

*Giftfreier Haushalt und  
Körperpflege  
Erste Schritte*

VON

Daniela Schott

# SO STARTEST DU JETZT

es ist ganz einfach, mit giftfreiem Haushalt und Körperpflege loszulegen. Halte dich einfach an folgende Schritte:

## SCHRITT 1: HAUSRUNDGANG

Nimm dir nacheinander alle Räume deines Hauses/deiner Wohnung vor und suche alle Verpackungen mit Inhaltsstoffen heraus.

## SCHRITT 2: KRITISCHER BLICK

Checke, am Besten mit einer App wie ToxFox oder CodeCheck (siehe Links), ob deine Produkte bedenkliche Inhaltsstoffe enthalten.

## SCHRITT 3: ROUTINEN BEOBACHTEN

Beobachte eine Woche lang deine Routinen und hinterfrage kritisch, wo du etwas ändern könntest und möchtest.

## SCHRITT 4: EINKAUFEN

Besorge dir Essig Essenz, Zitronensäure, Natron, (Wasch-)Soda, Kernseife und Sauerstoffbleiche, im Unverpacktladen oder online (z.B. [hier](#)).

## SCHRITT 5: REZEPTE AUSPROBIEREN

Nimm dir eines der Rezepte aus diesem Guide und probiere es aus.



# WASCHMITTEL

## Zutaten

- 15 g Kernseife (geraspelt)
- 2 EL Soda
- Ca. 500 ml Wasser
- Ätherisches Öl nach Bedarf
- Natron (bei weißer Wäsche)

## Zubereitung

1. Kernseife und Soda in einen Topf geben, 500 ml Wasser im Wasserkocher aufkochen und über die Zutaten gießen.
2. Rühren, bis sich alles aufgelöst hat.
3. Die Mischung für einige Stunden stehen lassen – je nach verwendeter Seife kann das Gemisch beim Erkalten etwas zu fest werden, ähnlich wie Wackelpudding. In diesem Fall nochmal mehr kochendes Wasser hinzufügen und wieder abkühlen lassen (kann auch im Nachhinein noch verflüssigt werden).
4. Nach Wunsch einige Tropfen ätherisches Öl für den Duft einrühren und das fertige Waschmittel in Flaschen abfüllen.
5. Für eine Wäsche mit durchschnittlicher Waschtemperatur und Verschmutzung reichen ca. 150 bis 200 ml aus.
6. Weiße Wäsche: 1-2 TL Natron zugeben (leicht bleichend)



# GESCHIRR SPÜL MITTEL



## Zutaten

- 1 EL Sauerstoffbleiche
- 1 EL Soda
- 1 EL Kernseife geraspelt

## Zubereitung

1. Falls noch nicht geschehen, raspel die komplette Kernseife mit einer Gemüsereibe und bewahre sie in einem Glas auf.
2. Fülle 1 EL Sauerstoffbleiche, Soda und Kernseife in die Kammer der Spülmaschine.
3. Schalte die Spülmaschine wie gewohnt ein.



# ZAHN PULVER



## Zutaten

20 g Natron

Steviapulver oder Xylit (nach Bedarf)

Minzpulver oder -öl (nach Bedarf)

Ingwerpulver, Zimt (nach Bedarf)

## Zubereitung

1. Natron ist der Hauptbestandteil und stellt das Scheuermittel dar.
2. Nach Bedarf kannst du nun zum Süßen Steviapulver oder Xylit hinzufügen. Beide haben keine Kalorien, lösen kein Karies aus, Xylit ist außerdem antikariogen
3. Für einen Frischekick füge nach Bedarf Minzpulver oder -öl hinzu.
4. Wenn du magst, kannst du auch Ingwerpulver, und/oder Zimt für den Geschmack hinzufügen. Probiere es einfach aus!
5. Gib alles in ein Glas oder einen Streuer, beschrifte alles und tunke dann deine Zahnbürste ein oder streue das Pulver auf.



# DEO



## Zutaten

Ca. 1 – 2 TL Natron  
100 ml Wasser  
optional 2 Tropfen ätherisches  
Teebaumöl und/oder 10 Tropfen  
ätherisches Salbeiöl  
Leere Sprayflasche oder Deoroller

## Zubereitung

1. Wasser aufkochen und komplett abkühlen lassen.
2. So lange Stück für Stück Natron ins Wasser einrühren, bis es sich nicht mehr im Wasser auflöst. Nun ist die Lösung gesättigt.
3. Teebaumöl und/oder Salbeiöl einträpfeln.
4. Abfüllen.



# DEIN NOTIZZETTEL

Halte hier alles fest, was dir beim Durchlesen in den Kopf kommt:

A large, light beige rectangular area with horizontal white lines, serving as a notepad for taking notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the rectangle. The rectangle has a subtle drop shadow, giving it a three-dimensional appearance as if it's a sticky note or a page floating above the background.