



Deodorant



How To

1. Erwärme das Kokosöl. Im Wasserbad, falls noch sehr fest, aber mit rühren wird es oft von allein flüssig.
2. Natron und Stärke gleichmässig vermischen. Einen Teil des flüssigen Kokosöls hinzufügen (nicht alles auf einmal, damit man die Konsistenz besser steuern kann).
3. Alles gut miteinander verrühren, bis eine weiche, cremige Paste entsteht. Bei Bedarf mehr Kokosöl ergänzen.
4. Zum Schluss (optional) 10 Tropfen ätherisches Öl einarbeiten für den Duft.
5. Die Deo-Creme in ein Glas abfüllen – fertig!
6. Zur Anwendung einfach mit dem Finger eine erbsengrosse Menge entnehmen. Die Achseln damit eincremen und kurz einziehen lassen (letzteres nicht vergessen, um Fettflecken auf Deiner Kleidung zu vermeiden!)

Zutaten

- 3 TL Kokosöl
- 2 TL Natron
- 2 TL Kartoffelstärke (oder Mais- bzw. Pfeilwurzstärke)
- für den Duft: 10 Tr. (100%) ätherisches Öl – gut sind: Lavendel, Orange, Grapefruit oder auch Eucalyptus

Ausserdem

- Schüssel
- Löffel
- kleinen Glas

Tipp

Natron findest du in der Backabteilung, der Drogerie oder online

Warum diese Zutaten?

>> Kokosöl enthält viel Laurinsäure, die antibakteriell und entzündungshemmend wirkt. Sie schützt die Haut vor Bakterien, Keimen und Pilzen. Ganz frischer Schweiß riecht überhaupt nicht. Aber warum fängt er an, so unangenehm zu riechen? Schuld sind Bakterien, die ihn zersetzen, und genau dagegen wirkt das Kokosöl.

>> Natron wirkt ebenso antibakteriell und ist ein wichtiger Bestandteil in vielen Rezepten für selbstgemachte Deodorants. Wenn du noch kein Natron im Haushalt hast, solltest du dir unbedingt die Liste vielseitiger Anwendungen für dieses kleine Wundermittel ansehen.

>> Die Stärke dient zum Andicken. Wenn du experimentierfreudig bist, kannst du das Rezept auch mit Bienenwachs, Carnaubawachs oder Jojobawachs probieren.

>> Ätherische Öle sind fantastisch für den Geruch und du kannst frei experimentieren. Es gibt aber einige ätherische Öle, die sich besonders gut für Deos eignen, dazu gehören Lavendelöl, Salbeiöl und Muskatellersalbei.

Waschmittel

How To

Für gut zwei Liter Waschmittel (unter 1CHF!)

1. Kernseife mit einer Küchenreibe klein raspeln oder mit einem Messer kleinschneiden (übrigens kannst du auch schon Kernseife-flocken kaufen).
2. Wasser in einen Topf geben.
3. Soda und geriebene Kernseife dazugeben, mit dem Schneebesen unterrühren und kurz aufkochen, bis sich alles aufgelöst hat. Dafür eignet sich am besten ein hoher Topf (Schaumbildung!) aus Edelstahl.
4. Eine Stunde stehen lassen und dann erneut unter Rühren kurz aufkochen.
5. Weitere 6-24 Stunden stehen lassen, die Masse wird dicker, je nach verwendeter Seife sogar an der Oberfläche fest. Umrühren und nochmal erhitzen, bis alles wieder flüssig ist.
6. Abkühlen lassen und optional ätherisches Öl dazu geben.
7. Das fertige Waschmittel mit einem Trichter in Kanister oder Flaschen füllen.x

*Das erneute Aufkochen (Schritte 4 und 5) ist optional. Es bewirkt, dass sich die Zutaten noch besser miteinander verbinden und sich das fertige Waschmittel noch weniger absetzt. Wenn du es sowieso vor jeder Benutzung kräftig schüttelst, kannst du die Energie für nochmaliges Aufkochen auch einsparen.

Infos

Das auf diese Weise selbst hergestellte Waschmittel ersetzt viel beworbene Produkte spielend, ist sehr wirksam und dazu völlig umweltfreundlich. Es wird angewendet wie andere Flüssigwaschmittel. Für eine normale Wäsche reichen ca. 150-200 ml Waschmittel aus. Bei weisser Wäsche kannst du noch 1-2 Teelöffel Natron in die Maschine geben, um das Weiss zu erhalten und ein Ergrauen zu verhindern.



