



# Gesundheitstag am 23. August 2022: „Gesundheit trifft Nachhaltigkeit“



Am 23.08.22 hatte Romina Zöffzig aus dem Bereich K4 im Rahmen der Gesundheitstage während der Vorbereitungsphase für alle interessierten Lehrer mit viel Mühe & Liebe einen Workshop vorbereitet. Dabei haben wir gelernt, wie man mit ganz einfachen Haushaltsmitteln wie Honig, Natron und Zitronensäure nachhaltige & gesunde Pflege- und Kosmetikprodukte herstellen kann. Auch eine ganz tolle und TA(C)Ktvoll nachhaltige Geschenkidee. **DANKESCHÖN DAFÜR!**

## Deocreme

Zutaten für 1 Cremetiegel:

- 2 TL Natron
- 2 TL Stärke
- 3 TL Kokosöl
- 5 Tropfen ätherisches Öl

Herstellung:

1. Vermische Natron und Stärke in einem Gefäß.
2. Füge nun das Kokosöl schrittweise hinzu.
3. Verrühre alles gut miteinander, sodass eine cremige Paste entsteht.
4. Fülle die fertige Paste in ein sauberes Gefäß.

Haltbarkeit: Abhängig vom MHD der Zutaten



## Lippenpflege

Zutaten für 4 Portionen:

- 30 g Kokosöl
- 10 g Bienenwachs (10 g Kakaobutter)
- 1 TL Honig
- (1 Msp. Zimtpulver oder Vanillemark)

Herstellung:

1. Fette abwiegen, in ein kleines Glasgefäß geben.
2. Glas in einem Topf im Wasserbad langsam erhitzen, bis alle Zutaten geschmolzen sind.
3. Sobald alles flüssig ist, Honig und evtl. weitere Zutaten hinzufügen und umrühren.

Haltbarkeit: Abhängig vom MHD der Zutaten



## Badebomben

Zutaten für 5-6 Badebomben:

- 30 g Kakaobutter
- 50 g Zitronensäure
- 100 g Natron
- 15 g Speisestärke
- 25 Tropfen ätherisches Öl
- evtl. getrocknete Blüten

Herstellung:

1. Kakaobutter abwiegen und im Wasserbad schmelzen.
2. Restliche Zutaten abwiegen und in einer Schüssel mit der flüssigen Kakaobutter vermengen.
3. In Formen pressen und über Nacht im Eisfach aushärten lassen.

Haltbarkeit: Abhängig vom MHD der Zutaten

© Abbildungen: Pixabay – freie Nutzung, Grit Neumann Smarticular.net (2018). Selber machen statt kaufen. Haut & Haar (S. 72; 138). Cottbus: Druckzone GmbH & Co. KG. Naturlandkind Viktoria Heyn (2018). DIY Badebomben. Abgerufen am 15.08.2022 von <https://www.instagram.com/p/BreitbHvsj/> smarticular Verlag (Hrsg.). (2016): Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie (S. 117f.). Cottbus: Business Hub Berlin UG

