
P.P.S. Wenn ihr Fehler findet oder ein Rezept optimiert habt, freue ich mich über eine Nachricht

REZEPTE

HAUSHALTSMITTEL

Orangenreiniger	5
Geschirrspüler	7
Klarspüler	9
Spülmittel & Handwaschseife	11
Waschmittel	13
Flüssiges Waschmittel	15

KOSMETIK

Body Lotion	17
Salben	19
Sonnencreme/Gesichtscreme	21
Heilsalbe	23
Zahnpasta	25
Deocreme	27
Badebälle	29



ORANGEN REINIGER

ZUTATEN

Orangenschale

Essig oder Essigessenz

SO GEHT'S

Orangen auspressen. Saft trinken.

Orangenschalen in ein Glas stapeln und mit Essig/Essigessenz auffüllen.

Die Orangen sollen bedeckt sein.

Nach zwei Wochen durch ein Tuch filtern.



GESCHIRRSPÜLER

ZUTATEN

1x	Zitronensäure
4x	WaschSoda

SO GEHT'S



Mundschutz tragen. Zitronensäure und WaschSoda sollen nicht in die Atemwegen gelangen.

Zusammenmischen und fertig.

Etwa 1 gehäufte Teelöffel pro Spülgang



KLARSPÜLER

ZUTATEN

1x	Zitronensäure
4x	heißes Wasser
6 x	Vodka

SO GEHT'S



Mundschutz tragen. Die Zitronensäure darf nicht in die Atemwege gelangen.
Die Zitronensäure im Wasser auflösen und abkühlen lassen.
Mit dem Vodka zusammenmischen und fertig.



P.S. Lässt du das Natron weg, hast

FLÜSSIGE HANDSEIFE

SPÜLMITTEL

ZUTATEN

100ml heißes Wasser
10g Marseiller Seife oder Kernseife
1,5 Teelöffel Natron
500ml Wasser
evtl. einige Tropfen ätherisches Öl

SO GEHT'S



Mundschutz tragen. Der Seifenstaub sollte nicht in die Atemwege gelangen.
Die Marseiller Seife im heißen Wasser auflösen.
Natron und einige Tropfen ätherisches Öl zufügen,
mit dem restlichen Wasser auffüllen und gut durchschütteln.



NATRON

WASCH- UND REINIGUNGSMITTEL

NaHCO_3



WASCHSODA

WASCH- UND REINIGUNGSMITTEL

Na_2CO_3



ZITRONENSAURE

CITRIC ACID

Achtung: Nicht für Wolle
und Seide geeignet!

WASCHMITTEL

ZUTATEN

100g	Spezialsalz Gehirrspüler
100g	Zitronensäure
150g	Waschsoda
150g	Natron
100g	Kernseife/Marseiller Seife oder Aleppo Seife
Zum Parfümieren evtl. ätherisches Öl z.B. Orange oder Lavendel	

SO GEHT'S



Mundschutz tragen. Die Seife und das Soda dürfen nicht in die Atemwege gelangen.
Alles zusammen mischen. Mit ätherischem Öl parfümieren.
Etwa 1 Eßlöffel pro Waschgang.



Achtung: Nicht für Wolle
und Seide geeignet!

FLÜSSIGES WASCHMITTEL

ZUTATEN

30g Kernseife/Marseiller Seife oder Aleppo Seife

2l Wasser

5 EL Waschsoda

Zum Parfümieren evtl. ätherisches Öl z.B. Orange oder Lavendel

SO GEHT'S



Mundschutz tragen. Die Seife und das Soda dürfen nicht in die Atemwege gelangen.

Die geraspelte Seife in Wasser in 0,5l Schritten auflösen. Zwischendurch jeweils mehrere Stunden abwarten bis die Seife angedickt hat.

Das Waschsoda klumpenfrei einrühren und mit ätherischem Öl parfümieren.

Etwa 150–200ml pro Waschgang vorher durchschütteln.



