



Natürlich

SELBERMACHEN

mit

ätherischen Ölen



DIY Essentials





Mit Young Living zum chemiefreien Alltag!

Hast du schon immer davon geträumt, deine eigenen natürlichen Pflegeprodukte und Haushaltsreiniger herzustellen? Mit dem Young Living Starterset wird dieser Traum Wirklichkeit! Diese hochwertigen ätherischen Öle und Basisprodukte bieten dir eine gesunde und nachhaltige Alternative zu chemischen Produkten. In einer Welt voller unverständlicher Inhaltsstoffe setzen immer mehr Menschen auf Transparenz und Tierversuchsfreiheit. Warum also nicht selbermachen? In diesem Playbook gebe ich dir einfache und effektive DIY-Rezepte, um deinen Alltag auf natürliche Weise zu bereichern.

Vorteile des Selbermachens mit Young Living

- **Transparenz:** Du weißt genau, was in deinen Produkten steckt.
- **Nachhaltigkeit:** Reduziere deinen ökologischen Fußabdruck.
- **Gesundheit:** Vermeide schädliche Chemikalien.
- **Kreativität:** Fertige individuelle Produkte nach deinem Geschmack.

Dieses Playbook wurde von Susanne Thomaschütz erstellt und darf gerne mit anderen Öl-Enthusiasten geteilt werden.

designed by peppamind

Natur pur!

Benötigte Materialien:

- Ätherische Öle aus dem Young Living Starterset: Weihrauch, Lavendel, Zitrone, Thieves, Purification, Pfefferminze
- 300 g Zitronensäure
- 100g Waschsoda
- 500 g Natron
- 50g feine Speisestärke/Maisstärke
- 40 ml hochprozentigen Alkohol (am besten Wodka)
- etwas Kokosöl
- 1 TL Xylitol
- 50 Gramm Bittersalz
- 2 Tassen (250 ml) Tafelessig (weißer Essig)
- flüssige Handseife (z.B. Thieves oder andere BIO- Seife)
- ätherische Öle aus dem Young Living Starterset
- verschiedene Glas- und Plastikbehälter für Geschirrspülpulver, Klarspüler, Teppichreiniger, Gesichtsdampfbad-Tabs, Zahnpasta, Deo und Rasierschaum sowie 3 Sprayflaschen für Deo, Erfrischungsspray und Insektenabwehrspray.

Die Herstellung deiner eigenen natürlichen Pflegeprodukte und Haushaltsreiniger mit den hochwertigen ätherischen Ölen von Young Living ist nicht nur gesund, sondern auch nachhaltig.

Du kannst sicher sein, dass du keine schädlichen Chemikalien verwendest und gleichzeitig der Umwelt etwas Gutes tust. Probier doch mal die oben genannten Rezepte aus und erlebe die tollen Vorteile selbst! Deine Haut und dein Zuhause werden es dir danken.



10 dufte Rezepte für Selbstermacherinnen

- 04** Verwendete Materialien
- 09** Teppichreiniger
- 10** Gesichtsdampfbad-Tabs
- 11** Zahnpasta
- 12** Rasierschaum
- 13** Geschirrspülpulver
- 14** Klarspüler
- 15** 2 Deodorants
- 16** Erfrischungsspray
- 17** Insektenabwehrspray



Verwendete Materialien



Ätherische Öle von Young Living

Mehr als nur Duftstoffe... Diese Öle wirken, weil sie echt und rein sind! Jeder Tropfen ist sorgfältig destilliert, um die höchsten Qualitätsstandards zu erfüllen. Sie stammen aus nachhaltig angebauten Pflanzen und sind frei von synthetischen Zusätzen, was ihre Wirksamkeit und Reinheit garantiert.

Diese Öle sind vielseitig einsetzbar und können zur Förderung von Wohlbefinden, zur Reinigung und in kosmetischen Anwendungen verwendet werden. Sie eignen sich hervorragend zur Aromatherapie, da ihre natürlichen Aromen eine beruhigende und entspannende Wirkung haben können. Darüber hinaus sind sie perfekt für die Herstellung eigener Hautpflegeprodukte geeignet, da sie die Haut nähren und revitalisieren.

Ob zur Entspannung nach einem langen Tag, zur Verbesserung der Raumluft oder als Bestandteil einer natürlichen Hautpflegeroutine – diese Öle bieten eine breite Palette von Vorteilen. Ihre natürlichen Eigenschaften machen sie zu einem unverzichtbaren Bestandteil in jedem Haushalt, der auf Gesundheit und Wohlbefinden Wert legt. Kurzum, sie sind ein wahres Geschenk der Natur, das vielseitig genutzt werden kann, um das tägliche Leben zu bereichern.

