

Einfach ohne Plastik – Kosmetika selbst herstellen

Peeling aus Zucker und Kaffee

- 50 g frischen Kaffeesatz (ausgedrückt)
- 25 g Zucker
- 1-2 EL (Sonnenblumen-) Öl

Alle Zutaten gut vermischen bis eine angenehm cremige Textur erreicht ist und in ein Schraubglas abfüllen. Das Peeling kann für Gesicht und Körper benutzt werden. Dafür das Peeling auf die gereinigte Haut geben, sanft einmassieren, ein paar Minuten einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser abspülen.

Duschgel ohne Mikroplastik

- 20-30g Kernseife
- 400ml Wasser
- bei Bedarf: Speisestärke
- bei Bedarf: ätherisches Öl, Olivenöl

Kernseife raspeln oder mit einem Messer zerkleinern. Mit dem Wasser in einen Topf geben und auf dem Herd bis zu mittlerer Hitze erwärmen. Mit einem Schneebesen die Seife im Wasser auflösen, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Während des Abkühlens die optionalen Zutaten hinzufügen und gut umrühren: Ätherische Öle, um dem Duschgel eine angenehme Duftnote zu geben.

Olivenöl macht das Gel geschmeidig und pflegt die Haut.

Nun bedarf es etwas Experimentierfreudigkeit: Ist das Duschgel zu flüssig, noch etwas Seife oder Speisestärke zum Andicken hinzugeben. Ist es zu fest, etwas Wasser auffüllen.

Zum Abkühlen in eine Flasche oder ein Glas füllen. Vor jeder Anwendung kräftig schütteln, da sich die einzelnen Inhaltsstoffe voneinander absetzen können.

Haarspülung (besonders wirksam bei Verwendung von Haarseife)

- 1 EL Essig
- 1 l Wasser

Essig und kaltes Wasser mischen und nach dem Haare waschen über die Haare laufen lassen. Wenn Sie leichten Essiggeruch verhindern möchten, danach wieder ausspülen; die Spülung kann aber auch in den Haaren verbleiben. Alle 2-3 Haarwäschen anwenden.

Deo

- 100 ml Wasser
- Natron

Wasser aufkochen. Während es abkühlt, 1 TL Natron einrühren und auflösen. Solange wiederholen, bis sich das Natron nicht mehr auflöst – das Wasser ist dann gesättigt. Vollständig abkühlen lassen.

Optional können nun noch ätherische Öle hinzugefügt werden:

10 Tropfen Lavendelöl wirken gegen Schweißgeruch, 10 Tropfen Salbeiöl wirken antiseptisch.

In eine Sprühflasche füllen und vor jedem Gebrauch aufschütteln.