

Hygieneprodukte selber herstellen

Einfache Rezepte,
abfallfrei,
wirksam, getestet
und verträglich!

Vorwort

Für die Reinigung und Körperpflege brauchst du nicht zig verschiedene Produkte. Mit ein paar Basiszutaten und einfachen Rezepten, bist du nicht nur gut gepflegt. Du wirst dich wohl fühlen und tust etwas für deine Gesundheit.

Indem du die Produkte in deinem Badezimmer reduzierst, vermeidest du auch Substanzen aus der Petrochemie, Giftstoffe und endokrine Stoffe. Du kannst von der sinnvollen Anwendung von ätherischen Ölen und deren spezifischen Eigenschaften profitieren und einen Hauch natürliches und angenehmes Parfüm beifügen.

Die Zutaten für die Herstellung der Zero-Waste-Produkte findest du in deiner Küche, in Drogerien, Apotheken sowie im Detailhandel mit Offenverkauf. Die Adressen in deiner Region findest du auf unserer Karte : <https://zerowasteswitzerland.ch/de/karte-zws>. In den meisten Fällen ist es möglich, die Produkte in die eigenen mitgebrachten Behälter abzufüllen und Geld zu sparen!

Für alle jene, die nicht selber Produkte herstellen wollen, gibt es verbrauchsfertige, natürliche und wiederauffüllbare Alternativen in Quartierläden und im Offenverkauf-Detailhandel.

Diese Rezepte wurden von uns getestet, wir übernehmen aber keine Haftung. Menschen reagieren unterschiedlich auf Inhaltsstoffe und z.B. bei Zahnpasta liegen noch keine Langzeitstudien vor.



Impressum

ZeroWaste Switzerland. Januar 2018.

Die Vervielfältigung und Verbreitung dieses Dokuments in elektronischer Form - dem Papierdruck vorzuziehen - sind zulässig und ausdrücklich erwünscht! Wir danken dir, dass du immer die Quelle erwähnst.

Vielen Dank an die Botschafter von ZeroWaste Switzerland, die durch ihre praktischen Erfahrungen als Experten beigetragen haben.

Die Originalrezepte, wenn nicht anders erwähnt sind vom Blog www.valesavabien.blogspot.com.

HYGIENE

Eingeschmolzene Seifen (mit Weihnachtstee Parfüm)

Vorbereitungszeit:

45 Minuten

Aufguss :

10 Minuten

Anleitung

1:

Einen Behälter in das Wasserbad in einer Pfanne stellen, den Tee und die Seifenflocken hineingiessen. Sehr langsam schmelzen. Das braucht Zeit (ca. 30 – 40 Minuten). Regelmässig mit einer Gabel rühren. Es werden einige Klümpchen bleiben, das ist normal. Nach 30 - 40 Minuten mit dem Stabmixer pürieren.

2:

In einem zweiten Behälter im Wasserbad, das Kokosöl, den Wachs und den Honig schmelzen.

3:

Den Inhalt des zweiten Wasserbads in den ersten Behälter giessen und gut pürieren, bis die Masse glatt ist. Wenn sich eine «Haut» auf der Oberfläche bildet, ist dies ein gutes Zeichen!

4: (Optional)

Ca. 10 Tropfen ätherische Öle nach Wahl hinzufügen, falls der Tee nicht genug parfümiert ist.

5:

Die Flüssigkeit mit einem Löffel in die Form giessen, und diese im Wasserbad warm halten. Danach (mind. 24 Std.) abkühlen und hart werden lassen.

6:

Um die Seifen aus den Formen zu bekommen, stell sie 1 bis 2 Std. in den Tiefkühler. Vor der Verwendung die Seifen gut trocknen lassen.

