

GREEN WG CHALLENGE



DIY Kosmetik – unsere Lieblingsrezepte

Wir haben schon vor ein paar Wochen im Zuge des ganzen Öko Hypes, der unser Semester durchzieht, angefangen einzelne Produkte durch Selbstgemachtes zu ersetzen. Nach ein wenig rumprobieren – die ersten Versuche waren nicht immer sofort wirklich verwendungstauglich – haben wir uns auch an die neuen Produkte gewöhnt und sind sehr zufrieden damit.



1. Zahnpasta:

Zutaten für ca. 2 Portionen (eine Portion reicht ca. 2-3 Wochen):

Kokosöl, Birkenzucker, Kohletabletten, Natron, Pfefferminzöl.

Zubereitung:

Kokosöl im Wasserbad weich werden lassen. Eine Kohletablette zermahlen. 3 EL von dem Kokosöl mit der Kohletablette, 3 EL Birkenzucker, 3 EL Natron und ca. 25 Tropfen Pfefferminzöl vermischen. In ein leeres und ausgekochtes Glas abfüllen, auskühlen lassen und wie normale Zahnpasta verwenden.

Wir haben das ganze immer sehr stark nach Gefühl gemacht, und ein bisschen rumprobiert, bis uns der Geschmack und die Konsistenz gepasst haben.

2. Peeling:

Zutaten für 1 Portion:

Kokosöl, Bio Zitrone, Olivenöl, Zucker.

Zubereitung:

Kokosöl im Wasserbad weich werden lassen. Zitronenschale von einer Hälfte abreiben. 2 EL Kokosöl, 50g Zucker, 2 EL Olivenöl und Zitronenschale vermischen. Mit ein wenig Saft der Zitrone das Peeling fertig rühren. Glas auskochen, auskühlen lassen und Peeling einfüllen.

Auch hier eher ungefähre Angaben – wir haben ein wenig Experimentiert.

3. Deocreme

Zutaten für eine Creme:

Kokosöl, Kartoffel/Maisstärke, Natron, ätherisches Öl nach Duftwahl.

Zubereitung:

2 EL Stärke und 2 EL Natron mit einander vermischen. 3 EL flüssiges Kokosöl langsam mit einrühren, bis eine Creme entstanden ist. Zum Schluss 10 Tropfen von dem Öl dazurühren und in einen Tiegel oder ein ausgekochtes Glas abfüllen.



Freche Fröchtchen

Stufe 3:

Wir dachten uns, dass wir vor allem im Bad noch Nachholbedarf bzgl. unserer Produkte haben. Deswegen haben wir eine kleine Dusch-Kollektion zusammengestellt:

Body-Peeling

Oliven-Öl

Zucker

Honig

Haar-Shampoo

300 ml Wasser

5 EL Roggenmehl

Haar-Spülung

Wasser und Haushaltsessig im Verhältnis 1 : 7

Insgesamt haben alle Produkte gut funktioniert. Beim Body-Peeling wollen wir das nächste Mal nur darauf achten, möglichst grobkörnigen Zucker zu nehmen, da sich der feine relativ bald aufgelöst hat und der Peeling-Effekt dann weg war.



Quackler: 3. Stufe

– Alternativen DIV Kosmetik

Eine wahre DIY Wunderwaffe, die wirklich jeder ohne Aufwand anwenden kann, ist der Apfelessig. In einer 1:1 Mischung mit Wasser kann man ihn als Aftershave verwenden. 1:7 mit Wasser eignet er sich super als Spülung für die Haare und in einer 1:10 Mischung kann man ihn hervorragend als Deo-Ersatz nutzen.

(Als Bild nur das Grundprodukt, denn die einzelnen Mischungen sehen eher unspektakulär aus und sich auch sehr ähnlich)

Wir haben uns dafür entschieden, diese DIY-Variante zu wählen, weil es die einfachste Methode ist etwas in diesem Bereich auszuprobieren. Man muss keine besonderen Inhaltsstoffe kaufen oder sich beispielsweise (für Neulinge sehr abschreckend) eine Roggenmehlmischung in die Haare reiben. Somit ist die Schwelle Kosmetik selbst zu machen mit dieser Variante total niedrig.

Greensekatzen

Unsere liebsten DIY-Rezepte:

● Mundspülung:

- 500 ml lauwarmes Wasser
- 40 g Bio Xylitol (Birkenzucker)
- 2 Teelöffel Natron
- 10 Tropfen ätherisches Öl in Bio Qualität (am besten eignet sich Pfefferminze, aber auch Oregano haben wir schon probiert und waren begeistert) Die Zubereitung könnte einfacher nicht sein: Einfach alle Zutaten in eine Glasflasche geben, verschließen und kräftig durchschütteln. Fertig ist die selbstgemachte Bio Mundspülung!