V-6 Öl von Young Living

Der V-6 Ölkomplex aus pflanzlichen Ölen dient zur Verdünnung spezifischer ätherischer Öle. Er pflegt die Haut, verstopft keine Poren und ist ideal für selbstgemachte Rezepte, die eine Verdünnung ätherischer Öle erfordern.



Zitronensäure

Zitronensäure ist ein vielseitiges Hausmittel, das häufig zum Entkalken und Reinigen verwendet wird. Sie ist in vielen Reinigern und Lebensmitteln enthalten und kann in reiner Form für verschiedene Anwendungen genutzt werden, z.B. als umweltfreundlicher Reiniger. Ihre desinfizierenden Eigenschaften machen sie zu einem unverzichtbaren Bestandteil vieler DIY (Do It Yourself) Rezepte.

Natron

Natron, auch bekannt als Natriumbicarbonat, ist ein Alleskönner in der DIY-Pflege. Es wirkt als natürliches Peeling, neutralisiert Gerüche und hat entzündungshemmende Eigenschaften, die bei Hautirritationen helfen können. Natron ist besonders effektiv in Deodorants und Zahnpasten. Darüber hinaus kann es auch in Badezusätzen verwendet werden, um die Haut zu beruhigen und zu reinigen. In der Küche findet Natron Anwendung zum Backen und Reinigen, da es hilft, Flecken zu entfernen und Oberflächen zu desinfizieren. Dieses vielseitige Pulver ist somit ein unverzichtbarer Bestandteil für viele hausgemachte Pflege- und Reinigungsprodukte.

Xylitol

Xylitol (Xylit) wird seit Jahren nicht nur als Zuckerersatz, sondern auch erfolgreich zur Kariesprophylaxe verwendet. Der Zuckeraustauschstoff gehört zur selben Süßungsmittelgruppe wie Erythrit oder auch Sorbit und wird auch Birkenzucker genannt, obwohl er inzwischen nur noch selten aus Birkenrinde hergestellt wird. Xylit ist karieshemmend und trägt zum Erhalt der Zahnmineralisierung bei.

Waschsoda

Waschsoda, oder Natriumcarbonat (Na_2CO_3), ist eine starke Lauge, die Fett löst und reinigt. Es entfernt Kalkreste im Garten, hilft bei verstopften Abflüssen und schmutzigem Geschirr im Haushalt, bleicht Textilien und eignet sich für Basenbäder im Bad.

Weißer Essig

Weißer Essig ist ein vielseitiges Reinigungsmittel, das z.B. mit Natron zur Reinigung von Fliesen, Waschbecken und Toiletten verwendet werden kann. Weißer Essig bekämpft auch Gerüche und ist ein wichtiges DIY-Mittel. Probier´ es aus und entdecke die vielfältigen Möglichkeiten!



Bittersalz (Epsom-Salz)

Epsom-Salz ist eine konzentrierte Magnesiumquelle aus reinem Magnesiumsulfat, gewonnen durch natürliche Kristallisation. Es ist 100% rein, frei von Zusatzstoffen, Konservierungsmitteln, Farbstoffen und synthetischen Duftstoffen. Bittersalz ist ein traditionelles Heilmittel mit vielseitigen Anwendungen, einschließlich als Badesalz und Abführmittel. Es besteht aus Magnesium, Schwefel und Sauerstoff und hat wenig mit Kochsalz gemeinsam, außer dass beide farblose Kristalle sind. Bittersalz schmeckt bitter und ist weniger genießbar.

Kokosöl

Kokosöl ist bekannt für seine feuchtigkeitsspendenden und antibakteriellen Eigenschaften. Es enthält Laurinsäure, die eine antimikrobielle Wirkung hat und somit helfen kann, Hautinfektionen zu verhindern. Deshalb ist es ein häufiger Bestandteil in DIY-Kosmetik, da es die Haut nicht nur pflegt und schützt, sondern auch bei der Heilung kleinerer Hautprobleme unterstützen kann. Zudem eignet es sich hervorragend als Trägeröl für ätherische Öle und kann in vielen Rezepten verwendet werden, die eine ölige Basis benötigen. Darüber hinaus kann Kokosöl auch als Haarpflegeprodukt verwendet werden, um trockenes Haar zu nähren und Spliss zu verhindern.