Achtung: Während der Schwangerschaft ist von der Verwendung ätherischer Öle generell abzuraten. Wende dich bei Unsicherheiten an einen Gesundheitsspezialisten

Bemerkung

Selber Seifen herstellen ist nicht kompliziert, setzt aber Erfahrung und viel Aufmerksamkeit voraus. Der Ablauf der Kaltverseifung (engl.: Cold Process Soaps, CP-Soaps) basiert auf einer Manipulation mit Natronlauge (Natriumhydroxid NaOH) oder Kalilauge (Kaliumhydroxid KOH), welches gefährliche Substanzen und sehr korrosiv sind. Aus diesem Grund beinhalten in dieser Anleitung keine Rezepte CP.

Die neu eingeschmolzenen Seifen hingegen sind einfach herzustellen und nicht gefährlich, da mit Seifenresten gearbeitet wird. Dies ist auch eine Möglichkeit kleine übriggebliebene Seifenstücke weiterzuverwenden ...!

Zutaten

2 Pfannen und 2 Behälter für das warme Wasserbad

1 Stabmixer

Silikonformen für die Seifenfüllung

170 g handgemachte Seife fein geraspelt oder Kernseife in Flocken

125 g Weihnachtsgewürztee (eine starke Mischung vorbereiten) oder andere parfümierte Teesorten

2 TL Kokosöl (pflegend)

10 g Bienenwachs (härtend)

Optional:

1 KL Tannenhonig (lindernd)

Zusätzlich einige Tropfen ätherisches Öl (Orange, Zimt, Nelke, Muskat...).

HYGIENE

Deodorant (Creme)

Vorbereitungszeit:

15 Minuten

Eine Alternative zum klassischen Deodorant aus dem Handel. Der Deodorant verhindert nicht das Schwitzen, beugt aber Gerüchen wirksam vor.

Zutaten

2 EL Bio-Kokosöl (evt. desodorisiert)

1 TL Natronpulver (Natriumbikarbonat)
(extra feinkörnig)

1 TL Stärke (Mais, Pfeilwurz (Arrowroot))

Optional:

einige Tropfen ätherisches Öl

Anleitung

1:

In einem Behälter, mit einer Gabel das Kokosöl zerdrücken. In desodorisierter Version erhältlich, wenn der Kokosduft stört. Am besten biologische Qualität kaufen (im Spezialhandel erhältlich).

2:

Das Natronpulver (Natriumbikarbonat), in extra feiner Qualität beifügen (angenehmer für die Anwendung). Mit der Gabel gut vermischen.

3:

Die Stärke (gleiches Volumen wie Natronpulver) beifügen und mit der Gabel im Kokosöl zerdrücken und mischen. Die Stärke gibt dem Deodorant einen unfettigen Aspekt und verhindert, dass die Haut glänzt.

4: (Optional)

3 bis 5 Tropfen ätherisches Öl beifügen, einzeln oder kombiniert:

- Palmarosa (Cymbopogon Martinii var. Motia): antibakteriell, zusammenziehend und narbenheilend. Frischer, milder Zitronenduft.
- Lavendel (lavendula angustifolia): antiseptisch, hautregenerierend und narbenheilend. Frischer, krautiger Duft.
- Rosmarin cineol (Rosmarinus officinalis CT cinéole): bakterizid, fungizid, hautrevitalisierend. Frischer, aromatischer, stark nach Kampfer riechender Duft.

5:

Mit einem Löffel in einen sauberen Glasbehälter füllen.

Bemerkung

Einfach und sehr wirksam, auch in extremen Konditionen (Sport, körperliches Arbeiten, Sommerhitze).

Achtung: Kokosöl schmilzt bei 25 Grad. Im Sommer den Behälter im Kühlschrank aufbewahren und eine kleine Portion mit einem Löffel entnehmen.

Während der Schwangerschaft ist von der Verwendung ätherischer Öle generell abzuraten. Wende dich bei Unsicherheiten an einen Gesundheitsspezialisten.

HYGIENE

Zahnpasta Pulver / Paste

Vorbereitungszeit:

10 Minuten

Für die Zahnreinigung und das Entfernen von Zahnstein, die Pflege von Zahlfleisch und gegen Mundgeruch.

