

Mundspülung

Ihr braucht:

240 ml abgekochtes und abgekühltes Wasser

1 TL Natron

5 Tropfen naturreines ätherisches Minzöl

5 Tropfen naturreines ätherisches Teebaumöl

Optional: 1 TL Xylitol

So geht's:

1. Alles in Flasche füllen und gut schütteln
2. Mund 1-2 min mit 1 EL ausspülen
3. Vor jeder Anwendung gut schütteln



BUNDjugend
LANDESVERBAND HESSEN

Waschpulver

Ihr braucht:

160 g palmölfreie Kernseife
(z.B. Olivenölseife)
240 g Waschsoda
240 g Natron
Schraubglas

So geht's:

1. Seife klein raspeln
2. Alles in ein Schraubglas füllen
3. Gut schütteln
4. 1-2 EL pro Waschgang



BUNDjugend
LANDESVERBAND HESSEN

Kaffeepeeling

Ihr braucht:

3 EL Kaffeesatz oder Zucker

3 EL Bio-Olivenöl, kalt gepresst

Optional: 5 Tropfen ätherisches Öl (nicht bei Anwendung im Gesicht)

So geht's:

1. Alle Zutaten zusammenschütten
2. Gut verrühren
3. Fertig!



BUNDjugend
LANDESVERBAND HESSEN

Creme-Deo

Ihr braucht:

Kokosöl

Ggf. ein weiteres Öl
(für die Konsistenz)

Natron

Optional: Ätherisches Öl

So geht's:

1. Kokosöl schmelzen
2. Ggf. weiteres Öl hinzugeben
3. Natronpulver einrühren, bis dir die Konsistenz gefällt
4. Optional wenige Tropfen ätherisches Öl hinzufügen



BUNDjugend
LANDESVERBAND HESSEN

Lavendel-Badesalz

Ihr braucht:

100 g Totes-Meer-Salz

1-2 Tropfen Lavendelöl

Optional: 1 EL Lavendelblüten

So geht's:

1. Salz und Lavendelöl mischen
2. Beides in einem geschlossenen Behälter trocknen lassen
3. Optional einen Esslöffel Lavendelblüten hinzufügen



BUNDjugend
LANDESVERBAND HESSEN

Gesichtsreinigung

Ihr braucht:

4 EL Haferflocken

1 EL Kokosöl

Ätherisches Öl

So geht's:

1. Haferflocken mit Mixer zerkleinern, bis mehlartige Substanz entsteht
2. Kokosöl erhitzen
3. Ätherisches Öl, Kokosöl und Haferflockenmehl verrühren - fertig!



BUNDjugend
LANDESVERBAND HESSEN

Zahncreme

Ihr braucht:

4-5 EL Kokosöl

2-3 TL Natron

1 Prise Xylitol oder Steviapulver

Optional: Ätherisches Öl

So geht's:

1. Kokosöl schmelzen
2. Alle Zutaten hinzugeben und gut verrühren
3. Rezept kann mit verschiedenen Zutaten erweitert werden, z.B. Myrrhe-Extrakt oder Aktivkohlepulver



BUNDjugend
LANDESVERBAND HESSEN

Lippenpflege

Ihr braucht:

Wasser

20 g Kakaobutter

20 g Bio-Kokosöl

20 g Bio-Sheabutter

So geht's:

1. Wasser erhitzen
2. Alle Zutaten im Wasserbad schmelzen
3. Die fertige Masse in ein Gefäß füllen und in den Kühlschrank stellen - abkühlen lassen - fertig!



BUNDjugend
LANDESVERBAND HESSEN

Allzweckreiniger

Ihr braucht:

7-10g Citronensäure

500ml Wasser

Optional: 5 Tropfen ätherisches Öl

So geht's:

1. Citronensäure im Wasser auflösen
 2. Ggf. ätherisches Öl dazugeben
 3. In eine Sprühflasche füllen
- Fertig!



BUNDjugend
LANDESVERBAND HESSEN

Abflussreiniger

Ihr braucht:

1/2 Tasse Natron
1/2 Tasse Essigessenz
1 Liter kochendes Wasser
ein feuchtes Tuch

So geht's:

1. Natron in den zu reinigenden Abfluss gießen
2. Essig langsam hinterher gießen
3. Abfluss mit feuchtem Tuch abdecken (da das Gemisch sehr spritzen kann)
4. 10 Minuten einwirken lassen
5. das kochende Wasser hinterher gießen



BUNDjugend
LANDESVERBAND HESSEN

Roggenmehl-Shampoo

Ihr braucht:

1-3 EL Roggenmehl Typ 1150
etwas Wasser
kleine Schüssel
kleiner Schneebesen

So geht's:

1. Roggenmehl mit etwas Wasser dickflüssig anrühren
2. mit dem Schneebesen umrühren, bis kaum noch Klümpchen sichtbar sind
3. nach und nach Wasser dazugeben, bis eine shampooähnliche Konsistenz erreicht ist
4. in die nassen Haare einmassieren
5. 1-2 Minuten einwirken lassen
6. gründlich ausspülen



BUND jugend
LANDESVERBAND HESSEN