BODY LOTION

ZAHNPASTA

DEO CREME

BODY LOTION

ZUTATEN

10g	Bienenwachs (7g für eine cremigere Konsistenz)
300ml	Öle (Kokosöl, Olivenöl, Mandelöl, Jojobaöl...)
10 Tropfen	Ätherisches Öl zum Parfümieren
200g	Aloe Vera Gel (Hamameliswasser oder Destilliertes Wasser)

SO GEHT'S

Das Bienenwachs und Öl in einem Wasserbad langsam mit wenig Hitze zusammen schmelzen und wieder handwarm abkühlen lassen

Einige Tropfen ätherische Öle zufügen

Aloe Vera mit Quirl langsam mit ständigem Schlagen untermischen



SALBEN

ZUTATEN

- 6g Bienenwachs
- 90g Kokosöl (Olivenöl, Mandelöl, Jojobaöl, Nachtkerzenöl)
- Getrocknete Kräuter bzw. Ätherisches Öl

SO GEHT'S

Kräuterauszug Getrocknete Kräuter, Bienenwachs und Öl im Wasserbad schmelzen. Nicht zu warm werden lassen und einige Stunden mit leichter Wärme durchziehen lassen. Handwarm abkühlen lassen oder über Nacht ziehen lassen und abseihen.

Ätherische Öle Bienenwachs in Öl schmelzen. Wenn das Öl handwarm abgekühlt ist die ätherischen Öle zufügen.



Aloe Vera Pur

Aloin und

Öffnet vor den Mund

nativ, extra



OLIVEN
AUS SPANIE

AUS KONTROLLIERT BIOLOGISCH



Bio-Koko

mit au
Lebensmittel

WACHS

Produktionsdatum: 30.09.2016
Chargen-Nr.: 11062
www.hausdokter.info/shop



AT 803-472
violen
Landwirtschaft

Energie/Wer
Energie, Protein
Kohlenhydrate
davon Zucker
Fett
davon ges. Fet
Salz

SONNEN CREME/ GESICHTSCREME

ZUTATEN

90ml	Kokosöl
60ml	Mandelöl oder Olivenöl
40g	Sheabutter
15g	Bienenwachs
4 TL	Zinkoxid (nanofrei!)
2 Tropfen	Vitamin E (kann auch wegfallen)
25 Tropfen	Karottensamenöl (oder Himbeersamenöl)

SO GEHT'S

Öle und Sheabutter so niedrig wie möglich langsam schmelzen.
Ölige und trockene Zutaten gut miteinander vermischen.

LEBENSWACH



Lanolin
Wasserfrei, pastös
Wasserlöslich, haltbar
Stuben Kräutergart
Stuben 6, 6850 Dorn

STUBENER KRÄUT
Stuben 6, AT-6850 Dorn

HEILSALBE

ZUTATEN

40g	Lanolin/Wollwachs
40g	Ringelblumenöl (Kokosöl oder Olivenöl)
2g	Bienenwachs
40g	Aloe Vera Gel
10g	Urea pura (Harnstoff)

SO GEHT'S

Fette, Öle und Bienenwachs so niedrig wie möglich langsam schmelzen.

Urea in der Aloe Vera auflösen

Über Nacht fest werden lassen.



ZAHNPASTA

MIT KOKOSÖL, Pfefferminze

Salbei

10ml

officinalis (Dalmatien)

Pfeffer

100% naturrein
mit Hände vor
Veratzen
Sofort drehen
Umgebung
Unverändert

ZAHNPASTA

ZUTATEN

- 1x Natron
- 1x Schlämmkreide
- 2x Xylit
- etwas Kokosöl und Olivenöl
- einige Tropfen Ätherisches Öl z.B. Pfefferminze und/oder Salbei

SO GEHT'S

Natron, Schlämmkreide und Xylit mischen. Das ist die trockene Variante und kann gut auf Vorrat angesetzt werden.

Als Zahnpasta etwas Kokosöl und Olivenöl und einige Tropfen Ätherisches Öl in das Zahnputzpulver unterrühren.

kosöl
Nativ, k
mit ausgeprä
ensmittelqualit
Kühl und dunkel lag
zum baldigen

NÄHRWERTTABELL

Energie/Brennwert
Eiweiß/Proteine
Kohlenhydrate
davon Zucker
Fett
davon ges. Fett
Salz

10ml
ilbei
stinales (Dalmat

Kaiser-Natron®
für Küche, Haus und Reise
neutralisiert Säuren • enthärtet • mild-alkalisch



DEO CREME

ZUTATEN

11	TL Natron
9 TL	Stärke
6 TL	Kokosöl
4 TL	Sheabutter
5 Tropfen	Ätherisches Öl Salbei

SO GEHT'S

1. Ölige Zutaten langsam mit geringer Hitze schmelzen und etwas abkühlen lassen
2. Mit den trockenen Zutaen vermischen
3. Natron mit einem Schreddergerät in ein staubfeines Pulver verwandeln.
4. Ölige und trockene Zutaten vermischen.