Anleitung

1:

In einem gereinigten und desinfizierten Behälter, die pulverigen Zutaten mischen.

2:

Die ausgewählten ätherischen Öle beifügen.

3:

Kokosöl und die optionalen Zusätze beifügen und gut mit der Gabel zerdrücken.

4:

Die Mischung mit einem Löffel in den Behälter füllen.

Diese Zahnpasta kann auch in Pulverform hergestellt werden: Kokosöl, Glycerin und Aloe Vera weglassen. Das Zahnpulver ist praktisch für die Reise!

Bemerkungen

Zähne zwei Mal pro Tag reinigen ist nötig für eine gute Mundhygiene. Eine tiefe Reinigung ist dank den Pulvern möglich: Calciumcarbonat, Tonerde und Natron (Natriumbikarbonat).

Xylitol, aus Birkensaft hergestellt, wirkt erwiesenermaßen karieshemmend und gibt der Zahnpasta einen süßeren Geschmack. Das Lithotampulver liefert Mineralstoffe. Das Kokosöl hat eine antibakterielle Wirkung. Das AloeVera Gel versorgt das Zahnfleisch mit Feuchtigkeit und pflegt dieses, genau wie die Tonerde.

Wer eine Zahnpasta mit Schaumeffekt möchte, muss ein Tensid beifügen, entweder das SCI, aus Kokosnuss hergestellt und sehr gut hautverträglich, oder echte geraspelte Kernseife. Die ätherischen Öle wirken erfrischend und pflegend.

Arminfluorid oder Fluor ist in diesem Rezept nicht vorhanden. Es remineralisiert und härtet das Email. Wer das Fehlen des Fluors fürchtet, kann fluorangereichertes Schweizer Tafelsalz zufügen. Diese Zusätze sollten unter normalen Umständen genügen.

Je nach individuellen Bedürfnissen könnte man die Zähne einmal wöchentlich am Abend mit einem Produkt aus dem Handel putzen, diese Produkte «baden» die Zähne in Fluor (Bsp. Elmex Gelee)!

Zutaten

1 sauberes Glasgefäß von 50 ml

1 EL Calciumcarbonat (auch Schlemmkreide genannt, oder Meudon-Weiss)

1 TL weisse Tonerde

1/2 bis 1 TL feines Natron (Natriumbicarbonat), lebensmittelecht (je nach persönlicher Toleranz)

1 TL Xylitol (Birkenzucker)

1/2 TL SCI (Natriumcocoylisothonat)

1 Prise Salz

1 bis 2 EL weiches Kokosöl

Optionale Zusätze:

1 Messerspitze Lithothampulver (rote Alge aus der Bretagne, reich an Kalzium und Magnesium): remineralisierend.

1 TL pflanzliches Glycerin

1 TL AloeVera Gel

Parfum nach Wahl:

1 TL getrocknetes Salbeipulver (pflegt das Zahnfleisch)

1 TL Nelkenpulver oder 2-3 Tropfen ätherische Nelkenöl (pflegt)

8-10 Tropfen ätherisches Pfefferminz- oder Ackermintöl (für einen frischen Atem)

Alternative:

Anstelle des SCI (mildes Tensid), kannst du echte Kernseife (Marseille) pur und geraspelt benutzen.

HYGIENE

Mandel-Reinigungspulver / -paste

Vorbereitungszeit:
15 Minuten

Für : Für die schonende Gesichtereinigung, mit leichtem Peelingeffekt.

Anleitung

1:

Mit Hilfe einer (Kaffee-)Mühle, die Haferflocken, Mandeln und Tonerde mischen und mahlen. Mit einem Teesieb filtern, damit nur noch ein sehr feines Pulver bleibt.

2:

Das Hydrolat, Glycerin und der Grapefruitextrakt beifügen, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.

3:

Die ätherischen Öle beifügen und mit einer Gabel mischen.

