

## „Hausmittel selber herstellen“ – Rezepte zum Workshop

Alina Wittwer und Miriam Leimgruber

### Zahnpulver

25 g Xylit  
12 g Asche, Mineralerde (je nach Vorhandensein)  
12 g Natron  
1 g getrocknete Kräuter (Minze, Salbei, Thymian, Fenchelsamen, Eukalyptus, Kamille, ...)

Zutaten abwägen. Asche sieben. Kräuter mörsern, sieben. Alles mischen. Pulver in einem Glas mit Deckel aufbewahren. Direkt im Glas mit etwas Wasser anrühren oder trocken aufbewahren und jeweils mit feuchter Zahnbürste das Pulver aufnehmen.

*Asche und Mineralerde sind grobkörnig und putzen Essensreste und Zahnbelag weg. Xylit („Birkenzucker“) wirkt antikariogen (hemmt Stoffwechsel der Karies-Bakterien). Natron neutralisiert Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Die Kräuter geben dem Zahnpulver einen guten Geschmack, Minze wirkt unter anderem erfrischend.*

*Ergänzend könnte man noch Calcium-Tabletten zermahlen und dem Pulver zugeben, um den Zahnschmelz zu stärken.*

### Handcreme oder Salbe (Wachs-Öl)

10 g Bienenwachs  
50 g Öl  
ev. Kräuter

Zutaten abwägen, in ein Glas geben. Etwas Wasser im Wasserkocher aufkochen. Wasser in eine kleine Pfanne geben, Herdplatte einstellen. Glas ins Wasserbad stellen, bis der Wachs schmilzt.

*Diese Creme fettet ideal auf Haut oder Lippen. Optional können noch Kräuter hinzugefügt werden, auch etwas abgeriebene Zitronenschale macht sich gut als Duftspender. Die Kräuter zwei Wochen vorher im Öl einlegen (in einem transparenten, verschlossenen Glas, am besten an die Sonne stellen), damit die Stoffe gelöst werden. Alternativ kann man die Kräuter in der Wachs-Öl-Mischung etwas länger im kochenden Wasserbad ziehen lassen (ca. eine Stunde).*

### Zitronendeo

100 ml Wasser  
¼ Zitrone, abgeriebene Schale  
1 TL Natron  
5 ml Ethanol (Alkohol 70% mit Kampher, erhältlich in der Apotheke)

Wasser mit Zitronenschale aufkochen, abdrehen, Zitronenschale ca. 15 weitere Minuten ziehen lassen. Natron hinzufügen, gut mischen. Absieben, abkühlen. Ethanol hinzugeben. Deo in einer Sprühflasche aufbewahren, jeweils vor Gebrauch gut schütteln. Haltbarkeit: 2 Wochen, in der Kühle aufbewahrt etwas länger.

*Natron macht das Milieu basischer, sodass geruchsbildende Bakterien sich nicht vermehren können. Limonene ist Geruchsüberdecker und kühlt. Ebenso das Alkohol (fördert die Schweiß-Verdunstung). Das Limonene kann auch direkt im Ethanol gelöst und dann mit Wasser verdünnt werden. (ca. ½ Tag einwirken lassen)*

### Waschmittel

50 g Kernseife  
75 g Soda (Natriumcarbonat)  
75 g Natron (Natriumhydrogencarbonat)  
50g Regeneriersalz (bei weichem Wasser weniger)

Kernseife fein reiben. Alle Zutaten mischen und in einem Glas aufbewahren.

Vor dem Waschen ca. 1 TL Pulver mit 2 dl heissem Wasser in eine Glasflasche füllen und kräftig schütteln. (Genügend grosse Flasche verwenden, damit man noch schütteln kann.) In die Waschmaschine einfüllen wie gewohnt. Nicht geeignet für Wolle. Mit der Waschmittelmenge kann experimentiert werden.

*Kernseife, Soda und Natron bilden eine gute fettlösende Seife. Das Regeneriersalz bindet Calcium- und Magnesiumionen und wirkt somit als Wasserenthärter.*