

Green Cleaning

DAS HANDBUCH & DIYS

dōTERRA | EUROPE

Spring'23

THE JOURNEY WITHIN

VON JANINE HENKEL



Warum »Green Cleaning«?

Es gibt viele Gründe, auf gekaufte Reinigungsmittel zu verzichten. Der wichtigste Grund ist allerdings, dass durch regelmäßigen, langfristigen Kontakt mit herkömmlichen Reinigungsprodukten das Risiko von Lungenschäden wächst – vergleichbar mit dem Rauchen von 20 Zigaretten pro Tag. Außerdem beeinflusst dieser Kontakt unsere Fruchtbarkeit, die psychische Gesundheit, sowie unsere Haut, Augen, Nase, Schleimhäute und Organe.



Green Cleaning

ist wichtig – für unsere Kinder,
Familien & Freunde und unsere
eigene körperliche und
emotionale Stabilität.

Warum mit ätherischen Ölen reinigen?

Ätherische Öle sind extrem effizient im Zerstören von Mikroben (Viren, Bakterien, Pilze) und ihre Verwendung reduziert gleichzeitig die Last von Toxinen. Außerdem spart man Geld und tut seiner Gesundheit etwas Gutes.

Ätherische Öle zum Reinigen

LEMON

TEA TREE

OREGANO

CLOVE

EUCALYPTUS

dōTERRA
PURIFY™

dōTERRA
abōde™

GRAPEFRUIT

LEMON-
EUCALYPTUS

LITSEA

ON GUARD™

WILD
ORANGE

LEMONGRASS

LIME

CITRUS
BLISS™





Zu beachtende Dinge für »Green Cleaning«

1. Verwendung von Gefäßen aus Glas oder Edelstahl, da ätherische Öle Plastik mit der Zeit zersetzen können, oder PET und HDPE-Plastik (hochwertiger Kunststoff), welchen dÖTERRA auch benutzt.
 2. Lieber öfter kleinere Mengen herstellen, damit alles aufgebraucht wird, bevor es schlecht werden könnte. Hamamelis, Wodka oder eine Seifenbasis können als milde Konservierungsmittel dienen.
 3. Destilliertes Wasser oder kaltes abgekochtes Wasser verwenden. Leitungswasser empfiehlt sich wegen der bereits vorhandenen Bakterien nicht.
 4. Grundsätzlich gilt: immer erst an einer kleinen Stelle testen, bevor der ganze Bereich gereinigt wird – um zu sehen ob alles gut funktioniert und sich das Material mit dem selbst hergestellten Produkt verträgt.
-




5. Alle selber hergestellten Produkte in Flaschen oder Behältern abfüllen und beschriften. Zur Sicherheit außer Reichweite von Babies und Kindern aufbewahren.

6. »Green Cleaning« ist seit 2017 ein wichtiger Bestandteil meines Haushalts und perfekt für mich. Allerdings sind Waschmaschinen, Spülmaschinen, etc. immer verschieden und gelegentlich muss die Rezeptur angepasst werden. In DIYs sind keine Grenzen gesetzt und nur durch selbstständiges Ausprobieren merkt ihr selbst, was wo und wie am besten passt.

“

WAS WIR HEUTE TUN,
ENTSCHEIDET DARÜBER,
WIE DIE WELT MORGEN AUSSIEHT.

— MARIE VON EBNER-ESCHENBACH —



Dinge, die ihr für »Green Cleaning« zur Hand haben solltet

1. Essig-Essenz = löst Schmutz, desinfiziert, desodoriert, hilft Flecken zu entfernen und ist vor allem super kostengünstig!
 2. Natron = Ersatz für Scheuermittel, desodoriert, entfernt & neutralisiert Gerüche - vor allem auf Polstern und Teppichen.
 3. Waschsoda = der starke große Bruder von Natron. Perfekt fürs Wäsche-waschen, Entfernen von hartnäckigen Flecken und anderen schwierigeren Reinigungsaufgaben.
 4. Braunglas-Sprühflaschen = die Öle sind dadurch besser lichtgeschützt. Für ein schnelles DIY ist es immer gut, welche auf Vorrat zu haben.
 5. Parfümfreie Seife (*Castile Soap*) = wird zu 100% aus Pflanzenölen hergestellt, ist ungiftig und vollständig biologisch abbaubar - perfekt als Seifenbasis für eine Vielzahl an DIYs.
-