4:

Die Mischung mit einem Löffel in das Gefäss füllen

Für eine super einfache Version, kann man direkt das Pulver nach der ersten Etappe benutzen. Dazu das Pulver mit Wasser in der Hand befeuchten.

Anwendung:

Das Gesicht und die Hände mit etwas Wasser befeuchten und eine nussgrosse Menge der Paste in der Handfläche mit ein paar Tropfen Wasser kneten. Das Gesicht leicht einreiben, mit klarem Wasser abspülen.

Bemerkungen

Mandeln verwendet man bereits seit dem Mittelalter zur Hygiene und Reinigung. Diese Paste reinigt sanft dank der Mandeln und der Tonerde. Der Hafer, in Kontakt mit Wasser, macht die Haut weich.

Die ätherischen Öle Lavendel und Kamille beruhigen, Benzoe Siam bringt eine köstliche, süsse Vanillenote und verstärkt den Duft der anderen ätherischen Ölen.

Achtung: Während der Schwangerschaft ist von der Verwendung ätherischer Öle generell abzuraten. Wende dich bei Unsicherheiten an einen Gesundheitsspezialisten.

Zutaten

Ein sauberes, recyceltes Glasgefäss von 40 ml

2 EL Mandeln (wenn möglich weisse)

3 EL Haferflocken

2 EL weisse Tonerde

6 TL Hydrolat nach Wahl (Rose, Lavendel, Orangenblüte ...)

2 TL pflanzliches Glycerin

15 Tropfen Grapefruitextrakt (natürlicher Konservierungsstoff)

10 Tropfen ätherisches Öl:

5 Tropfen Lavendelöl (*lavendula angustifolia*)

3 Tropfen blaue oder deutsche Kamille (*matricaria recutita*)

2 Tropfen Benzoe Siam (*styrax tonkinensis*).

HYGIENE

Zwei-Phasen-Abschminke für die Augen

Vorbereitungszeit:
5 Minuten

Für das sanfte Abschminken der Augen

Zutaten

Ein rezyklierter sauberer Flakon (100 ml)

20 ml Aprikosenöl

1 EL reines Aloe Vera Gel

ca. 70 ml Hydrolat Kornblume (*Centaurea cyanus*)

2 Tropfen ätherischen Lavendelöl

Anleitung

Alle Zutaten in das Flakon geben, schütteln.

Auf einem feuchten, waschbaren Stoffpad benutzen.

Tipp für die Reinigung der schmutzigen Pads: Die noch nassen Pads mit Kernseife einseifen. Mit der nächsten Wäsche (60° C) waschen.

Einfacher geht es nicht!

Bemerkungen

Um die Schminke gut zu entfernen, wird Öl empfohlen. Das Kornblumenhydrolat beruhigt und reinigt die Augen.

Alternative :

Einreibungsmittel «Öl-Kalk»

Das Einreibungsmittel ist ein sehr altes Rezept aus Südfrankreich. Es wird zur Reinigung des Babys beim Windelwechsel gebraucht. Das Rezept ist sehr einfach: Kalkwasser und Olivenöl zu gleichen Teilen mischen.

Optional kann auch etwas geschmolzener Bienenwachs beigefügt werden, indem die Masse im Wasserbad erhitzt wird. Dies ergibt eine stabilere Emulsion.

HYGIENE

Festes Pulverschampoo

Vorbereitungszeit:

20 Minuten

Für: die sanfte Reinigung von Kopfhaut (und Haaren)

Anleitung

1:

Alle ausgelesenen Zutaten (ausser den ätherischen Öle) in eine Schüssel fürs Wasserbad geben.

Mit dem flexiblen Schaber rühren. Die Struktur wird geschmeidig, aber nie vollständig gleichmässig. Dies braucht ca. 15 Minuten.

2:

Die ätherischen Öle zufügen und gut mischen..

