



BUND jugend
LANDESVERBAND NIEDERSACHSEN

do it yourself



**ökologische Alternativen
selbermachen**
- Anleitungen und Rezepte -



Meersalz-Peeling

Zutaten:

4 EL Meersalz (vom Toten Meer, grob/feinkörniges Salz, aber KEIN Kochsalz → zu wenig Mineralstoffe)

1 EL Olivenöl (alternativ: Honig)

evtl. einige Tropfen ätherische Öle (z.B. Limette, Rose)

Zubereitung & Anwendung

Meersalz mit dem Öl (Honig) vermischen und evtl. mit etwas ätherischem Öl aromatisieren
Gesicht mit Peeling & feuchten Händen einmassieren (Mund-/Augenbereich aussparen!)

3 Min. einwirken lassen

mit lauwarmen Wasser abspülen

Wichtig: Bei empfindlicher Haut, bitte das Peeling besonders behutsam testen. Als Alternative empfiehlt sich auch ein **feineres** Peeling mit **Kaffee**, Kaffeesatz oder Mohn.

Tipp: Wenn du das Peeling 1x wöchentlich benutzt & zusätzlich ein Dampfbad machst, verbessert sich dein Hautbild sichtbar.

Quelle: <http://www.smarticular.net/klaerendes-meersalz-peeling-mit-olivenoel-selbst-herstellen/>



Augenring-Tinktur

Zubereitung

Presse eine frische Zitrone aus

Füge zum gewonnen Saft ungefähr die selbe Menge an Olivenöl hinzu.

Wirkung

Zitronensaft: sanfter Hautaufheller.

Olivenöl: macht Haut geschmeidig.

Anwendung

Wann? - Mischung kurz vor dem Schlafengehen auf Augenringe auftragen.

Wie? - Besonders sanft & vorsichtig, da Haut um Augen sehr dünn & empfindlich

—> Methode: tupfen oder klopfen

Effekt: nicht sofort!

Wie oft? - 1x täglich => Resultate nach 1-2 Wo.!

S

chnellere Resultate: Magerquark unterrühren => Dadurch lässt sich die Mischung dicker auftragen, & du kannst sie für zirka 10-15 Min. intensiv wirken lassen.

Wirkung Magerquark: hellt Haut langsam auf, während Olivenöl in den Zellen seine Wirkung vollbringt.

Quelle: <http://www.smarticular.net/augenringe-mit-diesem-natuerlichen-mittel-einfach-los-werden/>



Duschgel

Zutaten

20-30 g Kernseife/Naturseife / 400 ml Wasser

Optional 2 EL Pflanzenöl (z.B. Olivenöl, Sesam- oder Sonnenblumenöl)

Optional: Andickungsmittel wie Speisestärke, Johannisbrotkernmehl oder Xanthan

Zubereitung

Seife mit einer Küchenraspel fein reiben oder mit einem Messer in kleine Stücke schneiden.-
Seifenraspeln oder -stücke ins Wasser geben & auf dem Herd bis auf mittlere Hitze erwärmen.-
Mit dem Schneebesen umrühren, bis sich die Seife komplett aufgelöst hat. Den Topf vom Herd nehmen. Während des Abkühlens die optionale Zutaten hinzugeben & gut verrühren.

Nun bedarf es etwas Experimentierfreudigkeit: Jede Seife geliert etwas anders & die Konsistenz des Duschgels variiert stark.

—> Konsistenz anpassen: mehr Wasser oder mehr Seife hinzugeben.

Falls sehr flüssig: Verwende ein paar Gramm eines Andickungsmittel (z.B. Speisestärke, Johannisbrotkernmehl oder Xanthan).

Optionale Zutaten:

-**Ätherische Öle**, um deinem Duschgel eine persönliche Duftnote/Effekt zu geben

-**Roher Honig** wirkt antibakteriell & spendet Feuchtigkeit. Damit die wichtigen Enzyme nicht verloren gehen, den Honig nicht erwärmen & nur lauwarmen oder kalten Flüssigkeiten unterrühren.

-Für zusätzliches Aroma & eine tolle Pflege kannst du beim Kochen des Wassers auch einen **Teebeutel** hinzugeben oder **Garten- oder Naturkräuter** (Bsp.: Brennnessel- oder Giersch) verwenden.

Anwendung

Je nach Zusammensetzung setzen sich die Inhaltsstoffe nach längerem Ruhen voneinander ab. Deshalb ist es ggf. notwendig, die Flasche **vor der Benutzung kurz & kräftig durchzuschütteln**.

Quelle: <http://www.smarticular.net/natuerliches-und-gesundes-duschgel-preiswert-selbermachen/>



Kokosöl-Creme-Deo

Zutaten:

3 TL Kokosöl, 2 TL Natron, 2 TL Kartoffelstärke (oder Mais- oder Pfeilwurzstärke)

Optional: ätherische Öle (ca. 10 Tropfen)

Hinweis: Im Sommer wird Kokosöl von allein flüssig. Dann kannst du es gleich so verwenden. Sollte es noch fest sein, erwärme es einfach ein bisschen im Wasserbad.

