

Vanlife for future

-

nachhaltig leben und reisen im Van

ein Workshop mit Annette von "live-for-future.de"
mit umweltfreundlicher Unterstützung von "Vanlust.de - bewusst auf Rädern"

Weniger ist mehr.
Weniger gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe.
Weniger Schadstoffe.
Weniger Verpackungsmüll.
Biologisch abbaubar.
Mit Natron, Essig, Zitronensäure und Waschsoda den Haushalt schmeißen.



Natron	Essig	Zitronensäure	Soda
wasserenthärtend fettlösend antibakteriell geruchsneutralisierend wirkt basisch	entzündungshemmend antibakteriell wirkt basisch	bleichend wasserenthärtend antibakteriell	reinigend, wasserenthärtend

Deoroller:

Rühre **3-4 TL Speisestärke** in **200ml kaltes oder lauwarmes Wasser** (wichtig! sonst gibt es Klumpen!) ein und koche das Ganze kurz in einem **kleinen Topf** auf bis eine leicht sirupartige Konsistenz entsteht.

Nach dem Abkühlen **4 TL Natron** unterrühren und ggf. pro Deoroller 2 Tropfen **ätherisches Öl**.

Gut verrühren und in die **Deoroller** abfüllen. Fertig!

Handspülmittel

Rühre **3-4 TL Speisestärke** in **200ml kaltes oder lauwarmes Wasser** (wichtig! sonst gibt es Klumpen!) ein und koche das Ganze kurz auf bis eine leicht sirupartige Konsistenz entsteht.

Nach dem Abkühlen **2 EL Natron** und **2 EL Waschsoda** unterrühren. .

Gut verrühren und in die **alte Spülflasche oder z.B. eine Bügelbierflasche** abfüllen. Geschirrberge adé!

Universalreiniger

Mische **Wasser und Tafelessig (5%)** im Verhältnis 1:2 und fülle es in eine alte **Sprühflasche**. Auf die zu reinigende Fläche sprühen und losgeputzt!

Trockenshampoo

2EL Speisestärke, 1TL echtes Kakaopulver/Zimt/Kaffeepulver (je nach Haarfarbe), 1TL Natron. Gut vermischen (evtl. noch durch ein feines Sieb schütten) und in ein altes **Schraubglas** füllen.

Zum Haare "waschen" einfach die Ansätze mit dem Pulver einreiben (am besten draußen und mit einem Handtuch die Kleidung schützen). Danach gut ausbürsten.

Immer gut, wenn grad keine Dusche in der Nähe ist.



Was kann ich mit Natron noch alles ersetzen?

Shampoo, Gesichtspeeling, Mundspülung, Handwaschpaste, Textilspray, Waschmittel, Scheuerpaste für Grill und Herd, Schmutzlöser (Teebeläge), After Sun-Lotion, Insektenstichmittel....

Und was kann ich mit Essig alles machen?

Entkalken, putzen, WC säubern, Kühlschrank reinigen, als Weichspüler nehmen, Fenster reinigen, Holzbrett entkeimen, Rost entfernen, Lebensmittel haltbar machen...

Mit Apfelessig: Haare spülen, Gesicht reinigen...

Zitronensäure zur äußerlichen Anwendung

Fleckenentferner, Wassertank reinigen, entkalken...

Am Körper lieber **Zitrone**, z.B. Zitronenscheibe als Deo, gegen Erkältung trinken...

Weitere Rezepte findet ihr auch bei www.smarticular.net

Folgt mir auf Instagram und Facebook: [live.for.future](#)

Bitte bei allen Anwendungen auf die Packungsbeilage (z.B. Lebensmittelechtheit) und die Dosierung achten.