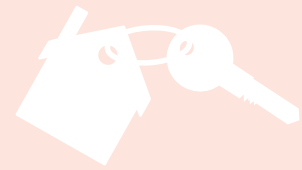


6. On Guard™ Universalreiniger = eines der besten schadstoffarmen Reinigungsmittel auf dem Markt. Man kommt mit einer geringen Menge sehr weit.
 7. Label Maker = es gibt viele Möglichkeiten die eigenen Produkte zu beschriften. Z.B. Stifte für Glas, ein Dymo Etikettendrucker oder selbstgestaltete Labels.
 8. Zitronensäure = hilft, Bakterien, Schimmel und Pilze abzutöten. Außerdem eignet sie sich hervorragend zur allgemeinen Desinfektion und Reinigung, zur Entfernung von Seifenrückständen, hartnäckigen Wasserflecken und Kalkablagerungen sowie Rost.
 9. Öko-Schrubbürsten = vorteilhaft sind Bürsten und Schwämme, die keine Plastikfasern enthalten, sondern aus Kokosnusssfasern oder Bambus bestehen.
-



Wichtiger Hinweis

Jedes Rezept ist individuell und nach Belieben abwandelbar. Manche mögen mehr Öl, andere weniger. Selbst ausprobieren und fühlen ist der Schlüssel!



Allgemein

Reinigungstücher:

- ½ Küchenrolle (in der Mitte zerschneiden)
- 2 Tassen warmes abgekochtes Wasser
- 2 Esslöffel On Guard™ Universalreiniger
- 2 Esslöffel Fraktioniertes Kokosöl
- 4 Tropfen Lemon (Zitrone) + 4 Tropfen On Guard™

Alle Zutaten in einem Glasgefäß vermischen und über ½ Küchenrolle in einen Sistema 2,35l Behälter leeren. Kurz einweichen lassen, danach die Papprolle in der Mitte entfernen.

Glasreiniger:

- 20-30 Tropfen Lemon (Zitrone)
- Messerspitze Maisstärke (für den Extraglanz)

Das Öl in eine 500ml fassende Glassprühflasche träufeln, die Messerspitze Maisstärke hinzufügen und mit erkaltetem abgekochten Wasser und Essig auffüllen. Vor Gebrauch gut schütteln.

Matratzen-/Couch-/Teppich-Reiniger:

- 1 Tasse Natron
- 5 Tropfen Lemon (Zitrone) + 5 Tropfen Tea Tree (Teebaum) + 5 Tropfen Lavender (Lavendel)

In einem Cappuccino Shaker vermischen und über Matratzen, Couch, Teppiche streuen. 2 Stunden einwirken lassen, danach absaugen.

Badezimmer

Toiletten-Reiniger:

- 1 Tasse Natron und ½ Tasse Zitronensäure
- 1 Esslöffel On Guard™ Universalreiniger
- 10 Tropfen Grapefruit o.ä.

Alles in einer Schüssel vermischen, bis es zu einem »nassen Sand« wird, ab und zu wieder vermengen, bis es getrocknet ist. Danach in einen Glasbehälter abfüllen. 1 Esslöffel in die Toilette geben und schrubben.



Toiletten-Spray:

Eine 100ml fassende Glassprühflasche mit 10-15 Tropfen eines beliebigen Öls befüllen und mit kaltem abgekochten Wasser auffüllen. Lime (Limette), Lemon (Zitrone), dōTERRA Purify™, Grapefruit, Lemongrass (Zitronengras), Cypress (Zypresse) eignen sich hierzu.

Schäumende Handseife:

Einen Schaumseifenspender zu einem Viertel mit On Guard™ Schäumende Handseife befüllen, 3 Tropfen Lavender (Lavendel) + 3 Tropfen Tea Tree (Teebaum) hinzufügen und mit kaltem abgekochten Wasser auffüllen. Als Alternative kann auch für ein Viertel des Gefäßes parfümfreie Flüssigseife (*Castile Soap*) benutzt werden + 20 Tropfen nach Wahl, wie z.B. On Guard™.

Wäsche

1. Weichspüler:
Glasbehälter mit Bittersalz (*Epsom Salts*) befüllen und leere dōTERRA Flaschen, Flaschenkappen und Deckel hineindrücken. 1-2 Teelöffel des Pulvers in das Weichspüler-Fach hinzugeben. Alternative: Eine Glaskaraffe mit Essig befüllen und leere Ölfaschen, sowie Flaschenkappen und Deckel hinzufügen. Die Schale von Orangen, Zitronen oder Mandarinen eignet sich auch hervorragend. Die Flaschen und Schalen können bis zum Aufbrauchen im Bittersalz oder Essig bleiben.
2. Fleckenentferner-Spray:
In eine 100ml fassende Glassprühflasche 10 Tropfen Lemon (Zitrone) träufeln und mit Essig auffüllen. Den Fleck mit dem Spray besprühen und das Kleidungsstück in die Sonne hängen. Je nach Intensivität des Flecks, mehrmals wiederholen. Danach per Hand auswaschen oder nochmal in die Waschmaschine geben.



