

# Rezepte zum Selbermachen



Zusammengestellt von den Familien des Experiments „Leerer gelber Sack“ im Projekt „200 Familien aktiv fürs Klima“ Freiburg, 07.07.2012

## 1. Putz- und Reinigungsmittel

### 1.1. 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?!

### 1.2. Waschmittel

#### 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 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 im 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

### **1.3. 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.

### **1.4. 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

**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

**Für das Spülen mit der Maschine:**

**Zutaten:**

- 4 kleine oder 3 große Biozitrone
- 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.

**1.5. 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 diese 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.

**1.6. Scheuerpaste**

**Zutaten:**

- 2 Esslöffel grobes Salz
- 2 Esslöffel Speisesoda

**Verwendung**

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

## 2. Zähne putzen

### 2.1. Zahnputzsalz

#### Zutaten

- Natursalz (kein Kochsalz)
- fein zermahlener Salbei, Schafgarbe und Pfefferminze

#### Rezept

alles miteinander mischen

#### Verwendung

Man löst Salz in warmen Wasser auf und benetzt damit seine Zahnbürste. Man sollte aber darauf achten, dass das Salz gut im Wasser aufgelöst ist.

### 2.2. 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.

## 3. Haare

### 3.1. Sud zum Haare Waschen

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

### 3.2. 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

### 3.3. 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.

### 4. Salbe

Zutaten:

- 50 ml Pflanzenöl
- 3 gr Bienenwachs

Rezept:

in einem hitzefesten Glas im Wasserbad vermischen und abfüllen

Verwendung:

Grundlage z.B. für Handcreme

## 5. 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.

## 6. 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.

## 7. 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.

## 8. 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.

## 9. **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.

## 10. **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 9.

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.

## 11. 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.

**Haftungsausschluss:** Wir übernehmen keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen.