



SCHRITT-FÜR-SCHRITT ANLEITUNG

Nachhaltig DIY leben: Dein Guide für einen grüneren Alltag

Alle Schritte kompakt zusammengefasst – zum Ausdrucken und Mitnehmen.

WEBSEITE
easy-co.de

AUTOR
Ariane Nagel

STAND
27.02.2026

7 Schritte · 5 Tipps · 5 FAQs

Anleitung

Folge den Schritten der Reihe nach für das beste Ergebnis.

1

Grundlagen schaffen & Müll vermeiden

- 1 Analysiere deinen aktuellen Verbrauch: Wo entsteht der meiste Müll? Welche Produkte kaufst du regelmäßig, die du ersetzen könntest?
- 2 Wende die 5 R's an: Refuse (verzichten), Reduce (reduzieren), Reuse (wiederverwenden), Recycle (recyclen), Rot (kompostieren). Das ist der Kern.
- 3 Kaufe bewusst ein: Nimm eigene Beutel und Behälter mit, wähle unverpackte oder lose Ware. Achte auf regionale und saisonale Produkte.

2

Putzmittel selber machen: Sauberkeit ohne Chemie

- 1 Besorge die Basis-Zutaten: Natron, Waschsoda, Essig, Zitronensäure und Kernseife sind deine besten Freunde. Damit deckst du fast alles ab.
- 2 Mische einen Allzweckreiniger: Einfach Essig (oder Zitronensäure) mit Wasser mischen. Für Duft und extra Power ein paar Tropfen ätherisches Öl (z.B. Zitrone) dazu.
- 3 Stell deine Scheuermilch her: Natron mit etwas Wasser zu einer Paste verrühren. Perfekt für Spüle, Badewanne und Ceranfelder. Bei Bedarf etwas Flüssigseife zugeben.
- 4 Nutze Waschsoda für Wäsche und hartnäckigen Schmutz: Es entfettet und reinigt stark. Ideal für weiße Wäsche oder verkrustete Töpfe (vorher einweichen lassen).

3

Kosmetik selber machen: Pflege aus der Natur

- 1 Starte mit einfachen Rezepten: Lippenbalsam oder Körperöl sind leicht gemacht und motivieren. Du brauchst nur wenige Zutaten wie Öle und Bienenwachs.
- 2 Rühre dein eigenes Deodorant: Natron, Kokosöl und Speisestärke sind die Basis. Optional ätherische Öle für den Duft.
- 3 Mische ein pflegendes Körperöl: Jedes gute Pflanzenöl (Mandel-, Jojoba-, Olivenöl) eignet sich. Für Duft und Wirkung ein paar Tropfen ätherisches Öl hinzufügen.
- 4 Probiere feste Shampoobars: Es gibt einfache Rezepte mit milden Tensiden, Ölen und Kräutern. Das spart Plastik und ist ergiebig.

4

Küche & Haushalt nachhaltiger gestalten

- 1 Stoppe Lebensmittelverschwendung: Plane deine Mahlzeiten, verwende Reste kreativ und lagere Lebensmittel richtig, damit sie länger halten.
- 2 Spare Energie im Alltag: Schalte Geräte ganz aus (kein Standby), nutze die Restwärme beim Kochen, lüfte kurz und stoßweise statt Fenster zu kippen.
- 3 Repariere, was zu reparieren ist: Bevor du etwas wegwirfst, schau, ob es nicht doch noch geflickt, geklebt oder neu belebt werden kann. Repair-Cafés helfen dabei.

5

Garten & Balkon als grüne Oase

- 1 Kompostiere deine Bio-Abfälle: Ein kleiner Komposter auf dem Balkon oder im Garten verwandelt Gemüsereste in wertvolle Erde. Das spart Müll und düngt gratis.
- 2 Baue eigenes Gemüse an: Auch auf kleinem Raum kannst du Kräuter, Salate oder Tomaten ziehen. Das schmeckt besser und spart Transportwege.
- 3 Gestalte insektenfreundlich: Pflanze heimische Blumen und Sträucher, die Bienen und Schmetterlinge anziehen. Vermeide Pestizide komplett.

6

Dein Kleiderschrank: Weniger ist mehr

- 1 Setze auf Qualität statt Quantität: Kaufe weniger Kleidung, aber dafür hochwertige Stücke, die lange halten und zeitlos sind.
- 2 Entdecke Second Hand und Tauschpartys: Viele tolle Teile warten in Second-Hand-Läden, auf Flohmärkten oder bei Kleidertausch-Events auf ein neues Zuhause.
- 3 Pflege und repariere deine Kleidung: Wasche schonend, lüfte statt sofort zu waschen. Kleine Löcher oder lose Knöpfe selbst reparieren verlängert die Lebensdauer enorm.

7

Dranbleiben & Inspirieren lassen

- 1 Feiere kleine Erfolge: Jeder Schritt zählt! Sei nicht zu streng mit dir, wenn mal etwas nicht klappt.
- 2 Teile dein Wissen: Sprich mit Freunden und Familie über deine Erfahrungen. Vielleicht inspirierst du auch andere.
- 3 Bleib flexibel und offen: Es gibt immer neue Ideen und Wege. Probier Neues aus und finde, was für dich am besten funktioniert.

? Material & Werkzeug

? Materialien

- ? Natron (Speisesoda)
- ? Waschsoda (Natriumcarbonat)
- ? Essigessenz (25%)
- ? Zitronensäure (Pulver)
- ? Kernseife (ohne Palmöl)
- ? Pflanzliche Öle (Kokosöl, Mandelöl, Olivenöl)
- ? Bienenwachs (oder vegane Alternativen wie Carnaubawachs)
- ? Ätherische Öle (optional, z.B. Zitrone, Lavendel, Teebaumöl)
- ? Speisestärke
- ? Leitungswasser

? Werkzeuge

- ? Leere Sprühflaschen (alte Reinigerflaschen)
- ? Leere Gläser/Flaschen mit Schraubverschluss
- ? Messbecher und Löffel
- ? Trichter
- ? Kleiner Topf (für Wasserbad bei Kosmetik)
- ? Rührlöffel oder Spatel
- ? Etiketten oder wasserfeste Stifte

? Profi-Tipps

Tipp 1: Etikettier deine selbstgemachten Produkte sofort und präzise. So weißt du immer, was drin ist und wann du es gemischt hast.

Tipp 2: Beginn mit einem Bereich, der dich am meisten motiviert. Wenn dir Putzmittel leichter fallen, fang da an. Kleine Erfolge machen Mut für mehr.

Tipp 3: Nutze die Kraft der Sonne: Wäsche draußen trocknen spart Strom und die UV-Strahlen wirken natürlich desinfizierend und bleichend.

Tipp 4: Bewahre Zitronenschalen auf. Du kannst sie in Essig einlegen, um einen duftenden, noch effektiveren Reiniger herzustellen. Einfach 2-3 Wochen ziehen lassen.

Tipp 5: Teste neue DIY-Rezepte immer zuerst in einer kleinen Menge. Nicht jede Haut oder Oberfläche reagiert gleich. So vermeidest du unnötigen Abfall oder Enttäuschung.

? Häufige Fragen

? Sind selbstgemachte Putzmittel wirklich so effektiv wie gekaufte?

Ja, für die meisten alltäglichen Verschmutzungen sind sie absolut ausreichend und oft sogar besser, weil sie keine unnötigen Chemikalien enthalten. Bei hartnäckigen Fällen kann man die Dosierung anpassen oder gezielter einwirken lassen.

? Wie lange halten selbstgemachte Kosmetika?

Das hängt stark von den Zutaten ab. Produkte ohne Wasser (wie Lippenbalsam oder Öle) halten oft mehrere Monate. Wasserhaltige Produkte (Cremes, Shampoos) sind anfälliger für Keime und sollten innerhalb weniger Wochen verbraucht werden. Immer auf Geruch und Aussehen achten.

? Ist DIY nachhaltiges Leben nicht viel aufwendiger?

Am Anfang kann es etwas mehr Zeit kosten, sich einzuarbeiten. Aber sobald du Routine hast, sparst du oft Zeit (kein Einkauf spezieller Produkte mehr) und Geld. Es ist eine Investition in deine Gesundheit und die Umwelt.

? Woher bekomme ich die Zutaten für Putz- und Kosmetikmittel?

Die meisten Basis-Zutaten wie Natron, Essig und Waschsoda findest du im Drogeriemarkt, Supermarkt oder in der Apotheke. Spezifischere Öle oder Wachse gibt es im Bioladen, Reformhaus oder online.

? Was tun, wenn ein DIY-Produkt nicht funktioniert wie erwartet?

Nicht aufgeben! Überprüfe die Mengenangaben, die Qualität der Zutaten oder probiere ein anderes Rezept. Manchmal braucht es ein paar Versuche, um die perfekte Mischung für deine Bedürfnisse zu finden. Es ist ein Lernprozess.

Den vollständigen Artikel mit Bildern findest du auf:

<https://easy-co.de/nachhaltig-diy-leben-guide/>