

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

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



Bei diesem Zeichen bitte aufgepasst und Mundschutz aufsetzen

und nun viel Spaß

Stephanie

REZEPTE

HAUSHALTSMITTEL

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

KOSMETIK

Body Lotion	17
Badebälle	19
Salben	21
Zahnpasta	23
Deocreme	25
Sonnencreme	27
Heilsalbe für die Füße	29



GESCHIRRSPÜLER

ZUTATEN

1x Zitronensäure

4x WaschSoda

SO GEHT'S



Mundschutz tragen. Zitronensäure und WaschSoda sollen nicht in die Atemwege 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

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.



Achtung: Nicht für Wolle
und Seide geeignet!

WASCHMITTEL

ZUTATEN

100g Speziialsalz Geschirrspüler

100g Zitronensäure

150 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.



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.



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



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, 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. Über Nacht ziehen lassen und abseihen.

Ätherische Öle

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



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.



DEO CREME

ZUTATEN

- 11 TL Natron
- 9 TL Stärke
- 6 TL Kokosöl
- 4 TL Sheabutter
- einige 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>



SONNEN CREME

ZUTATEN

- 90ml Kokosöl
- 60ml Mandelöl oder Olivenöl
- 40g Sheabutter
- 15g Bienenwachs
- 4 gehäufte 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.



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 Aloe Vera auflösen

Über Nacht fest werden lassen.

ROHSTOFFE

www.hinterauer.info/shop/ Natron, WaschSoda, Zitronensäure, Xylit, Ätherische Öle, Speisestärke, Bienenwachs, Shea Butter, Mandelöl, Kokosöl, Aloe Vera Saft, Urea, Hamameliswasser...

Bei der Bestellung plastikfreie Verpackung und Versand angeben

Drogerie Zitronensäure und feines Speisalz in der Putzmittelabteilung,

Natron in der Gesundheitsecke

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

Sonett Kernseife

Kreidezeit Marseiller Seife

Apotheke Calciumcarbonat/Schlämmkreide

WEBSITES & APPS ZUM INHALTSSTOFFE PRÜFEN

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

ToxFox http://www.bund.net/themen_und_projekte/chemie/toxfox_der_kosmetikcheck/toxfox_app/

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/>

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