

HAUSMITTEL SELBER MACHEN

Gesunde und nachhaltige Haushaltsprodukte selber herstellen
mit dem, was die Natur uns schenkt. Von Lebensmitteln bis
Hygieneprodukten, inklusive Haushaltshacks



Yasmin Stenz

Hausmittel selber machen

Gesunde und nachhaltige
Haushaltsprodukte selber
herstellen mit dem, was die
Natur uns schenkt. Von
Lebensmitteln bis
Hygieneprodukten,
inklusive Haushaltshacks

Hausmittel und Haushaltstipps - Die verblüffende Vielfalt der Anwendungsbereiche

Tagtäglich begleitet er uns und wird doch oftmals „nebenbei“ erledigt: Der Haushalt und alles, was damit zusammenhängt. Doch bei genauerer Betrachtung erschließt sich hier eine völlig neue Welt, die enorm vielfältig ist. Schließlich fallen unter „Haushalt“ und „Hausmittel“ sehr viele Unterkategorien und Anwendungen. Dieser Ratgeber soll Ihnen verschiedene hilfreiche Tipps & Tricks an die Hand geben, mit denen Sie auftretende „Alltagsprobleme“ im Haushalt überraschend gut lösen können. Sie werden dabei jedoch nicht nur hilfreiche Lösungen für Küche, Bad, Garten & Co. erhalten, sondern zusätzlich auch spannende Methoden zu natürlichen, selbst hergestellten Hygieneartikeln sowie Lebens- und Heilmitteln erhalten. Die besprochenen Tipps und Anleitungen basieren auf vielen Hacks, die ich persönlich im Laufe der letzten Jahre ausprobiert und für sehr hilfreich empfunden habe. Ich habe viele selbst hergestellte Salben, Cremes, Lebensmittel und Tinkturen kreiert und viele Hacks für Küche, Bad & Co. getestet – die sinnvollen habe ich nun in diesem Ratgeber zusammengetragen.

Eine Motivation war dabei für mich persönlich, dass wir Menschen einfach viel zu viel wegschmeißen und dadurch Müll produzieren, aber auch viel zu viele Dinge teuer „fertig“ kaufen, anstatt diese selber zu machen. Ob es Cremes, Salben, Lebensmittel oder was auch immer betrifft: Oftmals stellt uns die Natur eine sehr große Bandbreite an Stoffen zur Verfügung, mit denen wir

Produkte selber herstellen können, was durch weniger industrielle Zusatzstoffe nicht nur gesünder ist, sondern gleichzeitig auch den Geldbeutel schont. Wenn ich mir jetzt die ganzen Zusatzstoffe ansehe, die ich mit meinen Eigenkreierungen allesamt vermeiden kann, macht mich das glücklich, da ich keine Bedenken mehr haben muss, ob ich meinem Körper schädliche Substanzen zuführe. Wir haben unsere Körper von unserem Schöpfer erhalten und sollten unseren Körper auch schöpfungsgemäß ernähren und behandeln und ihm keine Chemikalien zufügen – weder innerlich noch äußerlich. Alles, was mehrere Verarbeitungsschritte hinter sich hat, ist zu meiden. Dies ist vor allen Dingen bei raffiniertem Industriezucker der Fall. Dieser sollte durch Honig oder Vollrohrzucker ersetzt werden. Auch Vollkornprodukte sind den verarbeiteten Weißmehlprodukten vorzuziehen.

Zusätzlich zur Herstellung von eigenen „Haus- und Lebensmitteln“ faszinieren mich ebenfalls so genannte „Hacks“, die uns bei typischen Alltagsproblemen wie Flecken auf der Kleidung oder Kalk im Bad weiterhelfen. Oft kann auch hier mit natürlichen Mitteln eine hervorragende Wirkung erzielt werden. Nach einiger Zeit ist es erstaunlich zu sehen, wie viele Produkte man beispielsweise früher im Supermarkt oder in der Drogerie gekauft hat und dadurch viel Geld ausgegeben, ungesunde Inhaltsstoffe verwendet und übermäßig Müll produziert hat. Der Schöpfergott Jesus Christus hat uns durch die Natur unendlich viele Stoffe und Produkte, die wir für so vielfältige Zwecke nutzen können, geschenkt – oftmals müssen wir uns dazu sogar nur im Garten umschaun. Vor dem Hintergrund, dass in Deutschland jedes Jahr mehrere hundert Kilogramm Haushaltsmüll pro Kopf entstehen, sollten wir uns dahingehend durchaus einmal hinterfragen und unser Konsumverhalten überdenken.

