

Wasch- und Putzmittel

Waschpulver aus Seife Rezept

Man benötigt:

- eine große Schüssel
- einen Kochlöffel
- ein Reibeisen
- ein luftdicht schließendes Gefäß
- ca. 150-200g reine Olivenölseife (ich verwende [diese](#) hier von der [Benediktiner Seifenmanufaktur](#))
- 100-125g Speisesoda (kann auch mit Waschsoda ersetzt werden)
- 100-125g Kristallsoda/Waschsoda

Die Seife wird fein mit dem Reibeisen aufgerieben, danach werden Speise- und Kristallsoda hinzugegeben. Alles wird mit dem Kochlöffel gut durchmischt und in ein luftdicht schließendes Gefäß abgefüllt. Mit der Zeit sinken die Seifenflocken etwas ab, d.h. wenn das Waschpulver in größeren Mengen hergestellt wird oder längere Zeit nicht benutzt, muss man das Glas gut schütteln vor der nächsten Verwendung. Als Seife wäre es auch denkbar, andere Olivenölseifen mit ein klein wenig Duft zu verwenden. Ich verwende 2 gehäufte Esslöffel von diesem Waschpulver pro Waschladung (bei einer gut gefüllten 6kg Maschine) und das Waschpulver wäscht wunderbar bei weißer Wäsche, aber auch bei Buntwäsche. Für Wolle, Seide und andere empfindliche Textilien darf man dieses Waschpulver allerdings auf Grund des Sodas nicht verwenden!!!! Die Wäsche riecht angenehm frisch, nur eben nicht nach *Waschpulver*. Und ein Schuss Essig könnte den Weichspüler ersetzen (den ich aber ohnehin nicht verwende). Viel Spaß beim Ausprobieren!

Öko Natürliche Flüssigseife:

Sie können einfach Öko Flüssigseife herstellen, indem Sie 50g - eine Hälfte geriebener Marseiller Seife in 2 Liter zehr heißem Wasser lösen und in eine Plastikflasche füllen. Dabei lassen sie ein wenig Platz frei, damit Sie den Inhalt später schütteln können. Fügen Sie zwei Esslöffel Natron dazu und schütteln Sie alles zusammen. Wenn die flüssige Seife im Laufe der Zeit härtet (nach zwei Tagen), fügen Sie ein wenig heißes Wasser dazu und schütteln Sie den Inhalt erneut.

Gefunden auf: http://natron-soda.de/natron_toilettenartikel.html

(Anmerkung Nina: Das Waschpulver habe ich ausgetestet und bin absolut zufrieden mit dem Ergebnis)

Waschmittel, Alternative 2

Zutaten:

- 1 leere Flasche für ca. 1,5 L
- 15 gr Kernseife: „Savon de Marseille“ oder Aleppo Seife, es ist fast alles das gleiche
- 2 EL Kristall Soda
- 1 L Wasser
- Ätherisches Öl (bei Bedarf)

Wichtig: Die Kernseife muss eine „echte“ Kernseife sein, am besten aus dem Bioladen (von Klar oder Sonett, kosten ca. 1 Euro für 100 gr.)

Tipp: Wenn die Seife Glycerin enthält, sollte man dieses Waschmittel nicht für waschbare Windel und Babyunterwäsche verwenden.

Aleppo Seife ist besonders für Allergiker gut verträglich, ist aber auch teurer. Auf der „Savon de Marseille“ muss 72% stehen. Das bedeutet, dass die Seife 72% Olivenöl enthält.

Rezept für 1 Liter:

- 15 gr Seife reiben
- 340 ml Wasser kochen lassen
- Die geriebene Seife in eine Schüssel geben, das heiße Wasser darüber gießen, dann 2 EL

Kristall Soda dazu und alles mit dem Schneebesen umrühren

- 1 Stunde in Ruhe lassen
- 340 ml Wasser kochen lassen, dann in Schüssel gießen und wieder mal umrühren. Wenn eine kleine Prise Duft erwünscht ist, 10 Tropfen von einem ätherischen Öl dazugeben

- alles wird bald fest. Am nächsten Tag wieder mal 340 ml Wasser kochen lassen und wieder in die Schüssel gießen und mit dem Schneebesen umrühren.

- Das selbstgemachte Waschmittel mithilfe eines Trichters in die Flasche füllen.

Verwendung:

2 dl pro Waschgang verwenden.

Vor der Anwendung immer gut schütteln.

oder

Zutaten:

- 4 Roßkastanien
- Ätherisches Öl (bei Bedarf)

Rezept für 1 Waschgang:

- Roßkastanien mit dem Hammer aufschlagen und in einem (Marmeladen-)Glas mit warmem

Wasser mischen

- stehen lassen (über Nacht), bis es eine milchige Flüssigkeit ist

Verwendung:

Flüssigkeit direkt ins Waschfach der Waschmaschine abseien.

