

# PUTZ- & WASCHMITTEL EINFACH SELBST GEMACHT

*Einfache Rezepte zum Einstieg*





## INHALTSVERZEICHNIS

1. Geschirrspülmittel (Flüssig / Handwäsche)
2. Geschirrspülmittel für den Geschirrspüler (Pulver)
3. Allzweck Reiniger
4. Badreiniger
5. Toilettenreiniger
6. Böden reinigen
7. Waschpulver für weiße Wäsche
8. flüssiges Waschmittel für bunte Wäsche
9. Weichspüler
10. Sonstige Anwendungen

Einige Rezept stammt auch den Büchern:  
Noch besser leben ohne Plastik\*  
Besser leben ohne Plastik\*  
Fünf Hausmittel ersetzen eine ganze Drogerie\*



## GRUNDAUSSTATTUNG

Natron, Waschsoda, Zitronensäure,  
Kernseife, Essigessenz,  
Spülmaschinensalz

## BEZUGSQUELLEN

\*Geschirrspülmaschinensalz und plastikfreies Toilettenpapier bestelle ich bei Hygi

Zitronensäure, Waschsoda, Natron gibt es in Papiertüten und größeren Mengen beim Stubener Kräutergarten

Essigessenz in Glasflaschen habe ich im DM Drogerie Markt gefunden

Duftöl und Kernseife gibt es im Reformhaus, Biosupermarkt. Bitte bei Kernseife unbedingt darauf achten, dass sie ohne Palmöl hergestellt ist. Alternativ geht auch eine Seife aus Pflanzenölen oder Aleppo Olivenölseife. Wie zum Beispiel Marseille Seife

Sauerstoffbleiche ohne Plastikverpackungen bestelle ich bei Grüne Bude. Da bestelle ich auch Zahnputztabletten, Zahnseide und meine Haarseife bzw festes Shampoo und für den Einstieg kannst du dort auch kleine Mengen an Natron & Co. bestellen.



## GESCHIRRSPÜLMITTEL

Dauer ca. 5 Min

Zutaten:

3 EL Natron

3 EL Waschsoda

in 300ml Wasser auflösen

30g Kernseife auf der Küchenreibe fein  
reiben

200ml warmes Wasser

Zubereitung:

Das Natron und Waschsoda in 300ml  
Wasser auflösen und die Kernseife in  
200ml warmen Wasser auflösen. Beides  
mit einander vermengen und in eine leere  
500ml Flasche füllen.



## PULVER FÜR DIE GESCHIRRSPÜLMASCHINE

Dauer ca. 3 Min

Wichtig ist, dass du beim Abwiegen, Vermengen und Aufbewahren absolut trocken arbeitest. Gerade die Zitronensäure verklumpt sich sonst sehr schnell.

Zutaten:

300g Zitronensäure

300g Waschsoda

300g Natron (Backpulver)

125g Spülmaschinensalz

Zubereitung:

Einfach alles miteinander vermischen und in ein Behältnis füllen. Ich nehme pro Waschgang 2-3 Teelöffel von dem Pulver.



## ALLZWECKREINIGER

Dauer ca. 3 Min

Für die Küche, um Arbeitsflächen sauber zu machen, habe ich mir in einer Sprühflasche mit ca. 800ml Wasser und 2 Esslöffel Soda einen Allzweckreiniger angerührt. Damit reinige ich die Arbeitsplatten, das Spülbecken, Holzbretter und Schranktüren.

Für einen Essigreiniger einfach Wasser und Essig im Verhältnis 4:1 mischen.



## BADREINIGER

Dauer ca. 5 Min

Zutaten:

1 EL Waschsoda

3 EL Essigessenz

3 EL Zitronensäure

500ml Wasser

Zubereitung:

Für die Zubereitung musst du unbedingt eine Schüssel nutzen, da das Gemisch am Anfang sprudelt und wenn du es in der Flasche mischen würdest, hättest du eine Überschwemmung. Also bitte eine Schüssel zum Anrühren nutzen. Für etwas Duft kannst du den aromatisierten Orangenessig verwenden.



## TOILETTENREINIGER

Dauer ca. 30 Sek.

Zutaten:

1/4 Tasse Waschsoda

Anwendung:

Direkt in die Toilettenschüssel geben, 15-20 Minuten einwirken lassen, mit der Bürste sauber machen und spülen.





## BODENREINIGER

Dauer ca. 30 Sek.

Zutaten:

1EL Natron auf 1 Liter Wasser

oder

Essig und Wasser

im Verhältnis 1:4 mischen

Anwendung:

Für alle glatten Böden. Bei dunklen Böden und

Natron eventuell mit klarem Wasser

nachwischen.



