

# KOSMETIK & HAUSHALTSMITTEL

REZEPTE ZUM SELBER MACHEN

# KOSMETIK & HAUSHALTSMITTEL

## REZEPTE ZUM 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

## KOSMETIK

Body Lotion	5
Salben	7
Sonnencreme/Gesichtscreme	9
Heilsalbe/Schrundensalbe	11
Zahnpasta	13
Deocreme	15
Badebälle	17

## HAUSHALTSMITTEL

Orangenreiniger	19
Geschirrspüler	21
Klarspüler	23
Spülmittel & Handwaschseife	25
Waschmittel	27
Flüssiges Waschmittel	29



BODY LOTION

ZAHNPASTA

DEOCREME

# 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 untermixen

Haltbarkeit etwa 4-8 Wochen



# 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.

Haltbarkeit etwa 4-8 Wochen



Aloe Vera Pur

Aloin und

Öffnet vor den Mund

nativ, extra



OLIVEN  
AUS SPANIE

AUS KONTROLLIERT BIOLOGISCH



Bio-Koko

mit au  
Lebensmittel

Küpf und d

zum

ENERGIE/BRE

Energie/Bre

Kohlenhydrat

davon Zucker

Fett

davon ges. Fet

Salz



AT 803-472

Landwirtschaft



# 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**  
Wasser (adeps la  
Wasserfrei, pes  
Stuben Minderhaltme  
Stuben 6, AT-6850 Dorn  
STUBENER KRÄUT  
Stuben 6, AT-6850 Dorn

# HEILSALBE / SCHRUNDENSALBE

## 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.

Haltbarkeit etwa 4-8 Wochen



ZAHNPASTA

MIT KOKOSÖL, Pfefferminze

Salbei

10ml

officinalis (Dalmatien)

Pfeffer

100% naturrein  
wird Hände vor  
Veratzen  
Sofort drehen  
Umgebung  
Unverfälscht

# 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	

**ilbei**  
10ml  
minales (Dalmatien)

**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.



# 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

$\text{NaHCO}_3$



WASCHSODA

WASCH- UND REINIGUNGSMITTEL

$\text{Na}_2\text{CO}_3$



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.

# 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 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

<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