

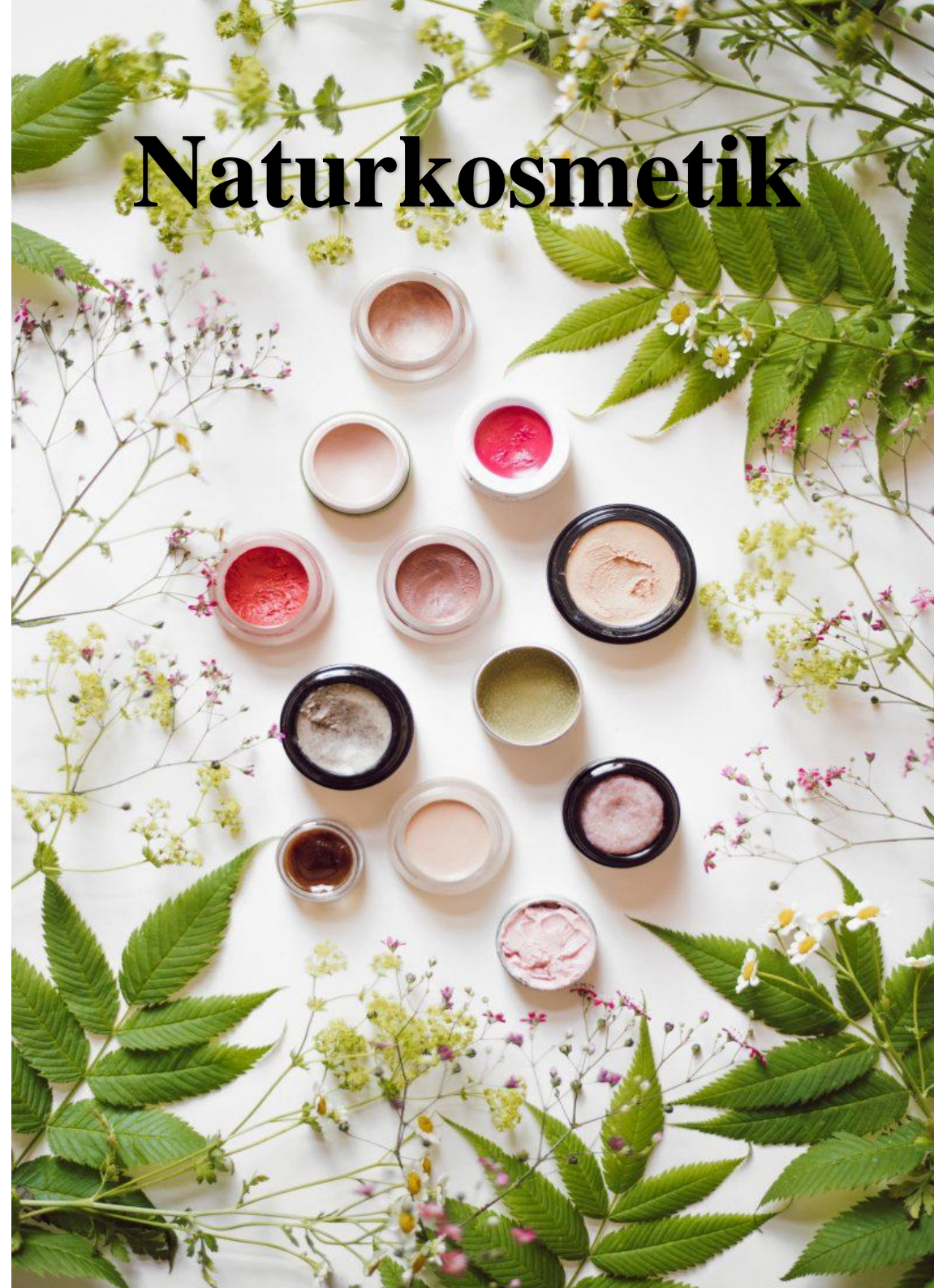
Arbeitskreis Ökologie  
Universität Regensburg



Arbeitskreis.Oekologie@uni-  
regensburg.de

facebook.de/akoekologie

instagram: ak.oekologie



## Rezepte

### Lippenpflege

- 20g Kakaobutter
- 20g Kokosöl
- 20g Sheabutter

Erhitze ein wenig Wasser im Topf. Gib alle Zutaten in das Glas und stelle es in das heiße Wasser. Unter Rühren schmilzt du so die Zutaten, bis eine gleichmäßige, flüssige Masse entsteht. Diese füllst du sofort in die bereitgestellten Döschen und stellst sie zum Aushärten am besten in den Kühlschrank. Den Lippenbalsam solltest du anschließend nicht dauerhaft gekühlt aufbewahren, sonst lässt er sich schlecht auftragen.

### Shampoo

15g Seife in Flocken

250ml destilliertes Wasser

Löse die Seifenflocken im heißen Wasser auf. Dann kannst du dir damit die Haare waschen.

### Brennessel-Haarspülung

- 3 EL getrocknete oder frische Brennesselblätter
- 250 ml heißes Wasser
- 2 TL Apfelessig oder Zitronensaft

Die frischen Blätter etwas zerkleinern bzw. die getrockneten zerbröseln und mit kochendem Wasser übergießen. Den Brennesseltee 10-15 Minuten ziehen lassen und anschließend abseihen. Sobald die Mischung abgekühlt ist den Apfelessig dazugeben und in eine Flasche oder ein Glas mit Schraubverschluss füllen. Diese Menge reicht für zwei Haarwäschen und kann, muss aber nicht ausgewaschen werden.

### Deo

- 100g Kokosöl
- 30g Kakaobutter
- 1 EL Stärke
- 1 EL Natron

Bei Belieben: Einige Tropfen ätherisches Öl (z.B. Zitrone, Bergamotte)  
Die Kakaobutter und das Kokosöl in einem Topf langsam erhitzen und zum Schmelzen bringen.

Anschließend Speisestärke, Natron und ätherisches Öl untermischen.  
Abfüllen und duften!

Übrigens: Nicht wundern, falls die Creme am Anfang noch zu flüssig erscheint, sie wird erst nach mehreren Tagen cremig.

### Zahnpasta

- 2 TL Kokosöl (zum Reinigen, antibakteriell)
- ¼ TL Natron (zum Reinigen, antibakteriell)
- Etwas weniger als ¼ TL Xylit (Schutz vor Karies)
- 1-2 Messerspitzen Kurkuma (für weiße Zähne)
- 3 Tropfen Minzöl (für guten Geschmack beim Zähneputzen)
- ¼ TL Heilerde (mineralisierend für den Zahnaufbau)

Alles in einem Glas mischen, fertig. Achtung: Sobald du die Heilerde hinzufügst, darf die Zahnpasta nicht mehr mit Metallischem in Berührung kommen. Benutze daher am besten einen Schaschlikspieß aus Holz. Den kannst du auch nehmen, um die Zahnpasta auf die Zahnbürste zu streichen.