## WASCHMITTEL-PULVER

für weiße Wäsche

Dauer ca. 3 Min

Zutaten:

100g Kernseife

150g Soda

150g Natron

100g Spülmaschinensalz

100g Zitronensäure

50g Sauerstoffbleiche (hilft bei der  
Fleckenentfernung und gegen Grauschleier,  
funktioniert aber auch ohne)

Zubereitung:

Einfach alles vermischen und in eine luftdichte  
Dose füllen, damit es nicht feucht wird. Das  
Waschmittel dosiere ich genau wie normales  
Waschmittel.



## WASCHMITTEL-FLÜSSIG für weiße und bunte Wäsche

Dauer ca. 10 Min

Zutaten:

50g Kernseife

6 EL Waschsoda

3x1 Liter heißes Wasser

Duftöl nach Belieben

Zubereitung:

Die Kernseife mit der Küchenreibe fein reiben und in dem ersten Liter heißes Wasser auflösen. 1 Stunde ruhen lassen, danach einen weiteren Liter Wasser, das Waschsoda und Duftöl dazugeben. Nach wieder einer Stunde den dritten Liter Wasser dazugeben und dann in Flaschen abfüllen.



## WEICHSPÜLER

Dauer ca. 1 Min

Zutaten:

1Liter Wasser

300ml Essigessenz

4 EL Natron

Zubereitung:

Unbedingt bitte eine Schüssel nehmen wenn du die Zutaten zusammen rührst und erst im Anschluss in eine Flasche füllen. Das Natron und die Essigessenz sprudeln ganz ordentlich wenn sie miteinander in Kontakt kommen.



## SONSTIGES 1

Fenster putzen funktioniert zum Beispiel super einfach mit Kernseife, wie du hier nachlesen kannst.

Wenn du mal ein Scheuermittel brauchst, um hartnäckige Flecken, angebrannte Töpfe, Thermoskannen, Beläge von Teetassen oder dergleichen zu reinigen, benutzt du einfach Natron. Ich habe immer ein Glas unter der Spüle stehen für solche Fälle. Natron neutralisiert auch ganz wunderbar alle komischen Gerüche.

Mit einer heißen Sodalösung kannst du auch Trinkflaschen reinigen und desinfizieren. Einfach 1 TL Soda auf 1 Liter heißes Wasser in die Flasche geben, verschließen und über Nacht einweichen lassen.



## SONSTIGES 2

Deinen Kühlschrank kannst du keim- und schimmelfrei halten, in dem du ihn regelmäßig mit Essigwasser auswischst. Damit verhinderst du auch unangenehme Gerüche. Aber auch hier gilt, dass der Lappen wichtiger ist als die Menge an Putzmitteln.

Um Wäsche einzuweichen und Flecken vorzubehandeln, einfach etwas Kernseife in Wasser auflösen und eventuell noch etwas Waschsoda darauf geben.

Bügelstärke kannst du ganz einfach mit Speisestärke, ca. 1EL auf 500ml Wasser, selber mischen und in eine Sprühflasche füllen.



## SONSTIGES 3

Flüssigseife zum Händewaschen stellst du einfach her, in dem du Seifenflocken und die 3-fache Menge Wasser vermischt. Mit einem Stabmixer pürierst du die Seifenflocken mit dem Wasser so lange bis eine gute flüssige Konsistenz entsteht und keine Flocken oder Seifenstücke mehr im Wasser vorhanden sind. Wenn es mehr duften soll, einfach noch etwas Duftöl dazugeben und eventuell nach 2-3 Tagen noch mal die Konsistenz kontrollieren.

In der Dusche kommt es durch die Verwendung von Seife immer wieder zu Verstopfungen und Ablagerungen im Abfluss, die du am besten mit einer Mischung aus Soda und Essig reinigst. Wie oben beim Weichspüler beschrieben, reagieren die beiden wenn sie aufeinander treffen. Statt Soda funktioniert auch Natron, der Effekt ist der Selbe. Einfach 4 EL Soda oder Natron in den Abfluss geben, direkt eine halbe Tasse Essig hinter geben, einweichen lassen und mit heißem Wasser nachspülen.



## DISCLAIMER

Ich freue mich, wenn dir die Rezepte bei deinem Einstieg in die Welt der selbstgemachten Putz- und Waschmittel weiter hilft.

Bei Fragen kannst du mir gerne jederzeit eine E-Mail an [info@martha-s.de](mailto:info@martha-s.de) schicken.

Die Vorlage ist jedoch mein Eigentum und darf nicht ohne meine Zustimmung verändert werden.

Mehr Infos unter: [www.martha-s.de](http://www.martha-s.de)

Bildquellen:  
[www.unsplash.de](http://www.unsplash.de),  
[www.canva.de](http://www.canva.de),  
Jana Schlichtenberg