Hochprozentiger Alkohol (Wodka)

Hochprozentiger Trinkalkohol wie Wodka eignet sich hervorragend für selbstgemachte Kosmetikartikel und Haushaltsprodukte. Er hat Lebensmittelqualität, ist nicht vergällt und eignet sich zur sanften Desinfektion von Haut oder als Basis für Deos und Raumsprays. Zudem kann er als Lösungsmittel für ätherische Öle verwendet werden und entfernt hartnäckige Aufkleber von Glasoberflächen.

Flüssige Handseife

Flüssige Handseife wie Thieves oder andere BIO-Seifen sind mild zur Haut und effektiv in der Reinigung. Sie sind eine natürliche Alternative zu herkömmlichen Seifen, oft angereichert mit ätherischen Ölen für zusätzliche Pflege und Duft.

Flüssige Handseife wie Thieves oder andere BIO-Seifen sind mild zur Haut und effektiv in der Reinigung.

Selbstgemachte Flüssigseife aus Schmierseife hat viele Vorteile: Man kennt die Inhaltsstoffe, kann sie anpassen und vermeidet Plastikabfall. Ein Rezept für 300 ml benötigt Schmierseife, Wasser und pflegende Öle wie Oliven-, Avocado- oder Mandelöl. Optional können ätherische Öle und Seifenfarbe hinzugefügt werden, um Duft und Aussehen zu verbessern. Die Seife ist sanft, effektiv und hautschonend.



Teppichreiniger

Zutaten

- 1 Tasse Natron
- 15 Tropfen Purification ätherisches Öl (optional eine Mischung aus Purification und Thieves)

Anleitung

1. Fülle etwa die Hälfte des Natrons in ein Glas oder einen Behälter.
2. Gib die ätherischen Öle hinzu, verschließe den Deckel und schüttele, um alles gut zu vermischen.
3. Füge das restliche Natron hinzu und schüttele erneut, um die Mischung gleichmäßig zu verteilen.



Anwendung

- Streue die Mischung auf den Teppich.
- Lass sie etwa 15 Minuten einwirken.
- Sauge die Mischung gründlich ab, um unangenehme Gerüche zu entfernen und einen frisch duftenden Teppich zu hinterlassen.

Dieser DIY-Natur-Teppichreiniger eignet sich hervorragend für wirklich schmutzige Teppiche. Er entfernt Gerüche, ist natürlich und einfach herzustellen und zu verwenden!

Viel Spaß beim Reinigen!

Gesichtsdampfbad-Tabs

Gesichtsdampfbäder bieten Entspannung und Hautpflege. Selbstgemachte Gesichtsdampf-Tabletten sind praktisch, transparent in den Inhaltsstoffen und eine tolle Geschenkidee. Hier ist eine einfache Anleitung zur Herstellung.

Zutaten

- 3/4 Tasse Zitronensäure
- 1 Tasse Natron
- 1/2 Tasse Maisstärke
- 1/2 Tasse Bittersalz
- 30 ml hochprozentigen Alkohol (am besten Wodka)
1 Esslöffel (EL) entspricht ca. 15 ml, ein Teelöffel (TL) ca. 5 ml.
- 10-15 Tropfen ätherische Öle (z.B. Lavendel)
- Silikonformen

Anleitung

Mische die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel, achte darauf, dass keine Klumpen entstehen. Füge langsam die flüssigen Zutaten hinzu, während du kontinuierlich rührst, bis die Mischung die Konsistenz von feuchtem Sand hat. Drücke die Mischung fest in Silikonformen und verteile sie gleichmäßig mit einem Löffel oder Spatel. Lasse sie mindestens 10 Stunden aushärten, am besten über Nacht. Entferne die Tabs vorsichtig aus den Formen, indem du die Ränder leicht löst und sie herausdrückst.

Anleitung zur Nutzung von Gesichtsdampf-Tabs:

Bereite eine Schüssel mit heißem Wasser und ein Handtuch vor. Gib den Tab ins Wasser, halte dein Gesicht darüber und bedecke Kopf und Schultern mit dem Handtuch. Dampfe dein Gesicht 5 Minuten und setze dann deine normale Hautpflegeroutine fort. Gönn dir eine Wellness-Auszeit!



Zahnpasta

Zutaten

- 4 EL Kokosöl
- 3 TL Natron
- 1 TL Xylitol
- 5-10 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Pfefferminzöl)

Zubereitung

- Alle Zutaten vermischen:
- Schmelze das Kokosöl bei Bedarf im Wasserbad, falls es zu hart ist.
- Gib das Kokosöl in ein sauberes Schraubglas.
- Füge das Natron, Xylitol und die Tropfen des ätherischen Öls hinzu.
- Rühre alles gut um, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.