3:

Die entstandene Masse gut in eine Silikonform pressen. Erkalten und erhärten lassen, aus der Form nehmen und vor der Anwendung ein paar Tage trocknen lassen.

Anwendung: In den Händen aufschäumen und den Schaum auf der Kopfhaut und den feuchten Haaren einmassieren. Auswaschen.

Das feste Shampoo so lagern, dass es zwischen den Anwendungen gut trocknet.

Bemerkungen

Feste Shampoos pflegen die Haare, sind effizienter und können sehr sparsam eingesetzt werden.

Wer die Haare immer mit klassischen (nicht biologischen) Shampoos aus dem Handel gewaschen hat, sollte seinen Haaren etwas Zeit lassen, um sich anzupassen.

Dies kann 3 bis 4 Wochen in Anspruch nehmen bis die Haare von Silikonem und anderen Zutaten aus der gesundheitsschädigenden Erdölchemie gereinigt sind.

Dieses Rezept stammt aus dem Buch «Famille (presque) Zéro Déchet» und vom Blog «Cheveux d'O». Man kann es je nach Lust anpassen. Der anspruchvollste Teil ist die Auswahl der Zutaten. Das Rezept beinhaltet einen guten Pulveranteil, welchen Du je nach Bedarf wählen kannst. Die beiden Tenside sind für den Schaum nötig. Sie werden aus Kokosnuss gewonnen. Das SCI ergibt cremartigen Schaum. Das SSL verhindert, dass das Fett die Haare beschwert. Die Pulver sind einfach in den Läden mit Offenverkauf zu finden.

Achtung: Während der Schwangerschaft ist von der Verwendung ätherischer Öle generell abzuraten. Wende dich bei Unsicherheiten an einen Gesundheitsspezialisten.

Zutaten

Zwei Silikonformen

Eine Schüssel

Ein flexibler Schaber

50 g Natrium Coco Sulfat SSL

30 g Natrium Coco Isethionat SCI

60 g Pulver nach Wahl (neutrales Henna, Tonerde, Kichererbsen- oder Roggenmehl, Maizena, Pflanzenpulver aus Brennnessel, Zitrusgewächs, Sidr, Shikakai, Jujubier, Kapoor Kachli, Reethapulver...)

20 bis 40 g Wasser

40 g Pflanzenöl (Olivenöl, Kokosöl)

Optional:

10 bis 20 g Honig (Akazie)

20 bis 30 Tropfen ätherisches Öl (Rosmarin Cineol, Atlaszeder, Ylang-Ylang oder Geranium).

Fotokredit: www.myslowlife.fr

PFLEGE

Gesichtscreme in Gelform

Vorbereitungszeit:

20 Minuten

Für eine feuchte und **weiche Haut** nach der Reinigung

Anleitungen

1:

Das Aloe Vera Gel abmessen und in eine mit Alkohol sterilisierte Schale geben.

2:

Das Zitronen- und Gurkenwasser beigeben und vermengen.

3:

Das ausgewählte pflanzliche Öl beifügen, gut schlagen.

- 2-3 ml für normale bis fettige Haut
- 5-6 ml für normale bis trockene Haut

Die Masse wird undurchsichtig und wandelt sich zu einem cremigen Gel.

4:

Das ausgewählte ätherische Öl beifügen, eine schwache Dosierung beachten. Gut mischen.

5:

Mit Hilfe der grossen Spritze die Mischung in das Flakon umfüllen.

Bemerkungen

Obwohl diese Ansicht weit verbreitet ist, versorgt Pflanzenöl die Haut nicht mit Feuchtigkeit. Das Öl bildet eine oberflächliche Schicht, die die Haut vor Feuchtigkeitsverlust schützt. Das Öl macht die Haut geschmeidig.

Um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen, ist viel Wasser trinken (2 l pro Tag) die beste Variante.

Wenn sich die Haut nach der Reinigung unangenehm anfühlt, ist ein Teil der hydrologischen Schutzschicht der Haut verloren gegangen. Das AloeVera-Gel und das Pflanzenöl, baut diese Schutzschicht wieder auf.

