

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

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

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



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.



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

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 |
| 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 Schreddergerät 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.



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.



Achtung: Nicht für Wolle
und Seide geeignet!

WASCHMITTEL

ZUTATEN

100g Spezi­alsalz Ge­chirr­spüler
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.

© <https://langsamerleben.wordpress.com/2013/04/20/waschmittel-selber-machen/>



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, Aloe Vera Gel, Urea, Hamameliswasser...

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

WEBSITES & APPS ZUM INHALTSSTOFFE PRÜFEN

CodeCheck

<http://www.codecheck.info>

CodeCheck APP

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

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