Gefunden unter: www.freiburg.de/pb/site/Freiburg/.../rezepte_zum_Selbermachen_6.pdf

Andere Waschmittelalternativen

Auch Waschnüsse oder Seifenkraut eignen sich sehr gut zum Wäsche- aber auch Haarewaschen. Seifenkraut ist eine heimische Möglichkeit, allerdings auch nicht gerade preisgünstig, wenn man es nicht im eigenen Garten zieht.

Reinigungsmittel

Die gute alte Kernseife kann man für diverse Reinigungsaktionen gut nehmen. Allerdings enthält die in Drogerien erhältliche oft Glycerin, nach einer wirklich guten Kernseife muss man etwas suchen. Auch Putzseife soll sehr gut reinigen. Vielleicht werde ich im Laufe meiner Seifenherstellung auch mal eine Putzseife sieden.

Flüssiges Reinigungsmittel

Zutaten:

- Speise Soda (ein Wundermittel!) kostet 5-6 Euro/Kilo in der Apotheke (Kaiser's Natron o.ä.)
- Ätherische Öle (Teebaumöl und Zitrone)
- Essig (Essigessenz, Citroessenz)
- Wasser

Rezept für 1 Liter:

- 1 EL Speise Soda in die Flasche (mit dem Trichter ist es einfacher)
- 1 Liter heißes Wasser in die Flasche (natürlich mit dem Trichter)
- In einem Glas einen ½ EL Essig, 1 EL Teebaumöl und 1 EL Zitrone vermischen
- Und das ganze rein in die Flasche (mit dem Trichter)
- Gut schütteln

ODER etwas konzentrierter:

- 2 EL Speise Soda
- 800 ml Wasser
- 100 ml Essig
- 2 Esslöffel Zitronenöl

Verwendung:

Man kann alles damit putzen (Herd, Arbeitsplatte, Kühlschrank, Mülleimer, usw....)

Vor jeder Anwendung immer gut schütteln.

Dieses Produkt ist 100% umweltfreundlich, reicht ewig, putzt genial, und ist super billig...Was

will man mehr vom Leben?!

Gefunden unter: www.freiburg.de/pb/site/Freiburg/.../rezepte_zum_Selbermachen_6.pdf

Ersatz für Geschirrspülmittel (für Maschinen)

Rezept Geschirrspül-Tabs (können auch durch Waschnüsse ersetzt werden):

66 g Seife

100 g Wasser

100 g Natriumhydrogencarbonat

40 g grüner Lehm

50 g Natriumpercarbonat (Tensid und Bleichmittel)

100 g Natriumcitrat (gegen Kalk und andere Ablagerungen; kann durch etwas Zitronensaft-Natron-Gemisch ersetzt werden)

→ Seife und Wasser in einem Topf erhitzen und umrühren, bis man flüssige Seife hat

→ dann restliche Zutaten hinzugeben, alles mit einem Löffel mischen

→ einfach etwas von der Mischung in den Geschirrspüler geben und das Ergebnis bestaunen!

zur **Reinigung von Spülbecken** etc.: schwarze Seife, Natriumhydrogencarbonat, dann Essig

für das **Badezimmer**: schwarze Seife (wird hergestellt durch Verkochen von Olivenöl mit Kalilauge)

Gefunden unter: <http://www.regenwald.org/themen/palmoel/praktische-tipps>

Geschirrspülmittel 2. Alternative:

Zutaten:

- 4 kleine oder 3 große Biozitronen
- 100 ml Essig, aus Essigessenz verdünnt
- 200 ml grobes Speisesalz
- 300 ml Wasser

Rezept:

Die Zitronen in grobe Stücke zerteilen, alle Zutaten vermischen und mit dem Pürierstab oder im Mixer zerkleinern.

Die Masse in einem Topf ca 10 Minuten kochen, danach noch mal pürieren und in eine saubere Flasche abfüllen.

Achtung: im Mixer nur erkaltete Lösung pürieren, sonst explodiert die Mischung.

Verwendung:

Flüssigkeit in das Geschirreinigerfach füllen und wie gehabt Maschine benutzen.

Zitronen und Essig wirken als „Klarspüler“, das Salz ersetzt das „Maschinensalz“.

Zusätzliches

Salz und Klarspüler sind also nicht notwendig.

Gefunden unter: www.freiburg.de/pb/site/Freiburg/.../rezepte_zum_Selbermachen_6.pdf

Fensterputzen

Fensterputzmittel

Zutaten:

- Tafelessig
- Wasser

Rezept:

- Tafelessig und Wasser im 1-zu-1 zusammen mischen

Verwendung:

- Mit einem Tuch das Fenster mit der Essig/Wasser Mischung putzen
- Mit einem sauberen und trockenen Tuch das Fenster abwischen.

