

# Duschgel selber machen

Peeling, Shampoo, Zahnpasta: In vielen Kosmetikprodukten ist Mikroplastik enthalten, das wir meist gar nicht sehen können. Die winzigen Plastikpartikel gelangen über das Abwasser in die Umwelt und richten dort unabsehbare Schäden an, denn oft ist das Plastik so klein, dass es von der Kläranlage nicht herausgefiltert werden kann. Wir zeigen dir, wie du selber ein Duschgel ohne Mikroplastikpartikel herstellen kannst!

## Zutaten für das Basisrezept:

- 30-40 Gramm Natur- oder Kernseife (Achte auf palmölfreie Produkte, die du z.B. im Reformhaus oder in Bioläden erhältst.)
- 400 ml Wasser
- etwas Pflanzenöl (Olivenöl, Sesamöl oder Sonnenblumenöl)
- etwas Verdickungsmittel (z.B. Johannisbrotkernmehl oder einfache Speisestärke)

## Anleitung:

1. Reibe mit einer Küchenraspel oder einem scharfen Messer deine Seifenstücke möglichst klein.
2. Danach füllst du das Wasser in einen Topf und gibst die Seifenraspeln hinzu.
3. Erwärme das Ganze auf dem Herd bei mittlerer Stufe.
4. Sobald die Seife anfängt zu schmelzen, rühre mit einem Schneebesen die Lauge gut durch. Erst wenn keine Seifenstücke mehr zu erkennen sind, gibst du das Pflanzenöl dazu.
5. Anschließend kannst du noch etwas Verdickungsmittel einrühren, bis das Duschgel die richtige Konsistenz erreicht.

Während dein Duschgel im Topf langsam abkühlt, kannst du weitere Zutaten dazugeben:

## Ätherische Öle

Zum Verfeinern deines Duschgels kannst du einfach 10 bis 15 Tropfen eines ätherischen Öls deiner Wahl in den Topf geben und verrühren. Achte immer darauf, möglichst naturreine ätherische Öle zu verwenden. So kannst du sichergehen, dass sie deine Haut nicht reizen.

- entspannendes Duschgel: Lavendelöl
- Frischekick: Minzöl oder Zitrusöle

## Honig

Honig hat antibakterielle, hautschützende Eigenschaften und spendet Feuchtigkeit. Ein bis zwei Teelöffel Honig verleihen deinem Duschgel einen angenehmen Duft und eine Portion Extra-Pflege. Damit die kostbaren Enzyme des Honigs nicht verloren gehen, gib ihn erst zum Duschgel, wenn es nur noch lauwarm oder fast erkaltet ist.

## Kräuter

Den Duft frischer Kräuter kannst du dir ebenfalls ins Duschgel holen. Am besten klappt das mit frischen Kräutern, denn in den Blättern und Zweigen stecken ätherische Öle: Bevor du die Seifenraspeln dazugibst, lasse das Wasser mit einem Bund frischer Kräuter im Topf aufkochen. Erlaubt ist, was gefällt: probiere Rosmarin, Brennnessel oder Kamille. Wenn du es dir ganz einfach machen möchtest, kannst du etwas Tee in dein kochendes Wasser geben. Probiere zum Beispiel entspannenden Lavendeltee, beruhigende Kamille oder entgiftenden Brennnesseltee aus.

## Die richtige Konsistenz

- Zu flüssig? - Dann gib noch etwas mehr Seife oder Verdickungsmittel hinzu.
- Zu fest? - Verwende etwas mehr Wasser.

Je nachdem welche Inhaltsstoffe du verwendest, setzen sich die Stoffe nach einiger Zeit in der Packung voneinander ab. Das ist ganz normal, denn dein Duschgel enthält nur natürliche Stoffe. Ein kräftiges Durchschütteln vor jeder Verwendung vermengt alles wieder miteinander.

Möchtest du das Absetzen aber lieber ganz vermeiden, kannst du dir in der Apotheke pflanzliches, flüssiges **Lecithin** besorgen. Dieses dient als Emulgator, der die verschiedenen Stoffe besser aneinanderbindet. Fülle dein fertiges Duschgel in Glasfläschchen oder leere Duschgelverpackungen.