

Tipps für die Selbstversorgung

Das sollte für die Rezepte
im Haushalt oder auch im Vorrat sein:

- Einfacher Haushaltsessig (Tafelessig)
- Natron
- Xylith / Birkenzucker
- Bio-Kurkuma Pulver
- Kokosöl
- Unraffinierte Sheabutter
- Unraffiniertes Mandelöl
- Naturreine ätherische Öle
- Bienenwachs
- Lanolin (anhydrid)
- DMSO
- Zitronensäure
- Geschirrspülmittel
- Reine Soda

Waschpulver
Waschmittel flüssig
Weichspüler
Waschpaste
Teppichreiniger
Glasreiniger
Allzweckreiniger
Badreiniger
WC-Taps
Abflussreiniger
Schimmelentferner
Zahnpasta
Basis Körpercreme
Schmerzsalbe
Deo-Creme

Hier gibt es einige Rezepte für die einfache Selbstversorgung.

Sie wurden zum Teil alle ausprobiert und haben sich als sehr nützlich erwiesen. Die Anschaffung der einzelnen Zutaten ist gerade in größeren Mengen kostengünstig und in der Regel mindestens ein oder zwei Jahre, oft sogar mehrere Jahre haltbar.

Die Produkte schonen auch die Umwelt und sind frei von Chemikalien.

Für Fragen oder Anregungen:

Petra Pauls-Gläsemann

Rosenweg 5

D-79865 Grafenhausen

Tel. 07748-1205

eMail: petra.pauls@gmx.de

www.vorrat-gemeinde-freiburg.de

Deo-Creme

40 g Kokosöl

3 - 10 g Natron

10 Tropfen Äth. Salbei-Öl

5 Tropfen Äth. Zitronen-Öl

Wichtig: Bei empfindlicher Haut bitte nur 3 g Natron verwenden!

Kokosöl schmelzen (Wasserbad)

Natron mörsern (um Hautreizungen zu vermeiden).

Natron in das Öl einrühren.

Während des Abkühlens immer wieder umrühren. Die ätherischen Öle langsam unterrühren.

Salbei-Öl verhindert die Schweißbildung und wirkt antibakteriell.

Zitronen-Öl gibt dem Deo eine erfrischende Note.

Die abgekühlte Creme in gut verschließbare Cremedöschen geben.

Diese Creme wird ab 25 °C flüssig wegen dem Kokosöl.

Natürliche Zahnpasta

Auch Kinder mögen diese Zahnpasta und sie ist frei von schädlichen Substanzen.

3 Teelöffel Kokosöl

1 Teelöffel Natron

1 Teelöffel Xylith (Birkenzucker)

1-2 Tropfen Pfefferminzöl (Japanisches Heilpflanzenöl)

Kokosöl leicht erwärmen.

Alle Zutaten hinzufügen und gut vermischen.

Die Paste in kleine Gläser mit Schraubdeckle füllen.

Abwandlung:

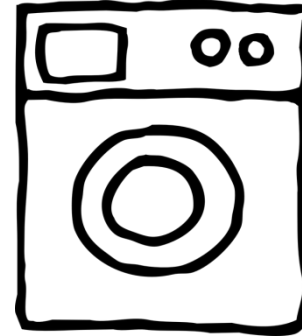
Einige benutzen auch Kurkuma. Hier reichen gut 1 Messerspitze an Pulver aus. Keine Angst: Die gelbe Farbe schadet den Zähnen nicht!

Kokosöl wirkt antibakteriell.

Natron wirkt neutralisierend und hellt die Zähne auf.

Xylith beugt Karies vor.

Japanisches Heilöl wirkt desinfizierend und entzündungshemmend.



Rund ums Thema Wäschewaschen

Waschpulver

Nicht für Wolle und Seide geeignet!

100 g Kernseife feinraspeln

150 g Reine Soda

150 g Natron

(einige nehmen noch Spülmaschinensalz, ist ab einer Wasserhärte ab 3 zu empfehlen)

Wer mag, kann auch noch ätherisches Öl verwenden. Ich selber füge es jedoch in Form eines Weichspülers zum Schluss hinzu (Seite 5).

Alle Zutaten miteinander gut vermischen und in einem Bügelglas oder auch Einmachglas mit Bügelverschluss luftdicht aufbewahren.

Für einen Waschgang reicht 1 Esslöffel Waschpulver.

Für weiße Wäsche:

Zum obigen Grundrezept wird **100 – 150 g**

Zitronensäure hinzugefügt. Diese wirkt zum einen auch als Wasserenthärter, bleicht aber auch die Wäsche.

DMSO Schmerzsalbe

Die Holzmarkt-Apotheke stellt diese Creme mit Linola-Fettcreme her und man kann sie auf Rezept bekommen. Sie riecht zwar unangenehm aber wem der Aufwand zu groß ist, kann darauf zurückgreifen.

Günstiger, vor allem, wenn man größere Mengen benötigt oder die Creme öfter anwenden muss, ist diese Variante mit Lanolin:

100 ml Wasser in ein hitzebeständiges Glas geben und erwärmen.

100 ml Mandelöl

1 Teel. Lanolin

5 g Bienenwachs ebenso in einem hitzebeständigen Glas erwärmen, bis alles geschmolzen ist. So Fett und Wasser die gleiche Temperatur.

Wasser langsam in die Fettmasse einrühren.

So lange rühren, bis diese Masse lauwarm ist.