Das Deo ist sehr erst flüssig etwa 24 Stunden fest werden lassen.

<http://leben-ohne-plastik.blogspot.de/2014/04/wie-man-deocreme-selber-macht.html>



ZITRONENSÄURE
CITRIC ACID

Das Original,
seit über 125 Jahren
begrüßt!

Kaiser-Natron®

für Küche, Haus und Reise
neutralisiert Säuren • entkalkt • mild-alkalisch



Mit Tipps in der
Broschüre!



BADE BÄLLE

ZUTATEN

200g	Natron
100g	Zitronensäure
150g	Salz
8-12 EL	Olivenöl oder Kokosöl
20-30	Tropfen ätherisches Öl (Lavendel, Rosmarin, Fichtennadel...)

SO GEHT'S



Mundschutz tragen bis alles vermischt ist. Der Staub der Zitronensäure ist reizend. Trockene Bestandteile gut miteinander vermischen. Kokosöl schmelzen, einige Tropfen ätherische Öle zufügen und alles vermengen. Kugeln formen. 2-3 Tage aushärten lassen.

ROHSTOFFE

www.hinterauer.info/shop/

Natron, WaschSoda, Zitronensäure, Xylit, Ätherische Öle, Speisestärke, Bienenwachs/Kakaobutter, Shea Butter, Mandelöl, Kokosöl, Aloe Vera Gel, Urea, Hamameliswasser...

Bei der Bestellung plastikfreie Verpackung und Versand angeben

Drogerie

Zitronensäure und feines Speziatsalz in der Putzmittelabteilung, Natron in der Gesundheitsecke

Biomarkt

Fair trade Kokosöl, Olivenöl, Sonett Kernseife

Kreidezeit

Marseiller Seife

Apotheke

Calciumcarbonat/Schlämmkreide

WEBSITES & APPS ZUM INHALTSSTOFFE PRÜFEN

CodeCheck

<http://www.codecheck.info>

CodeCheck APP

<http://www.codecheck.info/so-gehts/mobil>

REZEPTE & INFOS

FB Gruppe	https://www.facebook.com/groups/plastikfreileben/
Infos	https://de.pinterest.com/fiefhusen/plastic-free/
Shops	https://de.pinterest.com/fiefhusen/plastikfrei-einkaufen-produkte-shops/
Rezepte	http://de.pinterest.com/fiefhusen/homemade-bodycare-k%C3%B6rperpflege/ http://de.pinterest.com/fiefhusen/homemade-haushalt/
Blogs	https://langsamerleben.wordpress.com/2013/04/20/waschmittel-selber-machen/ http://leben-ohne-plastik.blogspot.de/2014/04/wie-man-deocreme-selber-macht.html http://zumursprungzurueck.com/2013/05/15/biowaschmittel-selbst-gemacht/
Einkaufen	goo.gl/5jmdm

FILME

Plastic Planet	http://www.youtube.com/watch?v=ORbBE8S0n6Q
Eigenversuche einer Familie	https://www.youtube.com/watch?v=G4xlK4qm-Mw
Kunststoff in Kosmetik	http://www.youtube.com/watch?v=xKji7WvZv1E
It´s a plastic world	http://itsaplasticworld.com/movie-deutsch/
Plastik im Meer	http://vimeo.com/94629884

DIE BASISAUSSTATTUNG

HAUSHALTSMITTEL = 8 BASISZUTATEN

Essig | Natron | WaschSoda ⚠ | Zitronensäure ⚠
Kernseife | Salz (Geschirrspüler) | Orangen | Vodka

KOSMETIK

Natron | Olivenöl/Mandelöl | Kokosöl | Bienenwachs
Aloe Vera/Hamameliswasser/Dest. Wasser/ | Ätherische Öle
Xylit | Schlämmkreide | Stärke