

7 Dinge, die du ab sofort nicht mehr teuer kaufen musst

Einfache Haushalts- und Lebensmittel-DIYs, die sofort Geld sparen — ohne Vorwissen, ohne Aufwand, ohne Industriekram.

Gsund & Guad

Warum dieser Guide existiert

Selbstversorgung beginnt nicht mit dem großen Garten oder dem perfekten Selbstversorgerhof. Sie beginnt in deiner Küche, in deinem Badezimmer, in deinem Alltag — mit sieben kleinen Schritten, die sofort funktionieren.

Diese Rezepte und Anleitungen nutze ich selbst täglich. Kein Vorwissen nötig. Keine teuren Zutaten. Nur echte Zutaten, echte Wirkung, echtes Sparen.

01

HAUSHALT

Allzweckreiniger aus 3 Zutaten

Handelsübliche Reiniger stecken voller Duft- und Konservierungsstoffe, die du weder brauchst noch willst. Dieser hier kostet dich kaum etwas — und reinigt mindestens genauso gut.

DU BRAUCHST

- 500 ml Wasser (abgekocht oder destilliert)
- 3 EL weißer Essig (5 % Säure)
- 1 TL Natron
- Optional: 10 Tropfen Teebaum- oder Lavendelöl

Ersparnis: bis zu 8 € / Monat

KÜCHE

Sauerteig-Brot aus nur 2 Zutaten

Mehl + Wasser. Mehr braucht es für einen Sauerteigansatz nicht. Das Brot, das daraus entsteht, ist bekömmlicher als jedes Supermarktbrot und hält sich tagelang.

ANSATZ (TÄGLICH FÜTTERN, AB TAG 5 BACKFERTIG)

- 50 g Roggenmehl (Vollkorn, Bio)
- 50 ml Wasser (lauwarm, nicht gechlort)
- Täglich wiederholen — in 5-7 Tagen ist der Ansatz aktiv
- Beim Backen: 150 g Ansatz auf 500 g Mehl, 0,5 TL Salz, Gewürze nach Geschmack

Ersparnis: 15-25 € / Monat

KOSMETIK

Deodorant ohne Aluminium & Plastik

Die meisten Deos im Handel enthalten Aluminiumsalze, die die Schweißdrüsen buchstäblich verstopfen. Dieses hier neutralisiert Geruch — natürlich und wirksam. Leere Deo-Stick-Hülsen lassen sich übrigens einfach reinigen und neu befüllen — kein Plastik, das weggeworfen werden muss.

DU BRAUCHST

- 3 EL Kokosöl (nativ, kalt gepresst)
- 2 EL Natron
- 2 EL Maisstärke oder Pfeilwurzelmehl
- 10-15 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl
- Alles schmelzen, mischen, in kleines Glas füllen, auskühlen lassen

Ersparnis: 6-10 € / Monat

HAUSHALT

Waschmittel selbst gemacht

Ein Waschgang mit selbstgemachtem Waschmittel kostet wenige Cent. Die Zutaten bekommst du im Drogerie- oder Reformhaus — alles biologisch abbaubar.

REZEPT (ERGIBT CA. 30 WASCHGÄNGE)

- 100 g Kernseife (gerieben)
- 100 g Soda (Natriumcarbonat)
- 50 g Natron
- 20 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Lavendel)
- Gut vermischen und in ein verschließbares Glas füllen, 1-2 EL pro Waschgang verwenden

Ersparnis: 10-18 € / Monat

GESUNDHEIT

Kräutersirup gegen Husten & Erkältung

Thymian, Ingwer und Honig — das hat meine Oma gewusst, und die Wissenschaft bestätigt es. Wirkt schleimlösend, antibakteriell und kostet einen Bruchteil des Apothekenpreises.

DU BRAUCHST

- 1 Handvoll frischer oder getrockneter Thymian
- 2 cm frische Ingwerwurzel (in Scheiben)
- Saft einer halben Zitrone
- 200 g roher Honig (ungefiltert — am besten direkt beim örtlichen Imker)
- Kräuter mit 300 ml Wasser 20 min köcheln, abseihen, abkühlen, Honig unterrühren

Ersparnis: 12-20 € / Saison

KÜCHE

Gemüsebrühe aus Küchenabfällen

Karottenschalen, Lauchgrün, Sellerieblätter — was du sonst wegwirfst, ergibt eine Brühe, die jeden Fertigwürfel in den Schatten stellt. Und die enthält kein Glutamat. Wichtig: Nur frische oder angetrocknete Abschnitte verwenden — nichts Schimmeliges, Fauliges oder Verdorbenes.

GELATINE-FREIE GRUNDBRÜHE

- Schalen & Abschnitte von Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Lauch sammeln (Tiefkühlbox)
- Wenn voll: mit 2 l Wasser, Lorbeer, Pfefferkörnern, Petersilienstielen aufsetzen
- 45 min köcheln, abseihen, in Gläser abfüllen oder einfrieren
- Hält sich 5 Tage im Kühlschrank, 6 Monate im Gefrierfach

Ersparnis: 8-12 € / Monat

KOSMETIK

Gesichtsöl statt teurer Tagescreme

Eine gute Tagescreme besteht zu 70-80 % aus Wasser — du zahlst für die Verpackung und den Markennamen. Ein reines Pflanzenöl gibt deiner Haut mehr, für weniger Geld.

FÜR NORMALE BIS TROCKENE HAUT

- 30 ml Jojobaöl (als Basisöl — ähnelt dem Hauttalg)
- 10 ml Arganöl oder Rosenhagebuttenkernöl
- 5 Tropfen Lavendel- oder Rosengeranie-Öl
- In dunkle Pipettenflasche füllen, morgens 2-3 Tropfen auftragen
- Hält 6-12 Monate (kein Wasser = kein Konservierungsmittel nötig)

Ersparnis: 15-40 € / Monat

Was bringt das alles zusammen?

Wenn du alle sieben Tipps konsequent umsetzt, summiert sich das im Laufe des Jahres zu einer spürbaren Ersparnis — und das ohne Verzicht, nur mit ein bisschen Wissen.

TIPP	MONATLICH	JÄHRLICH (CA.)
1 · Allzweckreiniger	bis 8 €	bis 96 €
2 · Sauerteig-Brot	15-25 €	180-300 €
3 · Deodorant	6-10 €	72-120 €
4 · Waschmittel	10-18 €	120-216 €
5 · Kräutersirup saisonal		ca. 20-40 €
6 · Gemüsebrühe	8-12 €	96-144 €
7 · Gesichtsl	15-40 €	180-480 €
Gesamt	62-113 €	764 - 1.396 €

Das sind zwischen **764 € und fast 1.400 € im Jahr** — nur durch sieben einfache Gewohnheiten. Kein Abo, kein Spar-App, kein Verzicht auf Qualität. Im Gegenteil: Du weißt jetzt genau, was drin ist

Das war erst der Anfang.

Auf dem Blog nehme ich dich mit – in meine Küche, meinen Garten und meinen Alltag, Erfahrungsberichte und ehrliche Einblicke in ein Leben, das mit weniger auskommt — und dabei mehr ist.

gesund-und-guad.com

Gsund & Guad · Selbstversorgung & Lebenspraxis