Anwendung

- Tauche die Zahnbürste ins Glas, um Zahnpasta aufzunehmen. Der Geschmack kann anfangs ungewohnt sein, wenn du herkömmliche Zahnpasta gewohnt bist.

Tipps

- Passe die Menge an, indem du zunächst nur die Hälfte der selbstgemachten Zahnpasta zubereitest. So kannst du testen, ob Konsistenz und Geschmack für dich passen, bevor du eine größere Menge herstellst. Bei Bedarf kannst du später mehr nachproduzieren.

Rasierschaum

Zutaten

- Natron
- Flüssige Handseife (z.B. Thieves oder andere Bio-Seife)
- Ätherisches Öl (Lavendel oder Purification)

Schritt-für-Schritt-Herstellungsprozess

- Mische flüssige Handseife, Natron und ätherisches Öl gründlich zu einer schaumigen Paste, bis eine gleichmäßige Konsistenz erreicht ist.
- Fülle die Mischung dann in einen gut verschließbaren Behälter. Dein DIY-Rasierschaum ist nun einsatzbereit und sorgt für eine sanfte und angenehme Rasur!

Anwendungstipps

- Großzügig Rasierschaum auftragen und gleichmäßig verteilen, damit alle Bereiche gut bedeckt sind. Einige Minuten einwirken lassen, damit die Haare weicher werden und die Rasur einfacher wird. Gründlich abwaschen und die Haut sanft abtrocknen, um Irritationen zu vermeiden. Genieße eine sanfte und pflegende Rasur für eine geschmeidige und erfrischte Haut!



Geschirrspülpulver

Möchtest du dein eigenes umweltfreundliches Geschirrspülpulver herstellen? Mit nur wenigen Zutaten und in kurzer Zeit kannst du ein effektives Reinigungsmittel zaubern. Hier ist, wie es geht:

Zutaten

- 250 Gramm Waschsoda
- 250 Gramm Natron
- 250 Gramm Zitronensäure
- ein paar Tropfen Thieves und Purification

1TL = 5g / 1EL glatt = 10g, 1EL gehäuft = 15g



Anleitung

Messe 250g Waschsoda, Natron und Zitronensäure ab. Achte darauf, dass die Messungen genau sind, um die beste Reinigungsleistung zu erzielen. Mische die Pulver gründlich in einem sauberen Glasbehälter und schüttle gut, bis die Mischung homogen ist. Beschrifte das Glas deutlich als Geschirrspülpulver, um Verwechslungen zu vermeiden. Verwende 4-5 Esslöffel pro Spülgang für glänzendes und sauberes Geschirr. Lagere das Pulver an einem trockenen Ort, um Klumpenbildung zu verhindern.

Tipps

- Formen und Trocknen: Für einige Anwender ist es praktischer, Tabs zu formen. Gebe dazu wenige Tropfen Wasser in die Mischung, forme Tabs und lass sie trocknen.

Und das war's schon! Dein DIY Geschirrspülpulver ist einsatzbereit. Dieses einfache Rezept spart dir nicht nur Geld, sondern schont auch die Umwelt. Viel Spaß beim Spülen!

Klarspüler

Möchtest du deinen eigenen Klarspüler herstellen und dabei auf chemische Zusätze verzichten? Dieses einfache Rezept ist genau das Richtige für dich. Mit nur wenigen Zutaten kannst du einen effektiven und umweltfreundlichen Klarspüler selbst machen.

Anleitung:

- Gib 3 Esslöffel Zitronensäure in eine saubere Wasserflasche oder ein Glas. Die Zitronensäure sorgt für eine intensive Reinigungskraft und hilft, Kalkablagerungen zu entfernen.
- Füge 2 Tassen weißen Essig hinzu. Der Essig verstärkt die Reinigungseigenschaften und hilft, Bakterien und Schmutz zu beseitigen.
- Gib 2 -3 Tropfen Zitronenöl oder alternativ 1 Esslöffel frischen Zitronensaft in die Flasche. Das Zitronenöl verleiht der Mischung nicht nur einen frischen Duft, sondern hat auch antibakterielle Eigenschaften.
- Verschließe die Flasche und schüttle sie kräftig, bis sich alle Zutaten gut vermischt haben. Achte darauf, dass die Zitronensäure vollständig gelöst ist. Dein selbstgemachtes Reinigungsmittel ist nun einsatzbereit!