Geschirrspülmittel (Handspülen)

Spülmittel

Für das Spülen von Hand:

Zutaten:

- 1 TL Natron (Speisesoda)
- 85 ml flüssige Seife (Rezept siehe unter 1.5.)
- 500 ml warmes Wasser
- 20 Tropfen Ätherische Öle

oder:

- 1 TL Natron (Speisesoda)
- 2 Esslöffel Olivenseife (gallertartige Masse)
- 400 ml warmes Wasser
- 25 Tropfen Ätherische Öle
- 3 -

Rezept:

Alles in einer Flasche vermischen.

Verwendung:

einfach Geschirr abspülen. Es ist viel flüssiger als die chemischen Spülmittel, aber es stört nicht. Ist nur eine Gewohnheitssache.

Gefunden unter: www.freiburg.de/pb/site/Freiburg/.../rezepte_zum_Selbermachen_6.pdf

Flüssigseife

Flüssige Seife

Zutaten:

- 1 Stück **Kernseife**
- heißes Wasser
- Aroma

Rezept:

- Kernseife klein schneiden oder raspeln und in einen Behälter geben.
- 2, 5 Liter heisses Wasser darauf giessen und umrühren.
- erkalten lassen, immer wieder mal umrühren, bis sich die Seife aufgelöst hat. Das kann allerdings einige Tage dauern, denn es kommt auf die Grösse der Stücke an, die sich auflösen sollen.
- Nun dieses Seifenflüssigkeit in Flaschen füllen und Geruchsaroma (bei Bedarf) hinzugeben.
(Backküche z.B. Vanillearoma, Zitrone usw. oder ein ordentlicher Spritzer Parfüm sein). Es geht aber auch neutral, ohne Geruchsstoff.
Nun die Flasche ordentlich schütteln

Verwendung

als Flüssigseife zum Hände waschen oder Grundlage z.B. für Spülmittel, siehe Rezept oben.

Gefunden unter: www.freiburg.de/pb/site/Freiburg/.../rezepte_zum_Selbermachen_6.pdf

Scheuermittel

Scheuerpaste

Zutaten:

- 2 Esslöffel grobes Salz
- 2 Esslöffel Speisesoda

Verwendung

beides vermischen. Bei Bedarf auf einen feuchten Schwamm geben und losscheuern.

Gefunden unter: www.freiburg.de/pb/site/Freiburg/.../rezepte_zum_Selbermachen_6.pdf

Alles für die Zähne

Zahnpasta

Zutaten

- Tonerde, die ultrafein sein sollte
- ein qualitativ hochwertiges Öl, z.B. Olivenöl, Distelöl, Sonnenblumenöl
- ein hochwertiges organisches Öl – geeignet ist beispielsweise Thymianöl, Pfefferminzöl

oder
Teebaumöl

Rezept

Man sollte die feine Tonerde und das Öl so lange mischen, bis eine pastenähnliche Konsistenz entsteht. Für den Geschmack gibt man nun das Öl hinzu, das die selbstgemachte Zahnpaste perfekt abrundet.

Verwendung

wie üblich

oder:

Zutaten

7 g Sorbit (kann man auch weg lassen, ist wohl nur für den Geschmack)

33 g Wasser

3/4 Messlöffel Xanthan

40 g Kalziumcarbonat (Schlammkreide)

2 g Confoder oder Fluidlecithin cm

1,5 g Kieselsäure

13 g Glycerin

Rezept:

einfach zusammenrühren. Wird relativ fest, wie eine richtige Pasta.

zusätzlich kann man bei allen Pasten 3-4 Tropfen äth. Öl zugeben für den Geschmack(z.B.

Pfefferminzöl...)

Optional: Antikaries (7%)

Anmerkung: Zahnpasta ist nicht so haltbar, also vielleicht in kleinerer Menge anrühren, damit

sie nicht verschimmelt.

Gefunden unter: www.freiburg.de/pb/site/Freiburg/.../rezepte_zum_Selbermachen_6.pdf

Alternative 2

Mit Backsoda (Natron) die Zähne putzen. Einfach das Pulver auf die angefeuchtete Zahnbürste geben. Oder eine Mischung aus erwärmten Kokosöl, wenig Natron und etwas Pfefferminzöl herstellen (aus eigener Erfahrung kann ich sagen, das es gut funktioniert, dadurch, das das Kokosöl aber bei Zimmertemperatur hart ist, ist es etwas unpraktisch, weil man die Masse sozusagen erst etwas weichkauen muss, dafür hat man gleich die Lippenpflege dazu).

Alternative 3

Zahnseife

Unter www.drbronner.com gibt es die ultimative Seife für alles – also auch zum Zähneputzen. Sicher für Wandertouren oder Vielreisende eine gute Möglichkeit. Eine All-in-one Seife, mit der man sozusagen alles machen kann. Es gibt bzw. gab auch Zahnseife, habe aber noch nicht herausgefunden, ob man die irgendwo beziehen kann, habe bisher nur Rezepte dafür im Internet gefunden. Früher gab es wohl Zahnseife in Dosen und mithilfe von Google und Co lässt es sich sicher herausfinden. Meine selbstgemachte Zahnseife muss noch aushärten, insofern kann ich dazu noch nichts aus eigener Erfahrung sagen.