Geräte:

Schüssel zum Anrühren, Löffel, Behälter, um das fertige Deo abzufüllen (Salbentiegel)

Zubereitung:

Natron & Stärke gleichmäßig vermischen. Einen Teil des flüssigen Kokosöls hinzufügen (nicht alles auf einmal, damit man die Konsistenz besser steuern kann). Alles gut miteinander verrühren, bis eine cremige Paste entsteht. Bei Bedarf mehr Kokosöl ergänzen, bis eine weiche Creme entstanden ist. Optional 10 Tropfen ätherisches Öl einarbeiten für den Duft. Die Deo-Creme in einen Tiegel umfüllen – fertig

Anwendung:

Einfach mit dem Finger eine erbsengroße Menge entnehmen. Die Achseln damit eincremen & kurz einziehen lassen.

Tipp: Wenn du mehr Stärke verwendest & dir so eine festere Deo-Creme anrührst, kannst du diese anstatt in einen Tiegel auch in einen leeren Deo-Stick-Behälter einfüllen. Diesen stellst du für 2 Std. in den Kühlschrank, um die Creme aushärten zu lassen. Dann hast du einen richtigen Deo-Stick. Natürlich wird der Stick im Hochsommer wieder etwas weich werden, bewahre ihn dann immer im Kühlschrank auf.

Achtung: Solltest du zu hyperempfindlicher Haut neigen, solltest du dieses Deo vielleicht nicht jeden Tag anwenden, da dann das Natron eventuell zu aggressiv wirken & die Haut unter den Achseln etwas reizen könnte. In dem Fall kannst du besser Deo-Rezepte ohne Natron verwenden.

Quelle: <http://www.smarticular.net/kokosoel-deocreme-aus-drei-zutaten-schnell-wirksam-und-gesund/>



Trockenshampoo

Zutaten:

2 gehäufte EL Mais- oder Kartoffelstärke

1 gehäufte TL Kakaopulver (echter Kakao)

1 TL Natron (Kaiser-Natron-Pulver)

Alle Zutaten durch ein feines Sieb schütteln & auf diese Weise fein mischen. Zum Aufbewahren in ein luftdicht verschließbares Glas füllen.

Tipp: Trockenshampoo ist durch Kakaopulver auch für **dunkle Haarfarben** geeignet. Für **Rothaarige** einfach 1 EL **Zimt** an Stelle des Kakaos bemischen. Für **helle** Haare ist das Rezept ebenfalls gut geeignet, wenn **Maisstärke** verwendet wird.

Wer seinem Trockenshampoo einen Duft verleihen möchte, fügt einfach ätherisches Öl hinzu. Dazu nur etwa drei Tropfen des Öls in das Pulver geben & am besten in einem Mörser oder mit einem Borstenpinsel vermischen.

- **Lavendelöl** riecht sehr angenehm & ihm wird außerdem nachgesagt den Haarwuchs fördern
- **Pfefferminzöl** hilft bei besonders fettiger Kopfhaut
- Ätherisches Öl aus **Salbei** sagt man eine beruhigende Wirkung für die Kopfhaut nach
- **Rosmarinöl** wirkt gegen Schuppen
- **Teebaumöl** wirkt antibakteriell, antifungizid, antiviral & lindert Reizungen der Kopfhaut

Anwendung

Die Haare gründlich kämmen. Mit einem großen Handtuch die Kleidung oder Haut vor dem Pulver schützen. Das Pulver mit den Händen im gesamten Haar mit kreisenden, reibenden Bewegungen kopfüber über der Badewanne oder dem Waschbecken verteilen & einmassieren, als würdest du dir die Haare waschen.

Auch möglich: Das Pulver mit einem großen Kosmetikpinsel auf die Haare auftragen & verteilen.

Das überschüssige Pulver mit einem Handtuch oder einer Bürste abtragen, gut funktioniert das mit einer Bürste mit Wildschweinborsten, ansonsten tut es auch eine normale Bürste, dann aber mit mehr Geduld. Die Bürste danach ausspülen & trocknen lassen.

Quelle: <http://www.smarticular.net/trockenshampoo-selbst-gemacht-und-geld-und-zeit-gespart/>



Zahnputzpulver

Zutaten:

5 EL getrocknete Rosenblütenblätter
3 EL getrockneten Salbei, Minze oder Kräuter deiner Wahl
1 TL Natron
1 TL Xylit (Birkenzucker) nach Bedarf

oder

1 TL Natron
1 TL Xylit
Zimt oder Minzöl

Zubereitung:

Alle Zutaten werden zusammen im Mixer oder in einem Mörser fein gemahlen.
Zum Zähneputzen streust du eine kleine Menge des Pulvers auf die angefeuchtete Zahnbürste oder direkt in den Mund. Danach wie gewohnt putzen.

