

plastikfreier leben

KOSMETIK & HAUSHALTSMITTEL

REZEPTE ZUM SELBST MACHEN

KOSMETIK & HAUSHALTSMITTEL

Rezepte zum selbst machen

Kosmetik & Haushaltsmittel mit wenigen Zutaten umweltfreundlich und ohne gesundheitsgefährdende Stoffe selbst machen: ökologisch, schnell, kostengünstig und mit viel Spaß.

Die jeweils aktuellen Rezepte zum Download: <https://plastikfreier-leben.de>

Bei diesem Zeichen bitte aufgepasst und Mundschutz aufsetzen



und nun viel Spaß

Stephanie

Disclaimer: Das Nachrühren der Rezepte und deren Anwendung liegt in eurem Ermessen, bitte prüft jeweils ob es für euren Hauttyp, Maschine und Einsatzgebiet passt.

REZEPTE

KOSMETIK

| | |
|---------------------------|----|
| Body Lotion | 5 |
| Gesichtscreme | 7 |
| Salben | 9 |
| Sonnencreme | 11 |
| Pflegesalbe | 13 |
| Sole Zahnpulver/Zahnpasta | 15 |
| Zahnpulver/Zahnpasta | 17 |
| Deocreme | 19 |
| Badebälle | 21 |

HAUSHALTSMITTEL

| | |
|------------------------------|----|
| Orangenreiniger | 23 |
| Scheuerpulver | 25 |
| Geschirrspüler | 27 |
| Klarspüler | 29 |
| Spülmittel & Handwaschseife | 31 |
| Waschmittel | 33 |
| Flüssiges Waschmittel | 35 |
| Links, Tipps & Bezugsquellen | 36 |



BODY LOTION

ZUTATEN

- 10g Bienenwachs (7g für eine cremigere Konsistenz)
- 300ml Öle (Rapsöl, 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

- 10g Bienenwachs (alternativ Carnaubawachs)
- 5g Lanolin (Wollwachs)
- 40g 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 untermixen



Haltbarkeit etwa 8–12 Wochen

salben

ZUTATEN

6g Bienenwachs (Vegan: Carnaubawachs etwas experimentieren mit der Menge)
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.



sonnencreme

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.
Vitamin E und Karottensamenöl untermischen

© <http://livesimply.me/2014/06/05/homemade-sunscreen-recipe/>

Bitte nachlesen ob diese Sonnencreme für Euch ausreicht:

<http://www.smarticular.net/vorsicht-bei-der-sonnencreme-mehr-schaden-als-nutzen/>

<https://utopia.de/ratgeber/was-taugen-bio-sonnencremes-wirklich-mineralisch-uv-filter-nano-lichtschutzfaktor/>

<http://findingsustainia.org/sonnencreme/>



Haltbarkeit etwa 4-8 Wochen

Pflegesalbe

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.



SOLE-ZAHNPULVER / ZAHNCREME

ZUTATEN

1x Natron

1x Calciumcarbonat

2x Xylit

etwas Kokosöl und Olivenöl

einige Tropfen Ätherisches Öl z.B. Pfefferminze und/oder Salbei

SO GEHT'S

Natron, Calciumcarbonat und Xylit mischen.

Die ätherischen Öle gut untermischen.

Fertig ist das Zahnpulver.

Als Zahnpasta Olivenöl unterrühren.



Zahnpulver / Zahncreme

ZUTATEN

- 1x Xylit
- 1x Calciumcarbonat
- 4 Tropfen Ätherisches Öl z.B. Pfefferminze, Salbei, Zimt

SO GEHT'S

Xylit und Calciumcarbonat mischen.
Die ätherischen Öle gut untermischen.
Fertig ist das Zahnpulver.

Als Zahnpasta Olivenöl untermischen.



Wenig hilft viel. Die Größe eines Pfefferkorns ist meist ausreichend!

Deo creme

ZUTATEN

11 TL Natron
9 TL Stärke
6 TL Kokosöl
4 TL Sheabutter
5 Tropfen Ätherisches Öl Salbei

ODER

150g
60g
50g
35g

SO GEHT'S

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

Das Deo ist am Anfang sehr cremig – etwa 24 Stunden fest werden lassen



Badebälle

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.



Aufbewahrung im geschlossene Glas,
sonst habt ihr einen Klumpen

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 los putzen.



Geschirrspüler

ZUTATEN

1x Zitronensäure
4x WaschSoda

oder

TURBO FETTLÖSER

1x Zitronensäure
1x Waschsoda
1x Natron

SO GEHT'S

- ⚠ Mundschutz tragen. Der Staub soll nicht in die Atemwege 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. Der Staub der Zitronensäure darf nicht in die Atemwege gelangen. Die Zitronensäure im Wasser auflösen und abkühlen lassen. Mit dem Vodka zusammenmischen und fertig.



SPÜLMITTEL

ZUTATEN

- 4 Hälften ausgepresste Zitronenschalen
- 320g abgekochtes Wasser
- 100g Essig
- 20g Natron
- 10g Marseiller Seife

SO GEHT'S

Alle Zutaten in den Mixer geben und ordentlich durchpürieren.
Durch ein Sieb filtern und in einen Spender füllen.
Vor dem Gebrauch immer einmal schütteln.

ACHTUNG Das Spüli schäumt nicht. Das ist gewöhnungsbedüftig

© <https://fuer-freunde.ch/Rezepte/geschirrspuelmittel-hausgemacht>
<http://www.eyecandypopper.com/diy-how-to-make-your-own-non-toxic-dish-soap/>

In Überarbeitung:
Funktioniert nur wenn du mit wenig Fett
kocht - ich koche z.B. mit viel Olivenöl das
Ergebnis ist noch suboptimal



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
Ab 1kg plastikfreier Versand möglich: Bei der Bestellung plastikfrei angeben

Drogerie Zitronensäure und feines Speisalz in der Putzmittelabteilung,
Natron in der Gesundheitsecke
in manchen Drogerien auch Holste Waschsoda in Papier

Biomarkt Fair trade Kokosöl, Olivenöl

Kreidezeit Marseiller Seife

Apotheke Rügener Heilkreide (Apothekencode: PZN 04492891)
Calciumcarbonat/Schlämmkreide, Rosenwasser

VEGANER ERSATZ FÜR BIENENWACHS

Carnaubawachs – etwas experimentieren für die gewünschte Konsistenz

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/>

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>



PLASTIKFREIER
LEBEN

hallo@plastikfreier-leben.de
www.plastikfreier-leben.de

twitter.com/plastikfreier
facebook.com/plastikfreierleben

Die Basisausstattung

HAUSHALTSMITTEL = 8 BASISZUTATEN

Essig | Natron | WaschSoda ⚠ | Zitronensäure ⚠
Kernseife | Salz (Geschirrspüler) | Zitrusfrüchte | Vodka

KOSMETIK

Olivenöl/ Mandelöl/ Rapsöl/Kokosöl | Bienenwachs/Carnaubawachs
Aloe Vera/Hamameliswasser/dest. Wasser | Ätherische Öle
Shea Butter | Xylit | Schlämmkreide | Stärke | Natron