Alles für Haut und Haar

1) Sud zum Haare Waschen

5-8 Waschnüsse in 1 Liter Wasser 5 Minuten kochen.

2) Haarshampoo

Zutaten:

- 500ml Wasser (am Besten destilliert)
- 25 g Waschnüsse
- 1 TL Agar Agar
- 3 Tropfen eines beliebigen Duftöls

Rezept:

- Das Wasser mit den Waschnüssen aufkochen und fünf Minuten ziehen lassen.
- Anschließend absieben
- in den entstandenen Sud Agar Agar und das Duftöl einrühren.
- Gut durchrühren und erkalten lassen.
- In ein Fläschchen füllen und vor Gebrauch gut durchschütteln.

oder :

Lavaerde/ Tonerde mit 3 Esslöffel Wasser mischen, bis eine gelartige Flüssigkeit entsteht und damit die Haare waschen

3) Haare waschen mit Natron

Wegen seiner guten Hautverträglichkeit und das Fehlen von verschiedenen Chemikalien ist Natron bestens für empfindliche Haut und Haare geeignet. Ein Teelöffel Natron aufgelöst im Waschbecken genügt schon bei dünnen Haaren einen Reinigungserfolg zu erzielen. Auf ein Nachspülen mit klarem Wasser kann aufgrund der Trockeneigenschaften von Natron verzichtet werden.

Zum Haare waschen mit Natron empfiehlt sich folgende Vorgehensweise:

Haare und Kopfhaut gut bürsten und Stylingreste von Haargel etc. entfernen.

Mit diesem Rezept und Natron können sie ihr basisches Shampoo selber machen: einen Esslöffel pulverisiertes Natron in 250 ml Wasser auflösen und in eine Applikator oder eine Sprühflasche abfüllen. Das Haar nassmachen und den Inhalt der Sprühflasche gleichmäßig auf der ganzen Kopfhaut einmassieren. Zwei Minuten einwirken lassen und danach ausspülen. Bei sehr langen oder sehr dicken Haaren kann es sinnvoll sein, die Dosierung etwas zu verändern (z.B. 1,5 Esslöffel auf 250 ml oder 2 Esslöffel auf 400-500 ml).

Zweite Variante zur Herstellung eines Peeling-Shampoos mit Natron:

Ein Shampoo ohne Silikon besorgen und 1 Esslöffel von diesem Shampoo mit einem Esslöffel Natron vermengen und Haare damit waschen. Nach dem Haarewaschen mit Natron sind die Haare so sauber, dass sie beim zusammendrücken vor Freude quitschen!

4) Haarseife

Zu finden u.a. auf folgenden Webseiten:

www.dawanda.de

www.pflegeseifen.de
www.steffis-hexenkueche.com
www.alles-schoene-dinge.de
www.savion.de

Oder unter Ebay oder Amazon Haarseife als Suche eingeben. Auch Naturseifen sind eine gute Alternative zu Duschgel etc.. Handgemachte und kaltgerührte Seife ist nicht vergleichbar mit Seifen die man im Drogeriemarkt oder Discounter kaufen kann (bitte nicht bei Lush kaufen – enthält diverse Zusatzstoffe).

Selbst Bio-Seife muss nicht unbedingt die beste Qualität haben. Leider wird auch dort mit Palmöl gearbeitet (dafür wird Regenwald gerodet und den Menschen Lebensraum genommen) oder es wird Glycerin zugesetzt, was bei Naturseife auf natürlichem Wege entsteht und nicht zugesetzt werden muss. Oder Nina fragen, ob sie von ihrer selbstgemachten Seife etwas abgibt. :-))) (Mailen: Eleisia.Angelina@web.de)

5) Lavaerde

Gibt es in verschiedenen Varianten im Bioladen oder übers Internet zu kaufen. Bei mir hat es leider zu verklebten, völlig fettig aussehenden Haaren geführt.

Spülungen

Für trockenes und brüchiges Haar

Für diese Spülung schlagen Sie ein Ei auf und massieren es ausgiebig in Ihre Haare ein. Massieren Sie die "Ei-Haarspülung" ca. 5 Minuten in die Haare und waschen Sie das Ei mit kaltem Wasser wieder heraus. Sehr wichtig: Benutzen Sie wirklich kaltes Wasser, bei heißem kann man sich ja vorstellen was passiert.

Haarspülung für glanzloses Haar

Mischen Sie für diese Haarspülung zum selber machen 2 EL Zitronensaft auf eine Tasse Wasser. Massieren Sie die Haarspülung ausgiebig für mehrere Minuten ein und waschen Sie Ihre Haare anschließend mit lauwarmen Wasser wieder ab.