● Zahnpulver:

- 1 EL feine Heilerde
- 1 TL Salz folgende Zutaten nach Gutdünken hinzufügen:
 - getrocknete, im Mörser zerkleinerte Kräuter (Salbei, Pfefferminze, Kamille)
 - Kurkuma (für weiße Zähne) - Xylitol Alles im Mörser gemeinsam zu Pulver machen und in einem kleinen Glas aufbewahren. Zum Zähne putzen einfach mit den Fingerspitzen eine kleine Prise nehmen und im Mund auflösen und drauf los putzen.

● Body Butter

- 100 Gramm Kokosöl

- 50 Gramm Kakaobutter
- 50 Gramm Mandelöl
- hautverträgliches ätherisches Öl Alle 3 Grundzutaten über dem heißen Wasserbad schmelzen und gut verrühren. Die Mischung abkühlen lassen und sobald sie wieder fest ist mit dem Handmixer aufschlagen bis sie aussieht wie Schlagsahne.

Kompost 3

Rezepte für selbstgemachte Kosmetik:

Foundation:

Babypuder

Stark gekochter Kaffee

Gesichts lotion

Alle Zutaten in einer Schüssel zusammen mischen. Die Menge des Kaffees bestimmt den Ton der Foundation. Je dunkler der Hauttyp desto mehr Kaffee benutzen.

Rouge:

1 Teelöffel Gemüsepulver

1 Teelöffel Speisestärke

2 Teelöffel Alkohol (Weingeist)

1 Mörser

Rouge Dose

Du mischst das Gemüsepulver und Stärke mischen im Steinkrug. Dann mörserst du die Zutaten. Dann gibst du den Alkohol hinzu. Vermische alles zu einer leicht cremigen Masse. Anschließend drückst du die Masse in die leere Rouge-Dose, drückst sie ordentlich fest und legst dann ein Stück Küchenpapier oben drauf. Damit das Rouge fest wird, brauchst du noch einen Gegenstand (z.B. einen Briefbeschwerer), den du, zum Festdrücken, auf das Küchenpapier legen kannst. Insgesamt braucht das Rouge ein bis zwei Stunden, um zu trocknen. Damit sich das Küchenpapier nicht voll mit Alkohol saugt, solltest du dies regelmäßig auswechseln.

Lippenpeeling:

Honig

Zucker

Mische den Honig und den Zucker zusammen.

Wir haben uns dazu entschieden das Lippenpeeling zu machen. Es hat echt

Spaß gemacht. Auch eine gute Idee für einen Mädels Abend mit Freunden oder auch in der WG. Die Lippen fühlen sich danach auch viel besser und gepflegt an. Wir als WG, können dieses Kosmetik Produkt nur empfehlen!

Drei Engel für mehr Grün:

DIY DEO

Um eine Alternative zu unseren Produkten zu finden, wagen wir uns daran, Deo selbst zu machen. Wir versuchten uns an einem recht simplen Rezept aus dem Internet und folgten dabei Ratschlägen aus dem Freundeskreis, was Inhaltsstoffe angeht (manche Stoffe hinterlassen Flecken oder Rückstände an der Kleidung).

An einem gemütlichen Abend setzten wir uns also zusammen und spielten Kräuterhexen ;)

Rezept für DIY-Deo

Zutaten

- 4 EL Bio-Kokosöl
- 4 EL **Natron**
- 4 EL Speisestärke (aus Kartoffel, Mais oder Pfeilwurz)
- Ätherische Öle nach Wahl (optional)

Zubereitung

1. Kokosöl schmelzen.
2. Natron und Speisestärke in einer Schüssel vermischen. Damit keine Klümpchen vorhanden sind, beide Pulver am besten sieben.
3. Das flüssige Kokosöl nach und nach in die Mischung einrühren, bis eine homogene Creme entstanden ist.
4. Für den Lieblingsduft noch einige Tropfen ätherisches Öl zugeben.
5. Nun die Paste in eine Dose umfüllen. Wenn Sie lieber festes Deo nutzen möchten, füllen Sie die Masse in eine Form (z. B. Silikon-Eiswürfelform) und lassen sie im Kühlschrank aushärten. Damit es fest bleibt, weiterhin kühl lagern.



Zitrone, Orange, Rose, Lavendel, Pfefferminze oder etwas ganz anderes... Wählen Sie Ihren Lieblingsduft für das Deo!

@Jessica B.

Fazit:

Schnell und einfach ist das Deo zubereitet.

Zugegebenermaßen an der Auswahl der Ätherischen Öle müssen wir noch einmal arbeiten, jedoch ist dies auch ein Vorteil an diesem einfachen Rezept, man kann sich den Duft ganz individuell gestalten.

Wir sind leider noch nicht ganz von diesem Deo überzeugt, da man nach dem Duschen das Deo etwas länger einwirken lassen sollte, um Ölflecken auf der Kleidung zu vermeiden. Jedoch ist es auf jeden Fall eine spannende Alternative und die Rezeptur noch etwas ausbaufähig.