ZERO WASTE

Zutaten

- 4 Esslöffel Waschsoda (Reine Soda / Natriumcarbonat)
- 30 g Kernseife
- 10 Tropfen ätherisches Öl (Lavendel, Lemon Grass zB.)
- 2 Liter Wasser

Ausserdem:

Kanister oder Flaschen für die Aufbewahrung

Tipp

Soda oder Washsoda ist eine der nützlichsten Haushaltshilfen überhaupt. Ob beim Reinigen von Oberflächen oder schmutziger Wäsche, beim Entkalken oder Reinigen verstopfter Abflüsse – Soda ersetzt viele teure Spezialprodukte.



Tab's für die Spülmaschine



**ZERO
WASTE**

How To

1. Alle trockenen Zutaten miteinander mischen.
2. Das Wasser (könnte leicht sprudeln) bzw. den Alkohol nach und nach zu der Pulvermasse geben und durchmischen.
3. Wer möchte kann ätherische Öle hinzufügen.
4. Nun kannst du Kugeln formen / die Mischung in die Förmchen drücken und trocknen lassen. Bis 24 Stunden.
5. Die Tabs vorsichtig aus der Form drücken und in einer Box trocken aufbewahren.

Pro Spülgang wird ein Tab verwendet.

Du kannst das Wasser bzw. den Alkohol auch weglassen und nur das Pulvergemisch benutzen. So musst du nicht 24 Stunden warten.

Tipps

Wasch-Soda gibt es in der Drogerie oder online zu kaufen, ebenfalls das Zitronensäuren-Pulver. Natron findest du in der Backabteilung, der Drogerie oder online.

Stelle zuerst eine kleine Menge her und teste das Pulver für ein paar Waschgänge. Je nach Wasserhärte und Verschmutzungsgrad kann die Menge der einzelnen Zutaten angepasst werden.

Zutaten

- 100 g Wasch-Soda *
- 100 g Natron
- 70 g Zitronensäure
- 130 g Kochsalz
- 10-20 Tr. ätherisches Öl nach Belieben (zB. Zitrone, Eucalyptus oder Teatree)
- 30 g Wasser/besser Alkohol

Ausserdem

- Schüssel
- Silikonförmchen oder Eiswürfelform

*auch Natriumcarbonat oder Reine Soda genannt



Rasierwasser Toner



1: Auf Basis von Alkohol

(Für 40 ml)

1. Alle Zutaten zusammen mischen.
2. Das fertige Aftershave in eine kleine Sprühflasche abfüllen.
3. Nutzen, aber immer wenig auf einmal.

Der hohe Alkoholgehalt sorgt dafür, dass die Mischung mehrere Monate lang haltbar ist. Rasierwasser mit Alkohol entzündet sehr gut, aber ist besser nicht jeden Tag zu verwenden.

2: Mildere Version

(Für 50 ml)

Alle Zutaten mit Hilfe des Trichters in das Gefäß gießen. Zum Mischen mehrmals schütteln.

Dieses Gesichtswasser auf Apfelessigbasis ist für alle Hauttypen geeignet. Es pflegt den Haut auch nach der Reinigung. Vor jeder Anwendung solltest Du die Mischung kurz schütteln. An einem kühlen, dunklen Ort aufbewahrt, ist das After-Shave etwa zwei bis drei Wochen haltbar.

Wenn Sie es als zu stark empfinden, kannst du mehr (destilliertes) Wasser und weniger Essig nehmen.

3: Sehr milde Version

(Für 35 ml)

Die Zutaten in einem kleinen Glasbehälter vermengen und mischen. Das Aftershave ist bei Zimmertemperatur mehrere Monate haltbar.

Zutaten

Mit Alkohol

- 10 ml 40%iger Alkohol (zB Wodka, Rum oder Gin)
- 30 ml Wasser
- 4-6 Tropfen ätherisches Öl

Mildere Version

- 25 ml Apfelessig
- 15 ml Hamameliswasser (Ein Pflegemittel, das durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern der Hamamelis gewonnen wird. Es enthält hautberuhigende und juckreizstillende Wirkstoffe. Erhältlich in Apotheken oder online).
- 4-6 Tropfen ätherisches Öl

Sehr milde Version

- 4 TL Hamameliswasser
- 2 TL natürliches Aloe-Vera-Gel
- 4-6 Tropfen ätherisches Öl

Ausserdem:

- Ätherisches Hautpflegeöl nach Wahl (Bergamotte, Sandelholz, Zedernholz oder Zypresse für maskuline Düfte, Lavendel oder Orange für eine eher feminine Note)
- Ein kleines Glasfläschchen mit einer schmalen Öffnung oder ein Glasflakon mit einem Zerstäuber wie diesem Ein geeigneter Trichter
- Ein geeigneter Trichter



Alles- Reiniger



**ZERO
WASTE**

Schritt 1: Orangenessig

1. Orangen- oder andere Zitruschalen in ein Glas geben und mit Tafel- oder Apfelessig übergießen.
2. Sicher 1 Woche durchziehen lassen (kann viel länger) . Dabei sollen die Zitruschalen immer gut mit Essig bedeckt sein.
3. Abseihen und in eine Glasflasche abfüllen.

