

KOSMETIK & HAUSHALTSMITTEL

REZEPTE PLASTIKFREI SELBER MACHEN

PLASTIKFREIER LEBEN

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 |
| Gesichtscreme | 7 |
| Salben | 9 |
| Sonnencreme | 11 |
| Heilsalbe/Schrundensalbe | 13 |
| Zahnpasta | 15 |
| Deocreme | 17 |
| Badebälle | 19 |

HAUSHALTSMITTEL

| | |
|-----------------------------|----|
| Orangenreiniger | 21 |
| Scheuerpulver | 23 |
| Geschirrspüler | 25 |
| Klarspüler | 27 |
| Spülmittel & Handwaschseife | 29 |
| Waschmittel | 31 |
| Flüssiges Waschmittel | 33 |



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 und tropfenweise unter ständigem schnellen Schlagen unter die fettigen Anteile unterschlagen.

Haltbarkeit etwa 4-8 Wochen



Haltbarkeit etwa 4-8 Wochen

Haltbarkeit etwa 4-8 Wochen

GESICHTSCREME

ZUTATEN

| | |
|--|---|
| 2g | Bienenwachs |
| 5g | Lanolin (Wollwachs) |
| 10g | Shea Butter |
| 35g | Mandelöl |
| 50ml | Hamameliswasser, Rosenwasser oder Destilliertes Wasser) |
| 3 Tropfen | Ätherisches Öl zum Parfümieren |
| evtl. zusätzlich 1 Tropfen Vitamin E und 1 Tropfen Panthenol | |

SO GEHT'S

Das Bienenwachs und Öl in einem Wasserbad langsam mit wenig Hitze zusammen schmelzen und wieder handwarm abkühlen lassen, ätherisches Öl zufügen
Hamameliswasser 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 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

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



SONNEN CREME

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.



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. Aloe Vera mit Quirl langsam und tropfenweise unter ständigem schnellen Schlagen unter die fettigen Anteile unterschlagen.
Über Nacht fest werden lassen.

Haltbarkeit etwa 4-8 Wochen

© <https://langsamerleben.wordpress.com/2013/05/27/schrundensalbe-selber-machen/>



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.



Wenig hilft viel. Die Größe eines Pfefferkorns ist ausreichend!

DEO CREME

ZUTATEN

| | | |
|-----------|-----------------------|------|
| 11 TL | Natron | 150g |
| 9 TL | Stärke | 60g |
| 6 TL | Kokosöl | 50g |
| 4 TL | Sheabutter | 35g |
| 5 Tropfen | Ätherisches Öl Salbei | |

SO GEHT'S

1. Ölige Zutaten langsam mit geringer Hitze schmelzen und etwas abkühlen lassen
2. Mit den trockenen Zutaten vermischen
3. Natron mit einem Mixer oder ähnlichem in ein staubfeines Pulver verwandeln
4. Ölige und trockene Zutaten vermischen

Das Deo ist am Anfang fast flüssig – etwa 24 Stunden fest werden lassen

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



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.



SCHEUERPULVER

ZUTATEN

| | |
|------|---------------|
| 200g | Natron |
| 75g | Zitronensäure |
| 25g | Speisestärke |

SO GEHT'S

- ! Mundschutz tragen. Der Staub sollte nicht in die Atemwege gelangen. Alles gut vermischen und losputzen.



GESCHIRRSPÜLER

ZUTATEN

1x Zitronensäure
4x WaschSoda

SO GEHT'S

- ! Mundschutz tragen. Der Staub soll 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. Natron weglassen und du hast

FLÜSSIGE HANDSEIFE

SPÜLMITTEL

ZUTATEN

100ml heißes Wasser
10g Marseiller Seife oder geraspelte Kernseife
1,5 TL 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.



Achtung: Nicht für Wolle
und Seide geeignet!

WASCHMITTEL

ZUTATEN

- 100g Spezi­alsalz Ge­chirr­spüler
- 100g Zitronensäure
- 150g Waschsoda
- 150g Natron
- 100g geraspelte Kernseife oder 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/

Natron, WaschSoda, Zitronensäure, Xylit, Ätherische Öle, Speisestärke, Bienenwachs, Kakaobutter, Shea Butter, Mandelöl, Kokosöl, Vitamin E, Panthenol, Aloe Vera Gel, Urea, Hamameliswasser... alles was wir brauchen

Bei der Bestellung plastikfreie Verpackung und Versand angeben

Drogerie

Zitronensäure und feines Speisalz in der Putzmittelabteilung,
Natron in der Gesundheitsecke

Biomarkt

Fair trade Kokosöl, Olivenöl, Sonett Kernseife

Kreidezeit

Marseiller Seife

Apotheke

Rügener Heilkreide (PZN 04492891) Calciumcarbonat/Schlämmkreide,
Rosenwasser

WEBSITES & APPS ZUM INHALTSSTOFFE PRÜFEN

CodeCheck

<http://www.codecheck.info>

CodeCheck APP

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

VEGANER ERSATZ FÜR BIENENWACHS

Kakaobutter, Carnaubawachs – etwas experimentieren für die gewünschte Konsistenz

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/>

Einkaufen

goo.gl/5jmdm

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