Und schon ist dein Klarspüler fertig! Einfacher geht's nicht. Dieser Klarspüler funktioniert genauso gut wie gekaufte Produkte, ist aber viel umweltfreundlicher und frei von unnötigen Chemikalien. Viel Spaß beim Ausprobieren!



Deos

Selbstgemachte Deos sind eine großartige Möglichkeit, natürliche Produkte in deinen Alltag zu integrieren. Sie sind effektiv, haut- und umweltfreundlich. Probiere diese Rezepte aus und entdecke, wie einfach und lohnend es ist, deine eigenen Pflegeprodukte herzustellen. Ein umweltfreundliches, aluminiumfreies Produkt mit individuellen Zutaten und Düften, das gesundheitsfördernd und nachhaltig ist.

Deospray Rezept #1

Zutaten:

- 1 Sprühflasche (am besten aus Glas)
- 100 ml Wasser
- 1 gehäufte Teelöffel Natron
- Ein paar Tropfen ätherisches Öl (Purification, Lavendel) nach Belieben

Anleitung: Wasser kochen, abkühlen lassen, Natron und ätherisches Öl hinzufügen, in Sprühflasche füllen, gut schütteln.

Kokosdeo Rezept #2

Zutaten:

4 Teelöffel Kokosöl
2 gehäufte Teelöffel Natron
Ätherisches Öl (Purification, Lavendel) nach Belieben

Anleitung: Zutaten mischen, in ein Schraubglas füllen und mit den Fingern auftragen.

Tipps: Bei starkem Schwitzen Natronmenge erhöhen, Deo kühl und trocken lagern. Ätherisches Öl nach Geschmack wählen und auf Hautverträglichkeit testen.



Insektenabwehrspray

Mit diesem einfachen DIY-Rezept für ein Insektenabwehrspray kannst du die lästigen Plagegeister fernhalten. Es ist nicht nur wirksam, sondern auch natürlich und frei von schädlichen Chemikalien. Los geht's!

Zutatenliste

- Purification enthält ätherische Öle von Citronella, Rosmarin, Zitronengras, Teebaum, Myrte und Lavandin.
- 1 Schuss Alkohol (z.B. Wodka)
- Wasser (nach Wahl, z.B. Leitungswasser oder destilliertes Wasser)

Anleitung zur Herstellung eines Sprays: Materialien bereitlegen, 20 Tropfen der ätherischen Ölmischung Purification und Alkohol in Sprühflasche geben, mit Wasser auffüllen und gut schütteln.

Anwendungshinweise Zusammenfassung

- Schütteln: Flasche vor Gebrauch gut schütteln.
- Auftragen: Häufiger als kommerzielle Produkte anwenden.
- Vorsicht: Nicht direkt ins Gesicht sprühen, Augen und Mundkontakt vermeiden.
- Kinder: Spray auf Kleidung auftragen; für Kleinkinder die Menge ätherischer Öle reduzieren.



Erfrischungsspray

Ein hausgemachter Erfrischungsspray ist nicht nur leicht herzustellen, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit, die natürlichen Vorteile ätherischer Öle zu nutzen. In diesem Rezept kombinieren wir Pfefferminz-, Zitronen-, Purification- und Weihrauchöl, um ein belebendes und schützendes Spray zu kreieren.

Es ist einfach herzustellen, kostengünstig und umweltfreundlich: Mit nur wenigen Zutaten und schnellen Schritten ist es günstiger als viele kommerzielle Produkte und frei von schädlichen Chemikalien.

Zutaten

- 5 Tropfen Pfefferminzöl
- 7 Tropfen Zitronenöl
- 3 Tropfen Purification (Reinigungsöl)
- 1 Tropfen Weihrauch
- 1 Schuss Wodka



Mische die Öle in einer Glas-Sprühflasche. Füge etwas Wodka und Wasser hinzu und schüttele die Mischung gut, bis sie vollständig vermischt ist. Vor Gebrauch auf Nacken und Handgelenke sprühen, um eine erfrischende und belebende Wirkung zu erzielen. Diese Mischung ist ideal für einen Energie-Kick und eine Erfrischung zwischendurch! Perfekt an heißen Tagen oder nach dem Sport, um sich schnell abzukühlen und zu revitalisieren. Der Duft der ätherischen Öle kann auch helfen, die Sinne zu beleben und die Stimmung zu heben. Bewahre die Sprühflasche im Kühlschrank auf, um die kühlende Wirkung zu verstärken.