Mehr Glanz für blondes Haar

Speziell für blondes Haar gibt es eine Haarspülung um mehr Glanz zu verleihen. Setzen Sie eine Tasse Kamillentee auf, mischen ihn mit einen EL Essig und einem guten Schuss Milch. Nun die Haarspülung für ein paar Minuten einmassieren und die Haarspülung mit lauwarmen Wasser wieder auswaschen.

Mehr Glanz speziell für dunkles Haar

Auch für dunkles Haar gibt es eine spezielle Haarspülung zum selber machen. Setzen Sie hierzu einen Salbei- und einen Schwarzen Tee auf, vermengen den Sud beider Tees im Verhältnis eins zu eins und geben einen kleinen Schuss Olivenöl hinzu. Auch diese Spülung gründlich einmassieren und mit lauwarmen Wasser wieder auswaschen.

Gegen fettiges Haar

Hier hilft eine Brennesseltee Haarspülung zum selber machen. Einfach eine Tasse Brennesseltee aufgießen und einen kleinen Schuss Buttermilch hinzugeben. Diese Haarspülung zum selber machen dann gründlich einreiben und mit lauwarmen Wasser auswaschen.

Cremes und Salben / Hautpflege

Ich nehme einfach Körperöle, im Grunde kann man dafür einfach im Bioladen oder Supermarkt Speiseöle kaufen und diese verwenden (Achtung: Sonnenblumenöl gibt Flecken in der Wäsche und riecht irgendwann ranzig, also lieber Olivenöl, Kokosöl oder andere hochwertige Öle nehmen). Ich mag Kokosöl aus dem Bioladen, da hat man gleich den Kokosduft und wenn man mal dringend Öl zum Kochen braucht kann man es auch dafür nehmen.

Salbe

Zutaten:

- 50 ml Pflanzenöl
- 3 gr Bienenwachs

Rezept:

in einem hitzefesten Glas im Wasserbad vermischen und abfüllen

Verwendung:

Grundlage z.B. für Handcreme

Handcreme:

Zutaten:

- 100 g Salbengrundlage aus der Apotheke oder selbst gemacht
- 5 g Erdnussöl
- 2,5 g Panthenol
- 3 Tropfen Duftöl nach Geschmack (Z.B. Rose oder Orange)

Rezept:

Alles gründlich miteinander vermischen und in eine desinfizierte Cremedose füllen. Die Creme hält sich nicht so lange wie gekaufte Cremes, also nicht vergessen das Herstellungsdatum auf die Dose zu schreiben.

Gefunden unter: www.freiburg.de/pb/site/Freiburg/.../rezepte_zum_Selbermachen_6.pdf

Vegane Gesichtscreme selbst herstellen

Eine Gesichtscreme kann unterschiedliche Eigenschaften besitzen. Ihre Zusammensetzung hängt hauptsächlich von dem Hauttyp ab. Mit einer selbstgemachten Gesichtscreme kann man auf ungewünschte Zutaten verzichten und sie optimal auf die eigene Haut abstimmen.

Außerdem ist eine selbst hergestellte [Gesichtscreme](#) auch günstig. Die Erstausrüstung kann erst einmal teurer sein, aber dann muss man nur noch einzelne Zutaten nachkaufen und kann eine preisgünstige Creme herstellen. Eine vegane Gesichtscreme ist frei von tierischen Inhaltsstoffen. Eine solche Creme ist auch besonders für Allergiker geeignet und für Menschen mit empfindlicher [Haut](#).

Nötige Zutaten

Zuerst einmal braucht man Lamecreme-Ersatz. Lamecreme-Ersatz ist frei von tierischen Stoffen und vor allen Dingen ein Emulgator und Konsistenzgeber. Ersatzweise kann man auch Emulsan verwenden, das ist ebenfalls ein Emulgator auf rein pflanzlicher Basis. Diese Stoffe erhält man zum Beispiel in der [Apotheke](#).

Um eine Rosencreme herzustellen, benötigt man weiterhin Rosenwasser, Jojobaöl, Mandelöl, A-C-E Fluid, Meristemextrakt und [Gurkenextrakt](#).

Rosenwasser eignet sich für alle Hauttypen und besitzt unzählige hautfreundliche Eigenschaften. Jojobaöl und Mandelöl haben ebenfalls hautpflegende Eigenschaften und sorgen für die erforderliche Rückfettung. Bei dem A-C-E Fluid handelt es sich um liposomal verkapselte [Vitamine](#), welche die Haut mit den nötigen Nährstoffen versorgen. Dadurch wird die Elastizität und Spannkraft der Haut verbessert und außerdem wird die Haut vor freien Radikalen geschützt.