Küche

Entkalkung der Kaffeemaschine:

- 3 Tassen gefiltertes Wasser
- 1 Teelöffel Zitronensäure
- 5 Tropfen Lemon (Zitrone)

Entkalkungsmodus durchlaufen lassen.

Falls in die Kaffeemaschine mehr Wasser passt, dann einfach die Menge im richtigen Verhältnis anpassen.

Spülmaschinenpulver:

- 1 Tasse Natron
- ¼ Tasse Zitronensäure
- ½ Tasse Waschsoda
- 3 Esslöffel On Guard™ Universalreiniger
- 10 Tropfen Grapefruit + 10 Tropfen Lemon (Zitrone)

Alle Zutaten in einer Glasschüssel vermischen.

Es wird am Anfang etwas sprudeln und dann einen »nassen Sand« bilden. Alle 15 Minuten wieder vermischen, bis die Konsistenz eines feinen Puders erreicht ist. Das Pulver ist nun wieder trocken und kann in einen Glasbehälter gefüllt werden. Pro Spülgang 1 Esslöffel in das Pulverfach geben. Möchtet ihr lieber Spülmaschinen-Tabs? Füllt den »nassen Sand« in eine Eiswürfelschale und lasst das Pulver trocknen. Sollte das Pulver mal ausgehen und ihr habt nicht direkt Zeit, neues herzustellen, könnt ihr auch 1 Teelöffel On Guard™ Waschmittel als Alternative benutzen. Wie gesagt, bei DIYs sind keine Grenzen gesetzt.



“

WIE WUNDERBAR IST ES, DASS
NIEMAND EINEN MOMENT WARTEN
MUSS, BEVOR ER ANFÄNGT, DIE
WELT ZU VERBESSERN.

– ANNE FRANK –

Klarspüler:

In eine 500ml fassende Glasflasche (mit Schraubverschluss) 30 Tropfen Lemon (Zitrone) träufeln und mit Essig auffüllen. Die Mischung in das Fach für Klarspüler geben und regelmäßig nachfüllen.

Abflussreiniger:

1 Tasse Natron in den Abfluss geben, dann 3 Tropfen Lemon (Zitrone) und 3 Tropfen Eucalyptus (Eukalyptus) darauf tröpfeln und mit Essig übergießen. 15 Minuten einwirken lassen. Danach mit kochendem Wasser übergießen und nochmal mit kaltem Wasser nachspülen. Der Abfluss duftet danach himmlisch. Geht auch für Abflüsse im Badezimmer, wie Waschbecken oder Dusche.



Mülleimergeruch-Entferner:

Ein Küchentuch mit 3-5 Tropfen eines beliebigen Öls beträufeln (je nach Größe des Mülleimers eventuell mehr) und auf den Boden des Mülleimers unter den Müllbeutel legen. Hier benutze ich am liebsten Litsea oder Lemon Eucalyptus (Zitroneneukalyptus).

Multi-Reinigungsspray:

Eine 500ml fassende Glassprühflasche zu einem Viertel mit On Guard™ Universalreiniger befüllen. 10 Tropfen Grapefruit hinzugeben und den Rest mit erkaltetem abgekochten Wasser auffüllen.

Spülbecken-Reiniger:

In einer Glasschüssel 1 Tasse Natron, 2 Esslöffel Apfelessig, 2 Esslöffel parfümfreie Flüssigseife (oder On Guard™ Universalreiniger) und 10 Tropfen Grapefruit vermischen. Diese Mischung wird dann zu einer cremigen Paste und kann in einen Glasbehälter gefüllt werden. Bei Bedarf auf dem Spülbecken verteilen und für 5-10 Minuten einwirken lassen, danach mit einem feuchten Tuch wegwischen. Kann auch optional im Badezimmer für Waschbecken, Dusche und Badewanne benutzt werden.



Diffuser–Inspirationen

Protect + Clean:

- 3 Tropfen On Guard™
- 3 Tropfen Lemon (Zitrone)
- 3 Tropfen Wild Orange (Wildorange)

Clear the Clutter:

- 2 Tropfen Lemongrass (Zitronengras)
- 2 Tropfen Lime (Limette)
- 2 Tropfen Douglas Fir (Douglasie)

Fresh Breeze:

- 2 Tropfen Rosemary (Rosmarin)
- 2 Tropfen Peppermint (Pfefferminze)
- 2 Tropfen Lemon (Zitrone)



Thank you!

Vielen Dank, dass ihr euch die Zeit
genommen habt, mit mir zu lernen
– eine natürliche Alternative, im
Haushalt zu reinigen.

Für Fragen stehe ich gerne zur
Verfügung.



www.doterra.eu/de