Generell sind die in diesem Buch vorgestellten natürlich hergestellten Produkte und Tipps ein guter Anfang, seinen Konsum zu überdenken. Neben selbst hergestellten Produkten kann sich jeder im nächsten Schritt hinterfragen, wie es mit anderweitigem Konsum, abseits der hier vorgestellten Hausmittel aussieht. Zu überdenken sind dabei beispielsweise Dinge wie Autokauf, Kleidungskauf, Smartphone etc. Auch in diesen Bereichen können wir oftmals deutlich nachhaltiger agieren, wenn wir gebraucht kaufen oder sogar in der „Verschenken“ Kategorie auf diversen Plattformen stöbern und nicht allzu viel Wert darauf legen, was andere Menschen von uns denken. Es muss nicht immer alles brandneu gekauft werden oder jeder Modeschnickschnack mitgemacht werden. Was ist wirklich wichtig im Leben und was mache ich nur, um anderen zu gefallen oder einer bestimmten Erwartung und Vorstellungen, die andere an mich stellen, zu entsprechen? Demut, Bescheidenheit und Besonnenheit helfen dabei weitaus mehr ein zufriedenes Leben zu leben als überbordender Konsum, mit dem wir oftmals lediglich für eine kurze Zeit unsere Unzufriedenheit stillen.

„Denn wir haben nichts in die Welt hineingebracht und es ist klar, dass wir auch nichts hinausbringen können. Wenn wir aber Nahrung und Kleidung haben, soll uns das genügen!“ (1. Timotheus 6,6-8)

Lassen Sie sich jetzt aber mitnehmen auf eine bunte Reise durch die Welt der praktischen Haushaltshacks und natürlichen und selbst hergestellten Haus- und Lebensmittel!

Bad & Küche - Drogerieartikel & Hacks

Drogerieartikel - Zahnpasta, Deo, (Trocken)shampoo, Putzmittel & Co.

Schaut man sich die Inhaltsstoffe einiger Hygiene- oder Drogerieartikel des täglichen Bedarfs genauer an, kann einem schon einmal schwindelig werden. Gerade Produkte, die in direkten Kontakt mit unserer (Schleim)haut kommen und tagtäglich benutzt werden, sollten so naturbelassen wie möglich sein. Wussten Sie, dass man im Prinzip vom Kloreiniger bis hin zum Deo alles selber herstellen kann und das ohne großes Chemielabor, sondern oftmals mit einfachen Produkten, die man meist ohnehin im Haus hat? Es gibt dabei tatsächlich auch Möglichkeiten, mit nur einem Inhaltsstoff das gewünschte Ergebnis zu erhalten. Beispielsweise benutzte ich selbst überhaupt kein Deo aus dem Drogeriemarkt mehr, sondern streue mir morgens ganz einfach ein wenig hochwertiges Natron (ohne Rieselhilfen) auf die Handfläche, lasse wenige Tropfen Wasser darauf träufeln, verreibe die Mischung in den Händen und reibe sie mir unter die Achseln. Es ist beeindruckend, wie gut reines Natron Gerüche eliminiert. Im Winter ist es dann oftmals so, dass selbst nach 24 Stunden selbst aus der Nähe noch immer überhaupt kein Achselgeruch wahrnehmbar ist, nur durch das einmalige Auftragen des Natrons. Es riecht einfach nach gar nichts und die ganzen Parfum-Zusätze in den kaufbaren Deos schaden ohnehin nur mehr als sie nutzen, ganz zu schweigen von Aluminiumsalzen, Parabenen & Co. Die „Natron-Lösung“ kann übrigens genauso auch an anderen

„wenig durchlüfteten“ Körperstellen angewendet werden, wie beispielsweise im Schritt bzw. der oberen Innenseite der Oberschenkel. Wer doch etwas Duft möchte, kann 1-2 Tropfen ätherisches Öl hinzufügen.

Dies vorab nur als Information, wie simpel natürliche Lösungen mit Hausmitteln tatsächlich sein können. Dennoch möchte man natürlich ab und zu auch einen angenehmen Geruch in den Produkten haben oder eine Kombination von verschiedenen Wirkstoffen nutzen. Im Folgenden lernen Sie deshalb für verschiedenste Hygiene- und Badprodukte jeweils eine Auswahl von Rezepten zur eigenen Herstellung kennen. In den vergangenen Jahren habe ich dahingehend vieles ausprobiert. Mit den meisten Produkten war ich sehr zufrieden, andere habe ich wieder verworfen. Die positiven Erfahrungen gebe ich nun hier wieder. Probieren Sie es einfach aus. Sie werden sehen, wie simpel das Ganze ist, lernen die Wirkweisen von verschiedenen natürlichen Stoffen kennen und schonen gleichzeitig die Umwelt und Ihren Geldbeutel. Diese Methoden und Inhaltsstoffe waren früher deutlich weiter verbreitet und bekannt; in unserer heutigen bequemen Welt nehmen sich viele Menschen jedoch nicht mehr die Zeit, sich diese Produkte selber herzustellen - egal, wie simpel sie sind.