Schritt 2: Orangenreiniger

1. Das Wasser erhitzen und in die Sprühflasche geben.
2. Erst 200 ml vom Orangenessig, dann die Schmierseifenlösung (oder das Biospülmittel) dazugeben - fertig!

Zutaten

- Orangen- oder andere Zitruschalen
- Tafel- oder Apfelessig
- 300 ml Wasser
- 1 TL Schmierseifenlösung (oder einige Tropfen Biospülmittel)

ausserdem

- grosses Glas
- Sieb
- Glasflasche
- 500 ml Sprühflasche

Den fertigen Orangenreiniger einfach auf die zu reinigenden Oberflächen sprühen und mit einem trockenen Haushaltstuch nachwischen!

Tipp

Als Sprühflasche z.B. die leere Sprühflasche eines anderen Reinigungsmittels verwenden.



Kokos-Zucker Peeling



**ZERO
WASTE**

How To

1. Kokosöl und Zucker mischen.
2. Peeling leicht in die Haut einmassieren.
3. 10 Min. einwirken lassen.
4. Gut abspülen.
5. Bleiben noch Reste von Kokosöl auf der Haut, einfach einmassieren (wirkt als Body Lotion).

Körperpeelings immer frisch zubereiten, da diese keine Konservierungsstoffe beinhalten. Das Peeling lässt sich sicher 3-4 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps

Dieses Peeling kannst du auch auf das Gesicht auftragen.

Du kannst alternativ weissen Zucker verwenden (pflegt nicht so intensiv) oder rohen Rohzucker (hat den besten Rubbeleffekt, ist aber nicht fürs Gesicht geeignet).

Zutaten

- 2 EL Kokosöl (Raumtemperatur)
- 1 EL brauner Zucker

ausserdem

- kleine Schüssel
- Löffel



Zahnpasta

How To

1. Alle Zutaten * in einer Schüssel mischen.
 2. Die Paste in ein Gefäss giessen - fertig.
- Das Kurkumapulver ist sehr interessant, aber kann flecken geben (zB. im Waschbecken)

Die Paste ist genauso lange haltbar wie das Kokosnussöl sonst (1-2 Jahre ausserhalb den Kühlschrank).

Tipps

>> Backnatron hellt die Zähne auf natürliche Weise auf und ist in der Apotheke in grossen Mengen erhältlich. Bitte nicht mit Backpulver verwechseln!

> Xylit oder Birkenzucker ist ein Zuckeralkohol, der auf natürliche Weise aus Pflanzen und bestimmten Bäumen gewonnen wird. Er verleiht der Zahnpasta einen süßen Geschmack. Im Gegensatz zu der Art von Zucker, die wir alle kennen und lieben, trägt Xylit jedoch nicht zu Karies und Fäulnis bei.

>> Kokosnussöl kann alles. Es wirkt antibakteriell, antimykotisch und antiviral.

>> Minzöl ist kühlend, anregend, stresslindernd und verdauungsfördernd. Es schmeckt einfach gut und erfrischt den Atem.

>> Kurkuma, die Wunderwurzel vom Dienst, hat ebenfalls eine natürliche aufhellende Wirkung - auch wenn zunächst alles gelb wird. Sie heilt auch Wunden im Zahnfleisch.

Zutaten

- 3 EL Kokosöl (Raumtemperatur)
- 1 EL Natrium-bikarbonat (Natron)
- 5-15 Tr. natürliches ätherisches Pfefferminzöl
- Xylit (Birkenzucker) oder Stevia zum Abschmecken

Evt: 1 Prise Kurkumapulver

Ausserdem

- kleine Schüssel
- Löffel
- kleines Gefäss



Körperpeeling mit Kaffeesatz



**ZERO
WASTE**

How To

1. Den Kaffeesatz und das Olivenöl gut mischen.
2. Das Peeling leicht in die Haut einmassieren.
3. 10 Min. einwirken lassen.
4. Gut abspülen.

Körperpeelings immer frisch zubereiten, da diese keine Konservierungsstoffe beinhalten.

Tipps

Kaffeesatz kannst du ganz einfach trocknen, indem du ihn dünn auf ein Backblech verteilst. Dann in einen Behälter abfüllen. So hast du immer Kaffeesatz bereit.

Zutaten

- 2 EL Kaffeesatz (getrocknet oder sonst frisch aus der Maschine)
- 3/4 EL kaltgepresstes Olivenöl

ausserdem

- kleine Schüssel
- Löffel