Meristemextrakt wird aus den Spitzen von [Eichenwurzeln](#) extrahiert. Er hat ein breites Wirkungsspektrum und hauptsächlich Hautbild verfeinernde Eigenschaften. Beanspruchte Haut regeneriert sich und die Widerstandskraft wird erhöht.

Man verwendet ihn bei irritierter Haut, da er antiallergisch, juckreizstillend und abheilend wirkt. Gurkenextrakt reinigt und kühlt die Haut, außerdem macht er die Haut besonders geschmeidig und er hat eine beruhigende Wirkung.

Zubereitung

Wenn man alle Zutaten besorgt hat, benötigt man ein hitzebeständiges Glas mit einem Schraubverschluss. Nun füllt man den Lamecreme-Ersatz und das Mandel- und Jojobaöl hinein. In einem Wasserbad bringt man die Zutaten zum Schmelzen. Nun wird das Rosenwasser erwärmt und in das Glas gegeben. Dann wird das Glas verschraubt und einige Minuten gut geschüttelt, damit sich die Zutaten vermischen.

Fühlt sich das Glas handwarm an, werden das A-C-E Fluid, der Meristemextrakt und der Gurkenextrakt hinzu gegeben. Anschließend wird das Glas wieder verschraubt und einige Minuten gut geschüttelt. Nun braucht man nur noch ein entsprechendes Behältnis, um die fertige Creme abzufüllen.

Eine solche selbst gemachte Creme ist etwas ganz Besonderes und eignet sich auch vorzüglich zum Verschenken. Tierliebhaber werden sich ganz besonders über die vegane Creme freuen. Man hat die positive Wirkung und weiß auch was darin ist.

Gefunden unter:

http://www.paradisi.de/Beauty_und_Pflege/Gesichtspflege/Gesichtscreme/Artikel/21393.php

Duschen/Baden

Fruchtig-frisches Duschgel (200 ml)

Zutaten:

- 100 ml Zypressenwasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Rosenöl
- 60 ml Betain
- ½ TL Xanthan
- 20 Tropfen ätherisches Öl Mandarine

- 20 Tropfen ätherisches Öl Pink Grapefruit

Rezept:

Zypressenwasser, Olivenöl, Rosenöl, Betain und Xanthan vermischen. Dann 20 Tropfen ätherisches Öl Mandarine und 20 Tropfen Pink Grapefruit untermischen. Fertiges Duschgel in ein desinfiziertes Fläschchen abfüllen.

Grundrezept Badewürfel

Zutaten:

- 100-130 g Kakaobutter
- 60 g Pflanzenöl nach Wahl (Mandel, Distel, Avocado oder Olive)
- 20 ml Fluid Lecithin Super

Rezept:

Kakaobutter mit dem Öl im Wasserbad schmelzen. (max. 65 Grad) und das Lecithin unter ständigem Rühren zugeben. Die warme Masse in Eiswürfelförmchen geben und erkalten lassen.

Dieses Grundrezept kann man jetzt nach Lust und Laune abwandeln, indem man am Ende

verschiedene Zutaten wie Blütenblätter und ätherische Öle hinzu gibt. Man nimmt jeweils 3 EL

Blüten und 20 Tropfen ätherisches Öl auf eine Portion der Grundmasse.

Klassisch wären zum Beispiel Lavendelblüten kombiniert mit Lavendelöl oder Rosenblüten mit

Rosenöl. Frisch wirken (unbehandelte) Orangenschalen kombiniert mit ätherischen Orangenöl, Mandarine oder pink Grapefruit. Sinnlich wird es mit einer Mischung aus Patchouli und Ylang-Ylang.

Bei einer Erkältung eignet sich auch Eukalyptusöl oder Rosmarinöl kombiniert mit den entsprechenden Kräutern. Bei Husten unbedingt Thymian untermischen, denn er wirkt schleimlösend.

Gefunden unter: www.freiburg.de/pb/site/Freiburg/.../rezepte_zum_Selbermachen_6.pdf

Naturseife und Seifenkugeln zum Baden/Duschen

Kann man – wie alle Naturseifen – übers Internet beziehen.

Lippenbalm

Zutaten:

- Ungebleichtes Bienenwachs (wie kleine Pillchen)
- eine Vitamin E Kapsel
- kleine Döschen mit Schraubdeckel
- Honig
- Olivenöl

-Ätherisches Öl (im Sommer bitte keine Zitrusöle benutzen - durch Sonneneinstrahlung kann das Flecken auf der Haut geben. Im Sommer Lippenbalm mit Minzöl herstellen, das erfrischt). Außerdem braucht man eine größere und eine kleinere hitzebeständige

Schüssel (Metall oder Emaille ist gut), heißes Wasser und einen Löffel.

Rezept:

Stell dir die geöffneten Döschen zurecht.