Die ätherischen Öle pflegen und parfümieren die Haut angenehm. Eine schwache Dosierung (2 bis 3% des Gesamtvolumens) ist auch langfristig unproblematisch. Natürlich soll das Produkt nicht mit den Schleimhäuten oder den Augen in Kontakt geraten. Für noch mehr Vorsicht, können die Produkte ohne ätherische Öle hergestellt werden.

Ätherische Öle sind natürlich, aber trotzdem Produkte mit einer komplexen chemischen Zusammensetzung und bewiesener Wirkung.

Zutaten

Ein rezykliertes und sauberes Flakon (50 ml) mit Pumpe

30 ml AloeVera-Gel so rein wie möglich (>98%)

5 ml Zitronenwasser (oder Zitronensaft, im Verhältnis 1:3 mit gefiltertem Wasser verdünnt)

5 ml Gurkenwasser (aus frischer Gurke, mit Wasser gemixt und gefiltert)

Pflanzliches Öl, deinem Hauttyp entsprechend:

- normale Haut: Jojobaöl
- fettige Haut: Haselnuss-, Jojobaöl
- trockene Haut: Arganöl, süsses Mandelöl
- reife Haut: Mosqueta Rosenöl

2-3 Tropfen gutes ätherisches Öl für die Haut (Rose, Geranium, Lavendel...)

Ein kleiner Rührbesen

1 grosse Spritze (ohne Nadel) für das Umfüllen in das Flakon mit der Pumpe

PFLEGE

Kokosnuss-Körperpeeling, Salz und Zucker

Vorbereitungszeit:

10 Minuten

Peeling für die Hornhaut

Haut verfeinern und weich machen

Zutaten

Ein Behälter mit Deckel

1 Gabel

70 g Kokosnuss getrocknet, geraspelt

50 g Zucker

85 g Salz

100 ml Olivenöl

75-100 g Kokosöl

2-3 Tropfen für die Haut gutes ätherisches Öl
(Rose, Geranium, Lavendel...)

Optional:

3 TL SLSA

Anleitung

1:

Kokosöl im Wasserbad schmelzen.

2:

Die trockenen Zutaten abmessen und in einem Behälter mischen.

3:

Olivenöl und flüssiges Kokosöl beifügen und gut vermischen.

4:

Die ausgewählten, schwach dosierten, ätherischen Öle beifügen, gut mischen.

5:

Die Mischung in einen Behälter geben.

Bemerkungen

Die traditionellen Peelingprodukte beinhalten oft Plastikkügelchen, die unser Ökosystem verschmutzen, da diese so klein sind, dass sie in den Kläranlagen nicht herausgefiltert werden.

Diese Version basiert auf der mechanischen Wirkung der verschiedenen Zutaten: Kokosnuss, Zucker und Salz.

Der Zucker und das Salz schmelzen auf der warmen Haut. Die Kokosnuss macht die Haut weicher.

Wird unter der Dusche auf der sauberen Haut angewendet. Gut mit warmem Wasser abspülen.

Das SLSA (oder Sodium Lauryl Sulfoacetat) ist ein Tensid auf Kokosnussbasis. Es wird dermatologisch gut verträglich und biologisch abbaubar. Diese Zutat erlaubt ein besseres Abspülen des Peelings. Ohne SLSA bleibt ein Fettfilm auf der Haut, der bei trockener Haut pflegend wirkt.

ACHTUNG: Während der Schwangerschaft ist von der Verwendung ätherischer Öle generell abzuraten. Wende dich bei Unsicherheiten an einen Gesundheitsspezialisten.