CodeCheck konnte bei diesem Produkt keine schädlichen Inhaltsstoffe identifizieren ;)

MEOWs Challenge 10 Stufe 3

Do It Yourself - Kosmetik

1) Augenmakeup Entferner

Hier ist nicht nur der Entferner an sich weder nachhaltig/umweltfreundlich sondern auch die Abschminktücher. Daher haben wir diese zwei Probleme angepackt: statt herkömmlichen Abschminktüchern/Makeup Entferner haben wir Kokosöl ausprobiert und sind hell auf begeistert. Allerdings benutzen wir alle keine wasserfesten Produkte und sind uns nicht ganz sicher, ob Kokosöl bei der Art von Makeup genauso gut funktioniert. Außerdem haben wir uns vorgenommen, keine Baumwoll-Wattepads mehr zu benutzen, sondern wiederverwendbare Tücher aus altem Stoff schneiden

(<https://www.iamgreen.at/blog/diy-abschminkpads/>)

2) Körperlotion

Auch hier kann man auf Kokosöl zurückgreifen (ein echter Allrounder!). Bei Bedarf kann man einfach ein bisschen Aloe Vera hinzufügen.

Eine etwas aufwändigere Variante:

8 Esslöffel Öl (Lieblingsöl, z.B. Olivenöl, Mandelöl)

4 Esslöffel Lanolin

4 Esslöffel Aloe-Vera-Gel

ein paar Tropfen ätherisches Öl (z.B. Rose, Vanille, Lavendel)

Anmischen und in ein steriles Glas füllen

(<https://trycomx.info/wie-man/3599-diy-hausgemachte-krperlotion.html>)

3) Gesichtspuder

Für die Herstellung werden folgende Zutaten benötigt:

0,25g getrocknete Hibiskusblüten

0,5g gemahlener Kakao

1 Prise gemahlener Ceylon-Zimt

1 EL Speisestärke

→ Hibiskusblüten im Mörser zu sehr feinem Pulver zerreiben. Die anderen Zutaten dazugeben und nochmals mörsern. Das Pulver anschließend in ein steriles Glas füllen. Je nach Farbton kann mit den Zutaten experimentiert werden um den eigenen Hauttyp zu treffen.

[\(https://www.smarticular.net/make-up-puder-herstellen/\)](https://www.smarticular.net/make-up-puder-herstellen/)

4) Lidschatten

Ziemlich aufwändig und spezielle Zutaten notwendig - wir verzichten lieber in Zukunft :)

<https://www.smarticular.net/concealer-puder-rouge-lippenstift-selber-machen/>

5) Gesichtspeeling

Braunen Zucker und Honig vermengen und auf das angefeuchtete Gesicht auftragen (wir haben kein spezifisches Rezept, da uns dieser Tipp von einer Freundin gegeben wurde)

6) Shampoo

Für kurze bis schulterlange Haare: 230 ml lauwarmes Wasser und 4 EL Roggenmehl

Für lange Haare: 300 ml lauwarmes Wasser und 5 EL Roggenmehl

→ in einer kleinen Schüssel anrühren, auf der Kopfhaut einmassieren und gründlich auswaschen (<https://www.smarticular.net/haarwaesche-mit-roggemehl-natuerlich-pflegend-und-vegan/>)

7) Selbstbräuner

der Selbstbräuner ist eher eine Antiquität, die wir verstaubt in der Ecke gefunden haben und nicht benutzen, für Interessierte haben wir dieses Rezept gefunden

<https://langsamerleben.wordpress.com/tag/natuerlicher-selbstbrauner/>

8) Nagellackentferner

Etwas Weißweinessig in eine Tasse füllen und etwas Zitronen- oder Orangensaft dazugeben. Finger ca. 10min in der Mischung baden. Anschließend den Nagellack von den Nägeln abziehen. Anschließend die Hände mit Kokosöl eincremen, da der Essig und die Zitrone die Haut etwas angreift.

9) Fußbad

- 25 Gramm Natron in 5l Wasser auflösen
- Eine andere Variante: 50g Meersalz in 5l Wasser auflösen

Unsere DIY Rezepte für Produkte die wir schon lieben gelernt haben :)

1) Deo:

1. 100 ml Wasser in einem Topf erhitzen und 1-2 Teelöffel Speisestärke unterrühren.

2. Das Ganze kurz aufkochen lassen bis eine leicht sirupartig Konsistenz erreicht ist – bei Bedarf mehr Stärke hinzugeben.

3. Beim Abkühlen zwei Teelöffel Natron unterrühren bis es aufgelöst ist.

4. 5 Tropfen ätherisches Öl hinzu geben, gut umrühren.

5. In einen leeren Deoroller füllen.

2) Badesalze:

Meersalz, Kokosöl und Ätherische Öle (5 Tropfen) vermischen, nach belieben Lebensmittelfarbe hinzufügen und gut vermengen.

3) Apfelessig Spülung:

1-2 EL Apfelessig mit einem Liter Wasser vermischen und in die Haare einarbeiten



Wir haben ein bisschen mit den Rezepten und Produkten herum experimentiert und schließlich Deos, Badesalze und ein Gesichtspeeling hergestellt von denen wir hellauf begeistert sind! :)