

## Körperpflege:

Naturseife auf Basis pflanzlicher Öle.

Z. B. Dr. Bronners, aber inzwischen gibt es ja in jedem guten Bioladen, jeder guten Drogerie und jedem guten Unverpackt-Laden eine große Körperseifenauswahl.

Meine Lieblingsseifen lege ich gerne vor dem Gebrauch im Schrank zwischen die Kleider, damit sie da vor sich hinduften können.

## Haarpflege

- **Festes Shampoo (keine Seife, sieht aber so aus)**

1. 6 g Kakaobutter oder Sheabutter
2. 25 g des pflanzlichen Tensids SLSA (Sodium Lauryl Sulfoacetate)\* (nur mit Feinstaubmaske anwenden)
3. 25 g Speisestärke
4. 6 g Brokkolisamenöl
5. optional 5-7 Tropfen ätherisches Öl (ich habe Rosmarin genommen)
6. optional Lebensmittelfarbe (fürs Auge, wer mag)

Die Butter in einem Glas im Wasserbad schmelzen. Die trockenen Zutaten in Schale mischen. Die flüssige Butter dazugeben. Mischen. Vor dem Kneten die ätherischen Öle zugeben. Gut durchkneten und in drei Stücke formen. An der Luft oder in Förmchen trocknen lassen. Vor der ersten Anwendung mindestens einen Tag gut durchtrocknen lassen. Direkt aufs Haar anwenden oder in kleine Seifensäckchen gelegt.

Sollten die Stücke bröseln, lassen sie sich gut wieder zusammenfügen und neu formen. So aufbewahren, dass die Stücke immer wieder trocknen können.

Wichtig: SLSA nur mit Mundschutz (Maske oder großes Tuch) anwenden, da es sehr fein ist (Feinstaub).

\*alternativ Tensid SCI (Sodium Cocoyl Isethionate) verwenden. Es ist besonders mild und palmölfrei, allerdings etwas schwerer zu bekommen.

Quelle: [spinnrad.ch](http://spinnrad.ch)

## **Verpacken:**

### **Statt Haushaltfolie Bienenwachs-Tücher**

Mit dem überflüssigen Bienenwachs aus den Bienenstöcken eines Freundes habe ich mir Bienenwachstücher selbst gemacht (mit dünnem Bauwollstoff und Jojobaöl und einem Bügeleisen).

Das Bienenwachs-Tuch duftet herrlich nach Bienenwachs und hat außerdem antibakterielle Eigenschaften. Je nach Größe ist es geeignet zum Zudecken oder Verpacken von angeschnittenem Obst & Gemüse, frischen Kräutern, Schälchen und Schalen, Salatschüsseln oder Kuchen sowie zum Einpacken von (geschnittenem) Brot und Käse und vielem mehr.

Durch die Wärme der Hände wird es formbar und flexibel und haftet so an allen glatten Oberflächen und an sich selbst. Brot lässt sich darin auch einfrieren.

Gereinigt wird diese ökologische Frischhaltefolie mit etwas lauwarmen Wasser und einem Lappen. Das Wasser perlt vom Wachs ab und trocknet schnell. Bei stärkeren Verschmutzungen kannst du auch ein wenig biologisch abbaubares Spülmittel verwenden.

Dank des eingearbeiteten Jojobaöls bleiben die Tücher lange elastisch und hygienisch (ca. ein Jahr).

Ältere Wachstücher können wieder aufgearbeitet werden. Entweder du gibst sie kurz in den Backofen oder du bügelst nochmals kurz (unter Backpapier) drüber.

**Eine gute Anleitung gibt es [hier](#).**

## **Geschirr spülen:**

### **• Mit Zitronenspüli**

1. 3 Bio Zitronen
2. 100 ml Bio Apfelessig
3. 200 Gramm Speisesalz
4. 400 ml Wasser

Die Zitronen einfach vierteln und mixen. 200 g Salz dazu und nochmals mixen. Alles zusammen mit dem Wasser und dem Apfelessig in einen Kochtopf. Aufkochen und etwa 5 – 10 Minuten warten. Fülle das Spülmittel in deine Behälter. Es schäumt nicht, macht aber schön sauber. Da kein Konzentrat, braucht es davon ein bisschen mehr als von üblichen Spüli's.

