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 REZEPTE

KOSMETIK HAUSHALTSMITTEL **Body Lotion** Orangenreiniger Gesichtscreme Scheuerpulver Salben Geschirrspüler 25 Klarspüler Sonnencreme Heilsalbe/Schrundensalbe Spülmittel & Handwaschseife 29 13 Waschmittel Zahnpasta Flüssiges Waschmittel 33 Deocreme Badebälle

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



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



GESICHTSCREME

ZUTATEN

2π Rienenwachs

5g Lanolin (Wollwachs)

10g Shea Butter

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 untermixen



SALBEN

ZUTATEN

6n 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.ht



SONNEN CREME

ZUTATEN

Nml Kokosö

60ml Mandelöl oder Olivenöl

40g Sheabutte

4 TL Zinkoxid (nanofrei!)

2 Tronfen Vitamin F (kann auch wenfaller

25 Tronfon Karottonsamonöl (odor Himboorsamonöl

SO GEHT'S

Öle und Sheabutter so niedrig wie möglich langsam schmelzen. Ölige und trockene Zutaten gut miteinander vermischen



HEILSALBE/SCHRUNDENSALBE

ZUTATEN

Lanolin/Wollwachs

Ringelblumenöl (Kokosöl oder Olivenöl)

Aloe Vera Gel

Urea pura (Harnstoff)

SO GEHT'S

Fette, Öle und Bienenwachs so niedrig wie möglich langsam schmelzen.

Urea in der Aoe Vera auflösen

Über Nacht fest werden lassen.

Haltbarkeit etwa 4-8 Wochen



ZAHNPASTA

ZUTATEN

1x Natror

1x Schlämmkreide

2x Xvlit

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 auf Vorrat angesetzt werden

Als Zahnpasta etwas Kokosöl und Olivenöl und einige Tropfen Ätherisches Öl in das Zahnputzpulver unterrühren.



DEO CREME

ZUTATEN		ODE
11 TL	Natron	150
9 TL	Stärke	60
6 TL	Kokosöl	500
4 TL	Sheabutter	350
5 Tropfen	Ätherisches Öl Salbei	

SO GEHT'S

- 1 Öline Zutaten langsam mit geringer Hitze schmelzen und etwas ahkühlen lasse
- 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



BADE BÄLLE

ZUTATEN

200a Natro

100a Zitronensäur

150a Sal:

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.



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

200a Natro

75g Zitronensäure

5g Speisestä

SO GEHT'S

• Mundschutz tragen. Der Staub sollte nicht in die Atemwege gelangen. Alles aut vermischen und losputzen.



GESCHIRRSPÜLER

ZUTATEN

1x 7itronensäur

4x WaschSoda

SO GEHT'S

Mundschutz tragen. Der Staub soll nicht in die Atemwegen gelangen. Zusammenmischen und fertig.



KLARSPÜLER

ZUTATEN

1x Zitronensäur

4x heißes Wasser

6 x Vodk

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.



SPÜLMITTEL

ZUTATEN

100ml heißes Wasser

Og Marseiller Seife oder geraspelte Kernsei

1,5 TL Natro 500ml Wasse

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.



WASCHMITTEL

ZUTATEN

100g Spezialsalz Gechirrspüler

100g Zitronensäu

150g Wastii 150a Natron

100g geraspelte Kernseife oder Marseiller Seife oder Aleppo Seif

Zum Parfümieren evtl. ätherisches Öl z.B. Orange oder Lavende

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.



FLÜSSIGES WASCHMITTEL

JUTATEN

SO GEHT'S

Mundschutz tragen. Die Seife und das Soda dürfen nicht in die Atemwege gelangen.

Rohstoffe

www.hinterauer.info/shop/

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 Spezialsalz in der Putzmittelabteilung

Natron in der Gesundheitsecke

Kreidezeit Marseiller Seife

Apotheke Rügener Heilkreide (PZN 04492891) Calciumcarbonat/Schlämmkreide

Rosenwassei

WEBSITES & APPS ZUM INHALTSSTOFFE PRÜFEN

CodeCheck http://www.codecheck.inf

CodeCheck APP http://www.codecheck.info/so-gehts/mobi

VEGANER ERSATZ FÜR BIENENWACHS

Kakaobutter, Carnaubawachs – etwas experimentieren für die gewünschte Konsisten:

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/

ttp://leben-ohne-plastik.blogspot.de/2014/04/wie-man-deocreme-selber-macht.htm:

http://zumursprungzurueck.com/2013/05/15/biowaschmittel-selbst-gemacht/

Einkaufen goo.gl/5jmdm

FILME

Plastic Planet http://www.youtube.com/watch?v=0RbBE8S0n6
Eigenversuche einer Familie https://www.youtube.com/watch?v=G4xlK4qm-I
Kunststoff in Kosmetik http://www.youtube.com/watch?v=xKji7WvZv1E
It´s a plastic world http://itsaplasticworld.com/movie-deutsch/

k im Meer http://vimeo.com/946298

DIE BASISAUSSTATTUNG

KOSMETIK

```
Natron | Olivenöl/Mandelöl | Kokosöl | Bienenwachs
Aloe Vera/Hamameliswasser/Dest. Wasser/ | Ätherische Öle
Xylit | Schlämmkreide | Stärke
```