Fangen wir direkt mit einem Produkt an, das wir eben schon kurz erwähnt haben: dem Deodorant.

Ganz ohne Deo fühlt sich wahrscheinlich - gerade im Sommer - niemand von uns so wirklich wohl. Zwar ist Schwitzen völlig normal und sogar sehr wichtig, da unser Körper so seine Temperatur reguliert, dennoch stört uns (und auch andere) oftmals der Geruch, der dadurch entsteht, dass die Bakterien auf der Haut den Schweiß bzw. die darin enthaltenen Fettsäuren zersetzen. Leider sind

viele der im Drogeriemarkt erhältlichen Deos voll mit bedenklichen Inhaltsstoffen. Also stellen wir unser Deo doch einfach selbst her – ganz natürlich. Apropos natürlich: Die Achselhaare an sich sind heute vielerorts verpönt und werden oftmals aus ästhetischen Gründen abrasiert, was jedoch entgegen der Gott gegebenen Schöpfungsordnung ist. Auch dies sollte ein jeder von uns bedenken.

Achselhaare sind uns nicht umsonst gegeben worden, dienen sie doch zum einen als Reibungsschutz und zum anderen der Schweißaufnahme und Temperaturregulierung. Auch produzieren wir durch das viele Rasieren wieder zusätzlichen Müll und haben höhere Kosten als wenn wir einfach „natürlich wachsen lassen“. Letztlich entstehen durch die Rasur zudem oftmals kleine Wunden, durch die Schadstoffe eindringen und Entzündungen entstehen können.

Nun aber zurück zum Deo:

Kokos-Deocreme

Diese Creme wird einfach jeden Morgen nach dem Waschen auf die Achseln aufgetragen und neutralisiert wunderbar jeglichen Geruch. Das Kokosöl wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, was auf die enthaltene Laurinsäure zurückzuführen ist. Zudem verleiht Kokosöl der Creme eine dickere Konsistenz. Das Bienenwachs trägt dazu bei, die Creme noch etwas dicker zu halten (vor allem bei heißen Außentemperaturen, wenn das Kokosöl flüssiger wird), spendet außerdem Feuchtigkeit und legt eine Art „Film“ auf die Haut, der schützend wirkt. Das Natron hatte ich bereits weiter oben, bei meiner sehr simplen Anwendungsmethode, besprochen. Es wirkt antibakteriell und neutralisiert dadurch sehr effektiv den Schweißgeruch. Durch das ätherische Öl bringen wir noch

einen angenehmen Geruch in die Creme und erzielen ebenso eine antibakterielle Wirkung.

Zutaten:

- 20 g Kokosöl
- 1-2 g Bienenwachs
- 10 g Natron (ohne Rieselhilfen)
- 10 g Stärke
- 2-3 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Pfefferminze)
- 1 kleinen Tiegel zum Abfüllen (z. B. von einer alten, leeren Creme)

Zubereitung:

Die Stärke und das Natron werden mit einem Löffel oder einer kleinen Gabel vermischt. Anschließend wird das Kokosöl leicht erwärmt, sodass es flüssig wird. Das Bienenwachs und das ätherische Öl werden ebenfalls zum Kokosöl hinzugegeben. Die Stärke-Natron-Mischung wird nun langsam hinzugegeben und alles gut verrührt. Die Paste wird nun in einen kleinen Tiegel abgefüllt. Um im Sommer einen angenehm kühlenden Effekt zu erzielen und um die Creme etwas fester zu bekommen, kann diese auch im Kühlschrank gelagert werden.

Wenn Ihnen die Creme generell zu flüssig ist, können Sie etwas mehr Bienenwachs oder Stärke verwenden. Beim ätherischen Öl können Sie selbstverständlich auf andere Sorten zurückgreifen je nach dem, welchen Geruch Sie bevorzugen. Hier gibt es jedoch qualitative Unterschiede, sodass Sie nicht auf billige ätherische Öle zurückgreifen sollten. Es sollte sich um ein 100 % reines Öl handeln und die zugrunde liegenden Pflanzen sollten nachhaltig angebaut worden sein. Außerdem kann es sein, dass bestimmte ätherische Öle bei manchen Menschen Hautreizungen hervorrufen. Daher am besten vor der

Herstellung immer zuerst 1 Tropfen auf die empfindliche Haut unter den Achseln reiben um zu prüfen, ob sich Reaktionen zeigen.