50 ml DMSO und nach Bedarf **ätherisches Öl** unter die Masse geben und weiter rühren, bis sie abgekühlt ist.

In heiß ausgewaschene Salbentöpfchen geben und gut verschließen.

Lanolin ist nicht nur ein Emulgator, es schützt und wird auch in der Wundheilung eingesetzt.

Basis Körpercreme

100 g Sheabutter (unraffiniert)

70 g Mandelöl

Ein paar Tropfen **ätherisches Öl** nach Wahl

Hinweis: Unraffinierte Sheabutter riecht leicht ranzig. Sie hat den Vorteil, dass sie schnell in die Haut einzieht und alle wichtigen Inhaltsstoffe noch vorhanden sind.

Butter in eine Rührschüssel geben, mit 70 g Mandelöl auffüllen und alles gut verrühren (Mixer ist sinnvoll), bis eine sämige Konsistenz erreicht ist.

60 Minuten im Kühlschrank stellen.

Danach wie Sahne aufschlagen (ca. 1 Minuten).

Nach Bedarf ätherisches Bio-Öl hinzugeben.

Diese Creme hält sich im Kühlschrank ca. 6-8 Wochen. Nach Bedarf kann auch raffinierte Sheabutter genommen werden, die einen neutralen Geruch hat. Statt Mandelöl kann auch anderes hochwertiges Pflanzenöl benutzt werden.

Flüssiges Waschmittel

Eine Handvoll Efeu, kleingeschnitten

2 Esslöffel Natron

Beides in eine Schüssel geben und mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und gut verrühren. Abkühlen lassen und den Efeu durch ein Sieb abgießen. Den Sud in eine verschließbare Glasflasche gießen und gut durchschütteln.

Wie flüssiges Waschmittel dosieren.

Weichspüler

200 ml Wasser kurz erhitzen

700 ml Essig

10 g Natron

15 Tropfen ätherisches Öl (Orange, Lavendel usw.)

Essig und Wasser mischen

Natron hinzufügen und aufschäumen lassen

Ätherisches Öl hinzugeben und alles gut in einer Glasflasche verschließen. Wie Weichspüler verwenden.

Waschpaste

Ideal für die Fleckenbehandlung

1 Esslöffel Natron

1 Esslöffel Soda

Soda und das Natron mischen und in einem kleinen Schraubglas aufbewahren. Bei Bedarf etwas Pulver auf den Fleck streuen und etwas Wasser die Stelle befeuchten und ein paar Stunden einwirken lassen.

Wie gewohnt waschen.

TIPP:

Sollte das Waschpulver einmal klumpig werden, weil es Feuchtigkeit gezogen hat: Einfach einen kleinen Stoffbeutel oder ein Stofftuch mit 1 Esslöffel Reis füllen und zum Pulver legen.

Teppichreiniger

2 Esslöffel Natron

125 ml Tafelessig (weiß)

Natron auf den Teppich streuen und aufbürsten. Essig drauf sprühen, trocknen lassen und danach absaugen.



Hygiene und Körperpflege

Badreiniger

2 Esslöffel Natron

60 ml Essig

500 ml Wasser

Wasser in eine Schüssel geben und Natron und Essig hinzufügen. Sprudelnde Wirkung abwarten und in eine Sprühflasche füllen.

Auf Badflächen aussprühen und 10 Minuten einwirken lassen, danach abspülen und evtl. trockenreiben.

Ideal auch gegen Kalkflecken.

WC-Taps

300 g Natron mit

3 Esslöffel Wasser mischen (mit dem Mixer)

Ätherische Öle hinzufügen

100 g Zitronensäure zugeben und 20 Sek. gründlich durchmischen.

Die Masse in Silikonformen (Eiswürfel) füllen, festdrücken und 4 Std. trocknen lassen. Danach in Gläser luftdicht verschließen.

Desinfiziert, löst Flecken und Kalk.



Putzmittel für den Haushalt

Fenstereiniger/Glasreiniger

250 ml kochendes Wasser

1 Handvoll Lavendelblüten

Die Blüten mit dem kochenden Wasser übergießen und 40 Minuten ziehen lassen. Mit einem Tuch abdecken.

Danach den Sud durch ein Sieb geben und das Wasser mit 250 ml Wodka auffüllen.

Die fertige Mixtur in eine Sprühflasche geben und wie einen Fensterreiniger benutzen.

Allzweckreiniger

500 ml kochendes Wasser

2 Teelöffel Geschirrspülmittel

2 Teelöffel Natron

25 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl

Alles in eine Flasche geben und gut mischen. Kann wie herkömmlicher Allzweckreiniger verwendet werden.

Abflussreiniger

200 g Natron

200 g Salz

Beide Zutaten gut vermischen und in den Abfluss streuen. 150 ml. Warmen Essig dazu gießen und aufschäumen lassen. Danach mit heißem Wasser nachgießen.

Schimmelentferner

3 Teelöffel Natron

30 ml. Spülmittel

300 ml warmes Wasser

Warmes Wasser und Spülmittel in eine Sprühflasche geben und gut durchschütteln. Ideal ist es, Wasser und Spülmittel in einer Schüssel mit einem Schneebesen zu verrühren, bis es leicht schäumt. Dann die Flüssigkeit in eine Sprühflasche geben und das Natron hinzufügen. Die betroffenen Badezimmerfliesen, Dusche, Kacheln usw. einsprühen und 30 Minuten einwirken lassen.

Mit einem nassen Tuch oder Schwamm danach abwischen.