

Festes Duschgel: Natürliche Dusch-Bars selber machen aus 3 Zutaten



♥ KÖRPERPFLEGE

💬 204 KOMMENTARE



Linda



526



10

Wer auf üppig verpackte Duschgels mit fragwürdigen Inhaltsstoffen lieber verzichten möchte, kann auf eine riesige Auswahl verschiedener Körperseifen aus dem Handel zurückgreifen oder eine hautpflegende **Seife selbst sieden**. Letzteres ist allerdings gar nicht so trivial, und man muss mehrere Wochen warten, bis die DIY-Seife endlich einsatzbereit ist. Zudem verträgt nicht jede Haut den relativ hohen pH-Wert von Seife.

Eine blitzschnell zubereitete Duschgel-Alternative sind feste Dusch-Bars. Sie enthalten genau wie flüssiges Duschgel aus dem Handel ein reinigendes Tensid, außerdem pflanzliches Öl für die natürliche Hautpflege direkt beim Duschen. Das folgende Rezept kommt mit drei Zutaten aus und kann nach Belieben erweitert werden.

Rezept für hautpflegende Dusch-Bars

Wichtig: Die von uns empfohlenen Tenside sind zwar besonders mild und für den Einsatz in Naturkosmetik zugelassen. Da es sich aber um ein feines Pulver handelt, kann es stauben und die Atemwege reizen. Deshalb solltest du während der Herstellung der Dusch-Bars einen Mundschutz tragen – z.B. ein großes Tuch, das Mund und Nase bedeckt.

Folgende Zutaten und Utensilien werden für einen kleinen Vorrat des festen Duschbads benötigt:

- 100 g **Kakaobutter** oder **Sheabutter**
- 100 g **Speisestärke**
- 100 g des pflanzlichen Tensids **SLSA** (Sodium Lauryl Sulfoacetate) oder **SCI** (Sodium Cocoyl Isethionate) – SCI ist **palmölfrei** und noch etwas milder als SLSA
- optional für einen angenehmen Duft ein paar Tropfen **ätherisches Öl**
- passende Formen – z.B. eine Silikonform **wie diese**

So einfach stellst du die Dusch-Bars her:

- 1 Mundschutz anlegen.
- 2 Zutaten abwiegen, Speisestärke und Tensid in einer großen Schüssel vermengen.
- 3 Kakaobutter oder Sheabutter im Wasserbad schmelzen.
- 4 Verflüssigte Pflanzenbutter zu den trockenen Zutaten gießen und alles gut durchmischen.
- 5 Fertiges Gemisch in die Formen füllen und für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

Das feste Duschgel kann in der Dusche wie Seife verwendet werden. Einfach mit Wasser anfeuchten, aufschäumen und den Körper wie gewohnt waschen. Das enthaltene Tensid reinigt die Haut, gleichzeitig wird sie durch die reichhaltige Pflanzenbutter gepflegt und mit Feuchtigkeit versorgt.

Wer experimentierfreudig ist, kann bei der Herstellung der Dusch-Bars weitere pflegende Inhaltsstoffe hinzugeben, zum Beispiel ein bis zwei Esslöffel [getrockneten Kaffeesatz](#) für einen sanften Peeling-Effekt oder ein bis zwei Esslöffel [Heilerde](#) für eine entzündungshemmende, durchblutungsfördernde Wirkung.

Falls du unser [Rezept für Shampoo-Bars](#) bereits kennst, kommt dir diese Anleitung wahrscheinlich bekannt vor. Beide Rezepte unterscheiden sich lediglich im Verhältnis der Zutaten. Die Shampoo-Bars enthalten nicht so viel Pflanzenfett wie das feste Duschbad und sind deshalb etwas weniger rückfettend. Du kannst sie aber ebenfalls für den gesamten Körper verwenden. Auch ein entspannendes [Schaumbad-Badepulver](#) und [schäumende Badepralinen](#) lassen sich mit den genannten Tensiden kinderleicht selber machen, was viel Verpackungsmüll spart. Für eine Extraportion Frische und Aroma unter dem Brausekopf kannst du derweil auch [Duschkugeln selber machen](#).

Tipp: Ähnlich einfach kannst du ein [festes Deo herstellen](#).

In unserem Buch findest du weitere Rezepte und Ideen für natürliche DIY-Kosmetik:

Selber machen statt kaufen – Haut und Haar

smarticular Verlag

Selber machen statt kaufen – Haut und Haar: 137 Rezepte für natürliche Pflegeprodukte, die Geld sparen und die Umwelt schonen [Mehr Details zum Buch](#)

Mehr Infos: [im smarticular Shop bei amazon kindleolino](#)

Hast du schon Erfahrungen mit Dusch-Bars gesammelt? Dann freuen wir uns auf deinen Kommentar!

Diese Themen könnten dich auch interessieren:

- [Deodorant ohne Aluminium selbst herstellen – so einfach geht's](#)
- [Die besten Lebensmittel für eine gesunde, schöne Haut](#)
- [Wiederverwendbare Kosmetikpads – kreativ und nachhaltig](#)
- [Frischkäse selber machen aus Quark – viel besser als im Plastikschälchen](#)

© Copyright 2014 - 2023 smarticular