# 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

Experimentiert, optimiert die Rezepte, gebt sie weiter und zeigt es anderen.



Bei diesem Zeichen bitte aufgepasst und Mundschutz aufsetzen

und nun viel Spaß

Stephanie

kontakt@fiefhusen.de

### REZEPTE

#### HAUSHALTSMITTE

Klarspüler	
	(
Spülmittel & Handwaschseife	
Waschmittel	11
Flüssiges Waschmittel	13
Orangenreiniger	15
KOSMETIK	4.5
Body Butter	
Badebälle	19
Salben	2
Zahnpasta	23
Deocreme	2!



# 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 gehäufter 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.



# SPÜLMITTEL

#### ZUTATEN

100 ml heißes Wasser 10 gr Marseiller Seife oder Kernseife 1,5 Teelöffel Natron 500 ml 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.



# WASCHMITTEL

#### ZUTATEN

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

### 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.



# FLÜSSIGES WASCHMITTEL

#### **ZUTATEN**

30g Kernseife/Marseiller Seife oder Aleppo Seife

2l Wasser

5 EL Waschsoda

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

### 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 nro Waschgang, vorher durchschütteln



# 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 hedeckt sein

Nach zwei Wochen durch ein Tuch filtern.



# **BODY LOTION**

#### ZUTATEN

10g Bienenwachs (7g für eine her cremige Konsistenz)
300g Öle (Kokosöl, Olivenöl, Mandelöl, Jojobaöl...)
einige Tropfen Ätherisches Öl zum Parfümieren
200ml wässrige Anteile (z.B. Aloe Vera, 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 untermixen

Quelle: https://langsamerlehen.wordpress.com/2013/06/22/hodylotion-selher-machen/



# BADE BÄLLE

#### **ZUTATEN**

200 Gramm Natron 100 Gramm Zitronensäure 150 Gramm Salz 8–12 Esslöffel Olivenöl oder Kokosöl 20–30 Tropfen ätherisches Öl

### 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.



# SALBEN

### **ZUTATEN**

6g Bienenwachs 90g Kokosöl (Olivenöl, Mandelöl, Jojobaöl, Nachtkerzenö 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. Über Nacht ziehen lassen und abseihen.

#### Ätherische Öle

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

Nuelle http://www.heilkraeuter.de/salhen/gr-salhe.htm



# 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 nut auf Vorrat annesetzt werden

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



# DEO CREME

#### **ZUTATEN**

11 TL Natron

9 TL Stärke

6 TL Kokosöl

4 TL Sheabutter einige Tropfen Ätherisches Öl Salbei

### SO GEHT'S

- . 1. Öliga Zutatan langsam mit garingar Hitza schmalzan und atwas ahkühlan lassar
- 2. Mit den trockenen Zutaen vermischen
- 3 Natron mit einem Schreddergerät in ein staubfeines Pulver verwandels
- 4. Ölige und trockene Zutaten vermischen.

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

http://lohan-ahna-plastik.blogspot.do/201/./0/./wia-man-doorrama-salhar-macht.html



# SONNEN CREME

#### **ZUTATEN**

90ml Kokosöl

60ml Mandelöl oder Olivenöl

40g Sheabutter

15q Bienenwachs

4 gehäufte TL Zinkoxid (nanofrei!)

2 Tronfen Vitamin E (kann auch wegfallen

25 Tropfen Karottensamenöl oder Himbeersamenö

### SO GEHT'S

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

http://livesimply.me/2014/06/05/homemade-sunscreen-recipe.



# HEILSALBE FÜR DIE FÜßE

#### **ZUTATEN**

40g Lanolin/Wollwachs Kokosöl 40g Ringelblumenöl oder 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 Aoe Vera auflösen Über Nacht fest werden lassen.

#### Rohstoff

**www.hinterauer.info/shop/** Natron, WaschSoda, Zitronensäure, Xylit, Atherische Ole, Speisestärke,

Bienenwachs, Shea Butter, Mandelöl, Kokosöl, Aloe Vera Saft, Urea,

Hamameliswasser...

Bei der Bestellung plastikfreie Verpackung und Versand angeben

**Drogerie** Zitronensäure und feines Spezialsalz in der Putzmittelabteilung

Natron in der Gesundheitsecke

Biomarkt Kokosöl 1000ml 19,50 €, Rapunzel Olivenöl 1000ml 11,99€

Sonett Kernseife

Kreidezeit Marseiller Seit

**Apotheke** Calciumcarbonat/Schlämmkreide

### WEBSITES & APPS ZUM INHALTSSTOFFE PRÜFEN

CodeCheck http://www.codecheck.info/so-gehts/mob

ToxFox http://www.bund.net/themen\_und\_projekte/chemie/toxfox\_der\_kosmetikcheck/toxfox\_app/

#### REZEPTE & INFOS

FB Gruppe https://www.facebook.com/groups/plastikfreileben/lnfos 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/

ttp://leben-ohne-plastik.blogspot.de/2014/04/wie-man-deocreme-selber-macht.htπ

http://zumursprungzurueck.com/2013/05/15/biowaschmittel-selbst-gemacht/

#### FILME

Plastic Planet http://www.youtube.com/watch?v=ORbBE8SOn6Q
Eigenversuche einer Familie https://www.youtube.com/watch?v=G4xlK4qm-M
Kunststoff in Kosmetik http://www.youtube.com/watch?v=xKji7WvZv1E
It´s a plastic world http://itsaplasticworld.com/movie-deutsch/

ik im Meer http://vimeo.com/946298

### DIE BASISAUSSTATTUNG

#### KOSMETIK

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