Dann werden 3 TL Wachs im Wasserbad erhitzt (kochendes Wasser in die große Schüssel und die kleine Schüssel darin schwimmen lassen). Rühr ein bisschen, das geht es schneller und Schnelligkeit ist unser Freund damit das Wasser nicht zu sehr abkühlt.

Nun gibst du 7 TL Olivenöl, 1/2 TL Honig, den Inhalt der Vitamin E Kapsel und wenige Tropfen ätherisches Öl dazu. Die Kapsel kannst du einfach mit einer Nadel aufpieksen und die Flüssigkeit rausdrücken. Rühren-rühren-rühren.

Nun füllst du den flüssigen Lippenbalm in die Döschen und lässt ihn ein paar Minuten ruhen bis er fest geworden ist.

Reinigungsgel/(Augen-)Make-Up-Entferner für wasserlösliche Schminke

Dieses Gel reinigt nicht nur fettige und unreine Haut besonders sanft und gründlich. Zudem erfrischt und belebt es die Haut. Ideal ist es auch als (Augen-) Make-Up-Entferner geeignet, sofern keine wasserfeste Schminke verwendet wird.

Phase 1:

10 ml kosmetischer Alkohol

1-2 Messl. Xanthan, je nach gewünschter Dicke.

Das Xanthan in den Alkohol geben und glatt rühren.

Phase 2:

60 ml abgekochtes, erkaltetes Wasser

1 Msp. Allantoin

Allantoin in Wasser auflösen und langsam unter Rühren in Phase 1 geben und glattrühren.

Tipp: Statt Allantoin kann auch Harnstoff verwendet werden.

Tipp: Gerade bei der Gelherstellung empfiehlt sich die Schütteltechnik. Dazu Phase 1 in ein verschließbares Gefäß geben, Phase 2 hinzufügen, Deckel schließen und sofort kräftig schütteln, bis ein homogenes Gel entstanden ist.

Dann werden folgende Zusatz- und Wirkstoffe eingearbeitet:

30 Tr. Aloe Vera 10-fach

1 Messl. D-Panthenol (optional)

5 Tr. ätherisches Öl Teebaum oder Manuka

5 Tr. Kamille Extrakt

5 Tr. Calendula- bzw. Ringelblumenextrakt

1 Messl. Sanfttensid

Konservierung: 20 Tr. Paraben K

Tipp: Statt Sanfttensid kann auch 1 Messl. von einem anderem milden Tensid (Betain, Facetensid) verwendet werden.

Das Reinigungsgel wird mit den Händen leicht einmassiert und mit lauwarmem Wasser abgespült.

Reinigungsgel für wasserfeste Schminke

Zur Entfernung von wasserfestem Make-Up ist ein Ölanteil in dem Reinigungsgel erforderlich,

da sich das Make-Up sonst nicht abwaschen lässt.

Grundrezept, siehe oben.

Dazu:

1-2 Messl. Fluid Lecithin Super

1-2 Messl. Mandelöl

Beide Zutaten in die Phase 1 einrühren, gut verrühren und dann wie angegeben fortfahren.

Augen-Make-up-Entferner

5g weißes Wachs (hab Bienenwachs genommen)

20g Lanolin anhydrid

5g Kakaobutter

40g süßes Mandelöl

40g Rosenwasser

2 Tropfen Melissenöl (hab ich weggelassen, sie riecht einfach neutral, ich finde das für eine Abschminke am angenehmsten!). Man schmilzt erst das Wachs, gibt dann Lanolin und Kakaobutter zu. wenn alles geschmolzen ist, kommt das Mandelöl rein. In einem anderen Behälter das Rosenwasser erhitzen auf ca 65°C und in die Fettphase geben und verrühren. Sobald die Mischung etwa 40°C erreicht hat, in ein kleines Töpfchen füllen.

Gefunden unter: www.freiburg.de/pb/site/Freiburg/.../rezepte_zum_Selbermachen_6.pdf

Rissige Haut an den Füßen

Rissige Haut an den Füßen tritt vermehrt im Sommer auf, wenn Schuhe oft barfuß getragen werden.

Regelmässig angewendete Natron Fußbäder und ergänzend alle 2-3 Tage ein Natron-Fuß-Peeling machen die Haut am Fuß wieder schön zart.

Dafür die Füße in einer Wanne baden, in welche sie zuvor Wasser und 3 Teelöffel Natron geben. Zusätzlich mischen sie aus Natron Pulver und wenig Wasser oder aus Natron und einer ph-neutralen Waschlotion eine Paste an, mit welcher sie ihre Füße gründlich abrubbeln. Diese Natron-Paste nach dem Abrubbeln noch fünf Minuten an der Luft einwirken lassen und dann im Natron-Fußbad abspülen. Nach rund 3 Wochen regelmässiger Anwendung haben sich die Hautzellen am Fuß erneuert und ihre Füße sollten wieder zart sein.

