



Christian Seidel / pixelio.de

## ***Zahncreme herstellen***

Mehrmals täglich verwenden wir Zahnpasta, doch wissen wir wirklich welche Inhaltsstoffe in so einer Tube drinstecken?

Neben umweltschädlichem Mikroplastik sind oft Fluorid, künstliche Süßstoffe und einige weitere Substanzen enthalten, deren Verwendung kritisch betrachtet wird.

Drum eine Alternative; mit wenigen Dingen kannst Du ganz einfach deine eigene Zahnpasta machen, ca. 35 Milliliter Zahnpasta.

**5 TL Kreidepulver oder ultrafeine Heilerde**

**1 TL Birkenzucker (Xylitol)**

**2 ½ TL Hydrolat deiner Wahl.** *Hydrolate sind Pflanzenwässer, die beim Destillieren von Kräutern oder Blüten entstehen. Sie enthalten viele Wirkstoffe und unterstützen eine gesunde Mundflora. Für eine Zahnpasta eignet sich besonders Salbei- oder Rosmarin- Hydrolat. Alternativ kannst Du auch sehr starken Tee aus Kräutern zubereiten oder destilliertes Wasser nehmen.*

**1 TL Tinktur,** z.B. aus Lavendelblüten. *Eine Tinktur ist ein alkoholischer Pflanzenauszug. Sie beinhalten die Wirkstoffe einer Pflanze und dient in der Zahnpasta aufgrund ihres alkoholischen Gehalts der besseren Haltbarkeit. Du kannst sie aber auch durch dieselbe Menge Hydrolat oder Tee ersetzen.*

**½ TL Natron.** *Durch seinen basischen pH- Wert gleicht es überschüssige Säuren im Mund aus.*

**1 leeren Salbentiegel oder Marmeladenglas**

**Alkohol zum Desinfizieren**

### ***Und los geht's:***

Zur Vorbereitung Becher, Teelöffel und Tiegel mit einem in Alkohol getränkten Tuch abwischen. Durch diese Desinfektion werden Keime beseitigt und deine Zahncreme ist später länger haltbar

Kreidepulver bzw. Heilerde, Birkenzucker, feines Natron- Pulver, Tinktur und Hydrolat in ein gereinigtes Glas geben.

Alle Zutaten gut mit einem Löffel verrühren.

Kurz stehen lassen und nochmal durchrühren, es entsteht eine cremige Paste. Wenn du die Konsistenz noch verändern möchtest, gib entweder Heilerde oder tropfenweise Hydrolat dazu.

Fertige Zahnpasta in den vorbereiteten Tiegel füllen.

Zur Entnahme am besten einen Löffel oder Spatel hernehmen, damit du nicht mit dem Bürstenkopf in die Paste tunken musst.