Im gleichen Verhältnis mischen und nach Geschmack etwas Zimt oder gemörserte Pfefferminzblätter, einige Tropfen ätherisches Minzöl (in Lebensmittelqualität) hinzufügen und in ein kleines Glas abfüllen. Mit der trockenen Zahnbürste entnehmen!

Wirkung:

Dank der wertvollen, natürlichen Zutaten entfernt das Zahnpulver anhaftende Beläge schonend. Zugleich pflegen die Kräuter empfindliches Zahnfleisch, wirken antibakteriell & tragen so zu einer gesunden Mundflora bei. Das Xylitol schließlich hilft, säurebildende Bakterien zu reduzieren & wirkt so effektiv gegen Karies. In einer gut verschlossenen Dose ist das Pulver über mehrere Monate haltbar.

Quelle: <http://www.smarticular.net/zahnputzpulver-als-natuerlicher-ersatz-fuer-chemische-zahnpasta/>

do it yourself



Badekugeln

Zutaten:

50 g Zitronensäure / Vitamin C Pulver

100 g Natriumcarbonat / Kaiser Natron

25g Maisstärke

30 g Kakaobutter

Pflanzenöl (Sonnen-, Oliven-, Mandelöl) nach Bedarf

eine Tropfen eines ätherischen Öls nach Geschmack

1-2 EL getrocknete Blütenblätter (z.B. Ringelblume, Malve)

Material:

Schüssel, Löffel, Töpfe für das Wasserbad, Waage, Stoffbeutel oder anderes Behältnis

Zubereitung:

Zitronensäure, Natriumcarbonat und Maisstärke gut mit einander vermischen.

Die Kakaobutter schonend im Wasserbad erhitzen, bis sie geschmolzen ist.

Die flüssige Kakaobutter langsam in die trockene Masse einarbeiten.

Mit ätherischen Ölen beduften und evtl. etwas Pflanzenöl hinzugeben. Getrocknete Blütenblätter unterkneten.

Die Masse soll am Schluss die Konsistenz von Sandkastensand haben, aus dem man Kuchen formen kann.

Kugeln (etwas größer als Walnüsse) mit den Händen formen.



Quelle: Hannemie Süllow,
Schulbiologiezentrum
Hannover, Mai 2008

do it yourself



Bastelkleber

Zutaten:

60g Maisstärke oder andere Stärke

400ml Wasser

Material:

Topf und Schüssel für ein Wasserbad

Rührbesen

Herstellung:

Die Stärke im erwärmten Wasserbad einrühren und unter stetigem Rühren andicken lassen, bis die gewünschte Konsistenz (ein fester Brei) erreicht ist. Mit dem Pinsel auf die Klebestellen auftragen.

Hinweis: Der Kleber muss etwas länger trocknen als gewohnt. Er eignet sich v.a., um Papier zu kleben.





Vegane Schokocreme

Zutaten:

4 EL Haselnussmus

1 EL Sonnenblumenkernmus

1 EL Kakaopulver

Zuckerrübensirup und Sojasahne nach Bedarf

Alles miteinander verrühren.

Quelle: Leonie



Nudeln (nicht vegan)

Zutaten:

300 g Mehl

3 Eier

3 EL Olivenöl

Salz

Zutaten zum Teig verkneten, es sollte ein gut formbarer, glänzender Klumpen entstehen. Min. 30 min (möglichst luftdicht verpacken) ruhen lassen.

Auf bemehlter dünn Fläche ausrollen und in Streifen schneiden.

Müssen normalerweise nicht trocknen, die Streifen können einfach so in kochendes Wasser geworfen werden, Kochzeit 3-5 min

Quelle: Leonie

do it yourself



Pflegecreme und Lippenbalsam

Zutaten:

30g oder 30 ml Öl (Kokos oder Olive nach Geschmack)

- etwa 2 g Bienen- oder Carnaubawachs (Bienenwachs ist nicht vegan)
- ätherische Öle nach Geschmack

Das Öl und den Wachs gemeinsam im Wasserbad schmelzen mit dem Duftöl verfeinern und abfüllen.

Für die Lippencreme genauso vorgehen, ätherische Öle weglassen und ca. 1 gehäuften TL Öl mit 1/4 TL Wachs schmelzen lassen. Das kann man je nach gewünschter Konsistenz variieren.

do it yourself



Parfüm

Zutaten:

Reiner Alkohol

Ätherisches Öl oder Parfümöl

Parfümflakon (Flasche mit Sprühtmöglichkeit)

Einige Tropfen Öl in den Flakon geben und mit Alkohol auffüllen, schütteln und fertig.