(Quelle leider nicht mehr ermittelbar)

Deodorant

Möglichkeit 1

Einfach Natronpulver in einem Döschen aufbewahren und dies unter die noch feuchten Achseln geben. Es kann auch mit Wasser, etwas Essig etwas Alkohol und ätherischem Öl nach Geschmack in eine Sprühflasche gefüllt werden.

Möglichkeit 2

Zutaten:

5-6 Esslöffel [Kokosöl](#)

1 / 4 Tasse [Natron](#)

1 / 4 Tasse Kartoffelstärke oder Pfeilwurzelsstärke

Natron und Kartoffelstärke oder Pfeilwurzelsstärke gründlich mischen. Dann langsam das geschmolzene Kokosöl zugeben und mit einem Löffel einarbeiten, bis eine cremige Konsistenz erreicht wird. Es sollte etwa die gleiche Textur wie eine Deo-Creme haben, damit es problemlos angewendet werden kann. Diese Paste können sie in einen kleinen Behälter mit Deckel füllen und mit den Fingern bei jeder Benutzung eine kleine Menge entnehmen. Nach dem Auftragen des Produkts können Sie Reste einfach mit den Händen verreiben, das ist wie Handcreme! Diese Menge reicht ca. 3 Monate für zwei Personen für den täglichen Gebrauch.

Meine Ergänzung: ich habe erst mal nur die Hälfte gemacht - zum Ausprobieren und dann noch ca. 20 Tropfen ätherisches [Salbeiöl](#) untergerührt.

Gefunden unter: <http://kikilula.blogspot.de/2011/06/natürliches-deo-selbst-gemacht.html>

Weitere Möglichkeiten

Deodorant aus Kräutern

Aus Lavendel, Thymian und Salbei lässt sich ein erfrischendes Deo herstellen. Apfelessig hat eine anti-bakterielle Wirkung. Hamameliswasser ist adstringierend, wundheilend und entzündungshemmend.

Zutaten:

- 2 EL getrockneter Lavendel
- 2 EL getrockneter Thymian
- 2 EL getrockneter Salbei
- 1 EL geraspelte Zitronenschale
- 250 ml destilliertes Hamameliswasser
- 2 EL Apfelessig
- 1 Pump- bzw. Sprühflasche

So wird's gemacht: Lavendel, Thymian, Salbei und die Zitronenschale zusammen in das Hamameliswasser geben und eine Woche ziehen lassen. Danach gründlich abseihen und in eine Pump- bzw. Sprühflasche füllen. Den Apfelessig zugeben und vor Gebrauch immer gut schütteln.

Grapefruit- und Lavendeldeodorant

Grapefruit- und Lavendelöl sind natürlich und erfrischend, wobei die Grapefruit den Körpergeruch hemmt und anti-bakteriell wirkt.

Zutaten:

- 60 ml destilliertes Hamameliswasser
- 10 Tropfen Grapefruitsamenextrakt
- 10 Tropfen ätherisches Grapefruitöl
- 10 Tropfen ätherisches Lavendelöl
- 1 Pump- bzw. Sprühflasche

So wird's gemacht: Alle Zutaten in eine Pump- bzw. Sprühflasche füllen und gut schütteln damit sich alles schön vermischt.

Salbeideodorant

Kommen Bakterien in Verbindung mit Schweiß, entsteht Körpergeruch. Salbei hemmt das Wachstum der Bakterien und ist somit bestens für ein natürliches Deo geeignet. Muskatellersalbeiöl und Patschuliöl bindet und beseitigt unangenehme Gerüche.

Zutaten:

- 60 ml destilliertes Hamameliswasser
- 30 ml Salbeikräuterextrakt in Alkohollösung
- 10 Tropfen Grapefruitsamenextrakt
- 10 Tropfen ätherisches Muskatellersalbeiöl
- 5 Tropfen ätherisches Patschuliöl
- 1 Pump- bzw. Sprühflasche

So wird's gemacht: Auch hier ebenfalls alles in eine Pump- bzw. Sprühflasche abfüllen und durch schütteln gut mischen.

Aromatisches Deodorant

Zuletzt noch eine Tinktur mit Zypressenöl. Es eignet sich für jede Menge Anwendungsgebiete, aber auch sehr gut bei Schweiß und fettiger Haut.

Zutaten:

- 60 ml destilliertes Hamameliswasser
- 10 Tropfen Grapefruitsamenextrakt
- 10 Tropfen ätherisches Zypressenöl
- 10 Tropfen ätherisches Lavendelöl
- 1 Pump- bzw. Sprühflasche

So wird's gemacht: Alles in eine Pump- bzw. Sprühflasche abfüllen und durch schütteln gut mischen.

Alles gefunden unter: <http://www.ratgeber-und-tipps.com/in-zukunft-muessen-sie-kein-deodorant-mehr-kaufen-ein-deo-kann-man-nach-eigenem-geschmack-ganz-einfach-selber-machen/>