

# 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](mailto:kontakt@fiefhusen.de)

## REZEPTE

### HAUSHALTSMITTEL

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

### KOSMETIK

Body Butter	17
Badebälle	19
Salben	21
Zahnpasta	23
Deocreme	25



# GESCHIRRRSPÜLER

## 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.



# FLÜSSIGE HANDSEIFE

P.S. Lasst ihr das Natron weg, habt ihr

## SPÜLMITTEL

### ZUTATEN

100 ml heißes Wasser

10 gr Marseiller Seife

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.

© <http://zumursprungzurueck.com/tag/spulmittel-selber-machen/>



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 zusammen schmelzen

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.

Quelle <http://www.heilkraeuter.de/salben/gr-salbe.htm>



# ZAHNPASTA

## ZUTATEN

1x Natron

1x Schlammkreide

2x Xylit

etwas Kokosöl und Olivenöl

einige Tropfen Ätherisches Öl z.B. Pfefferminze und/oder Salbei

## SO GEHT'S

Natron, Schlammkreide 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

Ölige Zutaten schmelzen.

Natron mit dem Mixer pulverisieren.

Ölige und trockene Zutaten vermischen.

Über Nacht fest werden lassen.

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



# 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