

# 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 geht doch mal auf die Blogs zu den Rezepten und hinterlasst einen Kommentar  
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

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 Spezi­alsalz Ge­chirr­spüler

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.



BODY LOTION

ZAHNPASTA

DEOCREME



# BODY LOTION

## ZUTATEN

10g Bienenwachs (7g für eine cremigere 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 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. Über Nacht ziehen lassen und abseihen.

### Ätherische Öle

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



# SONNEN CREME/ GESICHTSCREME

## 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.

LEBENSWACH



**Lanolin**  
Wasserfrei, pflanzlich  
Staubmindernd, hautschützend  
STUBENER KRÄUTER  
Stauben 6, AT-6850 Dorn

# HEILSALBE

## ZUTATEN

40g Lanolin/Wollwachs

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.

LAHN PASTA

NATRON, XYLIT, KOKOSÖL, PFEFFERMINZÖL

KOKOSÖL

Pfefferminze  
Mentha piperita

100% naturreines, ätherisches  
Öl in die Hände von Kindern  
Verschlucken kein Erbrechen  
Sofort ärztlichen Rat einholen  
Verpackung oder dieses Produkt  
Umweltgefährdend!

Mindest haltbar bis: 22.08.2017  
Chargen-Nr.: B 21-07



# 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.

# Kaiser<sup>®</sup> Natron

für Küche, Haus und Reise



KOKOSÖL

Salbei

officinalis

Ätherisches Öl  
von Kindern gelassen  
Lungenschaden  
bei Verschlucken kein  
Anzeichen. Sofort ärztliche  
Hilfe und Verpackung oder  
Anzeige. Enthält:

22.08.2016  
B 22-10

# 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>



ZITRONENSÄURE  
CITRIC ACID

Das Original,  
seit über 125 Jahren  
bereitet!

# Kaiser-Natron®

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



Mit Tipps in der  
Broschüre!



# 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.

# ROHSTOFFE

[www.hinterauer.info/shop/](http://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 Spezi­alsalz 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

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

# FILME

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

# 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