Fotokredit: www.myslowlife.fr

PFLEGE

Shea-Schlagsahne für den Körper

Vorbereitungszeit:

15 Minuten

Nährstoffe und Feuchtigkeit für trockene

Haut

Zutaten

Ein Behälter mit Deckel

1 Schlagmixer

85 g Sheabutter

30 ml Jojobaöl oder Vanillemazerat
(1 Vanilleschote während 1 Monat in Sonnenblumenöl einlegen und ziehen lassen)

15 g AloeVera-Gel

5 Tropfen Vitamin E

Optional:

30 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl (Lavendel, Geranium...).

Anleitung

1:

Die Sheabutter in den Behälter des Mixers geben.

2:

Auf mittlerer Stufe mixen bis die Butter ganz weich ist.

3:

Das Öl beifügen, dann das AloeVera-Gel. Auf grosser Stufe mixen.

4:

Vitamin E (verlängert die Haltbarkeit der Öle) und optional ätherisches Öl beifügen.

5:

Die Sahne in einen Behälter füllen.

Bemerkungen

Die Sheabutter kann man zu Schlagsahne schlagen. Zusammen mit dem Jojobaöl und AloeVera-Gel, entsteht eine luftige Körpercreme vom Typ Wasser im Öl.

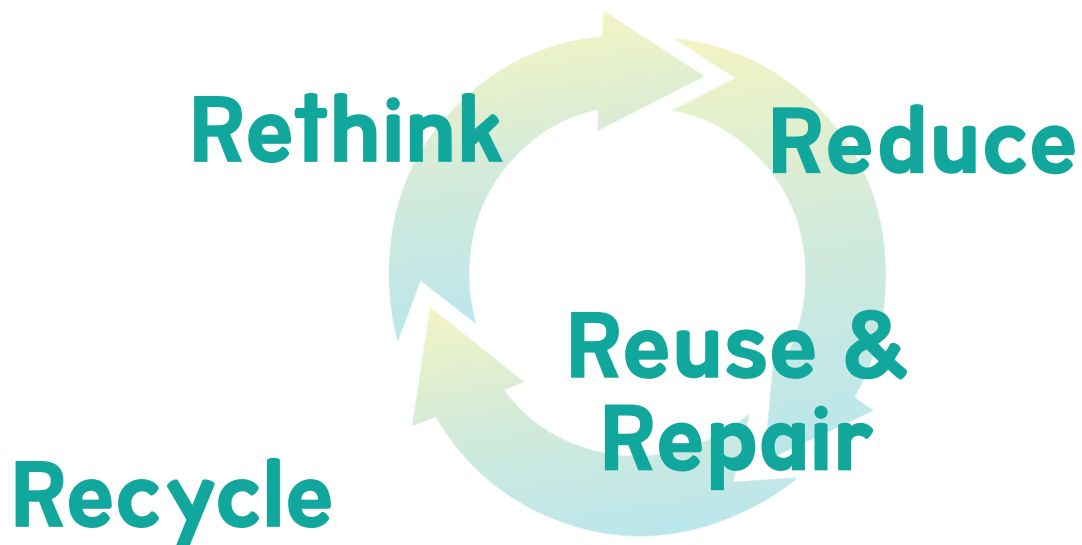
Das AloeVera-Gel vereinfacht die Herstellung der Emulsion.

Meide ätherische Öle von Zitrusfrüchten, da diese Creme auf der Haut aufgetragen wird. Diese sind lichtempfindlich.

Dieses Rezept ist ein Klassiker der hausgemachten Kosmetik. Es stammt von www.cosmaking.ch, du findest dort auch eine Video-Anleitung.

Achtung: Während der Schwangerschaft ist von der Verwendung ätherischer Öle generell abzuraten. Wende dich bei Unsicherheiten an einen Gesundheitsspezialisten.

Fotokredit: www.cosmaking.ch



Die Prinzipien des Vereins

ZERO WASTE
SWITZERLAND

Umdenken... unser Konsummodell, unsere automatischen Einkäufe

Reduzieren... das Überflüssige und Unnötige

Wiederverwenden und reparieren... was wir benötigen

Recyclen... was übrig bleibt

www.zerowasteswitzerland.ch