**Quelle: [careelite.de](http://careelite.de) und andere**

<p><b>Geschirr spülen (Hand und Maschine):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mit Efeuspüli</b></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ca. 20 Blätter zerkleinerte Efeu-Blätter in einen Kochtopf mit 500 ml Wasser aufkochen</li> <li>2. Nach 5 Minuten auf hoher Temperatur Herd ausschalten.</li> <li>3. In Gläser abfüllen und immer mal wieder kräftig schütteln um die Saponine zu lösen. Es schäumt, aber nicht sehr stark, was aber auf die Reinigungswirkung keinen Einfluss hat. Nach frühestens fünf Stunden die Blätter absieben.</li> <li>4. Für den Geschirrspüler <b>ein wenig Waschsoda</b> dazugeben.</li> <li>5. Kühl aufbewahren, hält sich nicht sehr lange.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelle: diverse</li> </ul>	<p><b>Geschirr spülen in der Maschine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mit Natron u. a.</b></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 100g Zitronensäure</li> <li>2. 100g Natron</li> <li>3. 200g Waschsoda</li> </ol> <p>Alles gut mischen und in ein Glas oder Gläser abfüllen. Ein bis zwei Esslöffel Pulver vor jedem Spülgang in das dafür vorgesehene Fach der Spülmaschine geben.</p> <p>Durch die enthaltene Zitronensäure sparst du dir den Klarspüler.</p> <p>Quelle: <a href="http://utopia.de">utopia.de</a></p> <p>+++</p>
<p><b>Wäsche waschen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mit Efeu</b></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10 Efeublätter</li> <li>2. 2 EL Waschsoda</li> <li>3. für Wollwaschmittel: 2 EL Natron anstatt des Waschsodas</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Für eine normale Ladung Wäsche einfach 10 frische große Blätter in eine Socke oder ein Waschsäckchen packen und mit in die Waschmaschine geben. Bei stärkeren Verschmutzungen oder hartem Wasser ein bis zwei EL Waschsoda ins Waschpulverfach geben.</li> <li>• Keine Sorge: Mit Efeu kannst du Wäsche jeglicher Couleur waschen! Weiße Wäsche wird nicht grün.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für Wolle oder Seide statt des Sodas besser Natron verwenden, denn das wäscht schonender.</li> </ul> <p>Alle 4-5 Wäschen mal einen Schuss Essig ins Waschmittelfach dazugeben, um einer Verkalkung vorzubeugen. (Der Geruch verfliegt.)</p> <p>Quellen: <a href="http://paleo360.de">paleo360.de</a> und <a href="http://experiment selbstversorgung.net">experiment selbstversorgung.net</a></p>

## Wäsche waschen

- **Mit Kernseife und Soda**

1. 30 g Kernseife raspeln
2. 4 EL Waschsoda
3. 700 ml Wasser

Alles in hohem Topf aufkochen, gut rühren, abkühlen lassen (ca. eine Viertelstunde)

⇒ jetzt noch nach Wunsch 3 Tropfen Ätherisches Öl zugeben

Wieder umrühren. Das fertige Waschmittel in die Wunschbehälter abfüllen.

Vor jeder Anwendung des Waschmittels die Flasche kurz kräftig schütteln. Pro Waschgang etwa 200 ml der selbst gemachten Flüssigkeit nehmen, je nach Wasserhärte.

Für Wolle oder Seide statt Soda Natron verwenden. Soda ist zu stark für solche Fasern.

Alle 4-5 Wäschen mal einen Schuss Essig ins Waschmittelfach dazugeben, um einer Verkalkung vorzubeugen. (Der Geruch verfliegt.)

Quelle: [hier](#) und andere

Weitere konkrete Optionen: [smarticular.net](http://smarticular.net)

## Putzen

- **Allzweckreiniger und Entkalker aus Orangenschalen und Essig**

1. ein großes Einmachglas oder ein anderes Schraubglas
2. eine Sprühflasche
3. Schalen von ungespritzten Zitrusfrüchten ( etwa von Zitronen, Orangen oder Limetten)
4. hellen Tafelessig
5. Vier Wochen Geduld

Zitrusfrüchte eignen sich super für Reinigungsmittel, denn sie haben aufgrund der enthaltenen Säure eine hohe Reinigungskraft und punkten durch ihre ätherischen Öle mit einem frischen Duft. Zitronen sind in Reinigungsmitteln besonders effizient.

Für das Rezept reicht ein günstiger Tafelessig.

Quelle: [paleo360.de](http://paleo360.de)

## Diverses

Verstopfte Abflüsse reinigen:

- hier: [smarticular](http://smarticular)
- hier [Gute Haushaltstipps](#)

## Hilfsmittel & Links

### Waschen mit dem Guppyfriend- Waschbeutel

Das ist eine erste pragmatische Lösung gegen Mikroplastikverschmutzung durch Waschen. (Unbezahlte Werbung.) [[Mehr Infos ...](#)]

+++

Weiteres kluge Tipps zum ökologischen Haushalt gibt es hier [[klicken, careelite](#)] und auf vielen anderen Seiten im Internet wie

[utopia.de](http://utopia.de)  
[smarticular.net](http://smarticular.net)  
und anderen