

Umweltfreundliche Bio-Haarwäsche: Shampoo-Bars selber machen



♥ KÖRPERPFLEGE

💬 350 KOMMENTARE

 Sylvia



516



27

Trotz der großen Fülle an [Alternativen zu herkömmlichen Shampoos](#) habe ich lange gebraucht, um eine zu meinem Haar und meinen Pflegegewohnheiten passende Variante zu finden. Richtig zufrieden bin ich erst, seit ich [diese Shampoo-Bars](#), auch festes Shampoo genannt, entdeckt habe. Im Vergleich zu [Haarseife](#) wirken sie viel weniger rückfettend und eignen sich deshalb auch hervorragend für dünnes, zum schnellen Nachfetten neigendes Haar.

Statt die Shampoo-Stücke fertig in Naturkosmetik-Geschäften zu kaufen, kannst du sie aus drei Zutaten mit wenigen Handgriffen selbst herstellen – der Aufwand ist gering, mit dem [Selbermachen von Badebomben](#) vergleichbar. Wenn du mit Haarseife, Roggen-Shampoo und Co. noch nicht glücklich geworden bist, findest du vielleicht mit diesem Rezept für Shampoo-Bars die passende Haarpflege-Alternative!

Grundrezept für Shampoo-Bars

Für einen kleinen Vorrat Shampoo-Bars benötigst du folgende Zutaten und Utensilien:

- 50 g [Kakaobutter](#) oder [Sheabutter](#)
- 100 g des pflanzlichen Tensids [SLSA](#) (Sodium Lauryl Sulfoacetate) – alternativ kannst du auch das Tensid SCI (Sodium Cocoyl Isethionate) verwenden. Es ist besonders mild und palmölfrei, allerdings etwas schwerer zu bekommen.

- 100 g **Speisestärke**
- optional 10-20 Tropfen ätherisches Öl – welches Öl sich in der Haarpflege für welchen Zweck besonders gut eignet, erfährst du weiter unten im Text
- optional Lebensmittelfarbe – sie dient lediglich dem schönen Aussehen
- Mundschutz (Staubschutz), zum Beispiel ein großes Tuch
- passende Förmchen – ich habe eine **Silikonform wie diese** benutzt

So stellst du die umweltfreundliche Haarpflege her:

- 1 Mundschutz anlegen – das verwendete Tensid ist zwar sehr mild und auch für die Verwendung in Naturkosmetik-Produkten zugelassen. Da es sich um ein feines Pulver handelt, kann es aber stauben und die Atemwege reizen.
- 2 Abgewogenes Tensid und Speisestärke in einer Schüssel miteinander vermengen.
- 3 Kakao- oder Sheabutter im Wasserbad schmelzen.
- 4 Die geschmolzene Pflanzenbutter zu den trockenen Zutaten geben und alles mit den Fingern so lange durchkneten, bis die Zutaten gut miteinander vermischt sind.
- 5 Nach Wunsch ätherische Öle und einige Tropfen Lebensmittelfarbe dazugeben.
- 6 Mischung in die bereitgestellten Silikonformen drücken und mindestens 24 Stunden aushärten lassen.

Tipp: SLSA lässt sich noch für viele weitere DIY-Pflegeprodukte verwenden, zum Beispiel für [reinigende Dusch-Bars](#), [schäumende Badepralinen](#) und ein schnelles [Badepulver für Schaumbäder](#).

Shampoo Bars für die Haarwäsche verwenden

Nach circa einem Tag sind die Shampoo Bars fest und einsatzbereit. Beim Haarewaschen zunächst die Haare nass machen, das feste Shampoo mit etwas Wasser in der Hand aufschäumen und auf dem Haar verteilen. Alternativ kannst du auch mit dem angefeuchteten Shampoo-Stück übers nasse Haar streichen und das Shampoo auf diese Weise verteilen. Leicht einmassieren und wie gewohnt ausspülen.

Ätherische Öle für die Haarpflege

[Ätherische Öle](#) lassen sich vielseitig für die Gesundheit und das Wohlbefinden einsetzen. Einige Öle eignen sich unter anderem auch als hilfreiche Zutat für die Haarpflege. Für die Zubereitung der Shampoo-Bars kannst du 10-20 Tropfen der folgenden Düfte verwenden oder auch mehrere Öle miteinander kombinieren:

- Zeder (gegen Haarausfall und bei fettigem Haar)
- [Lavendel](#) (bei Spliss und trockenem Haar)
- Kamille (gegen juckende Kopfhaut)

- Rosmarin (bei fettigem Haar und irritierter Kopfhaut)
- Zitrone (für blondes Haar)
- Eukalyptus (stimuliert die Kopfhaut)
- **Teebaumöl** (gegen Schuppen, bei fettigem Haar)

Hinweis: Nicht alle ätherischen Öle sind für Schwangere, Kinder und Menschen, die unter einer chronischen Erkrankung leiden, zu empfehlen. Entsprechende Informationen findest du in der Packungsbeilage. Im Zweifel ziehe besser einen Arzt deines Vertrauens zu Rate.

Tipp: Anstelle von Shampoo-Bars kannst du mit wenigen natürlichen Zutaten auch ein eigenes **Lavendel-Shampoo gegen juckende Kopfhaut und Schuppen** herstellen.

Welche Shampoo-Alternative ist dein Favorit? Wir freuen uns auf deinen Erfahrungsbericht in einem Kommentar!

Viele weitere **Rezepte für Pflegeprodukte zum Selbermachen** findest du **hier** und in unserem Buch:

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 amazonkindleolino

Diese Themen könnten dich ebenfalls interessieren:

- **Ätherische Öle für Kinder – wie und wofür man sie richtig anwendet**
- **Naturkosmetik selbermachen – Rezepte für Cremes, Salben, Seifen und mehr**
- **Selbstgemachte Pflegeprodukte länger haltbar machen**
- **Essbare Blüten im Garten – 8 Tipps für schöne und leckere Pflanzen**

© Copyright 2014 - 2023 smarticular