Duschgel selber machen: Einfaches Rezept

Rezept für selbstgemachtes Duschgel



Wir zeigen dir heute, wie du **Duschgel selber machen** kannst. Für ungefähr 150 g benötigst du **folgende Zutaten:**

- 50 g Betain oder Plantapon
- 3 g Sucrose Cocoate
- 6 g Weizenkeimöl
- 1,5 g Lysolecithin (als Emulagator, in diesem Rezept in Pulverform)
- 86 g Wasser
- 1 – 1,5 g Xanthan
- ungefähr 3 Tropfen Milchsäure
- ätherische Öle, je nach Geschmack (ungefähr 10 – 15 Tropfen)

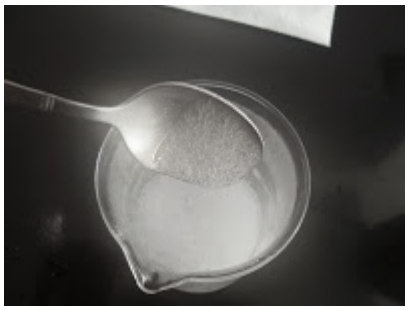
- 15 Tropfen Konservierungsmittel Rokonsal

Wir beginnen mit der Vorbereitung der Utensilien und der Desinfizierung der Arbeitsoberfläche, Utensilien und Behälter, so wie wir dies auch bei der Herstellung einer Creme tun. Details findest du in diesem Artikel:

Duschgel selber machen



- Bringe das Wasser zum Kochen und lasse es danach etwas abkühlen.
- Du benötigst 86 g Wasser und 1 g Xanthan.



WICHTIG! Während du das Xanthan ins Wasser gibst, musst du ständig gut

umrühren, bis sich das Gel bildet, damit sich keine Klümpchen bilden. Wenn dir das Gel mit 1 g Xanthan zu flüssig erscheint, kannst du die Menge langsam erhöhen, bis du die gewünschte Konsistenz erreichst.



- In einer anderen Schüssel vermischst du die richtigen Mengen an Öl und Lysolecithin.



- Erhitze diese Mischung im Wasserbad auf ungefähr 35 bis 40º C und rühre solange um, bis das Lysolecithin schmilzt und sich aufgelöst hat.



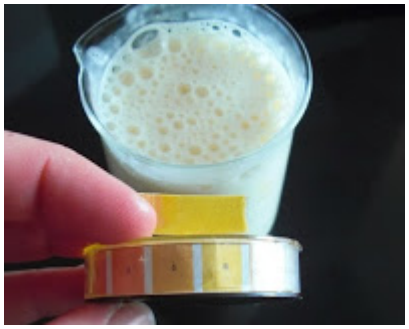
- Gib danach Betain und Sucrose cocoate dazu und rühre alles gut mit einem Spatel um.



- Jetzt gießt du die Öl-Betain-Lysolecithin-Mischung in das Wasser-Xanthan-Gel und verwendest den Mixer, um alles gut zu mischen. Verwende dafür am besten eine große Schüssel, denn es können sich Blasen bilden und das Volumen nimmt zu.



- Du kannst nach Wunsch Wirkstoffe wie Glycerin oder Panthenol dazugeben, welche der Haut Feuchtigkeit spenden beziehungsweise die Wirkung der Tenside abmildern. **Das Glycerin wird allerdings mit dem Wasser vermischt und das Panthenol gibst du ganz am Ende zusammen mit den ätherischen Ölen in das Gel.**



- Gib ein paar Tropfen Milchsäure dazu, um den pH-Wert auf 5,5 einzustellen. Verwende einen Teststreifen, um ihn zu messen. **Danach gibst du die gewählten ätherischen Öle dazu.** Wenn du möchtest, dass dein Duschgel länger haltbar ist, kannst du ein Konservierungsmittel oder Alkohol dazugeben. Doch wenn du es innerhalb eines normalen Zeitraums verwendest, ist dies nicht nötig, da die Tenside eine leicht antibakteriellen Effekt aufweisen.



- Jetzt kannst du das Duschgel ind zuvor desinfizierte Behältnisse abfüllen und

verwenden! Wie du siehst, ist Duschgel selber machen sehr einfach.

Anmerkung: Wenn du **flüssiges Lysolecithin** verwendest, musst du nichts erhitzen, sondern einfach das Öl mit dem Lysolecithin mit einem Spatel vermischen, bis ein homogenes Gel entsteht. Danach sind alle weiteren Schritte dieselben. Die Ergebnisse mit flüssigem Lysolecithin und Lysolecithin in Pulverform sind dieselben, doch das flüssige Lysolecithin ist schwieriger in der Dosierung, da es sehr, sehr dickflüssig ist. Es verdickt sich auch noch ein bis zwei Tage nach der Herstellung, du wirst also feststellen, dass dein Duschgel dickflüssiger wird.

Wenn du möchtest, **dass dein Duschgel mehr Schaum produziert,** kannst du einen Teelöffel Sodium Lauryl Sulfoacetate (SLSA) dazugeben.

Dieses Duschgel kann auch als Flüssigseife verwendet werden.

Titelbild: © Colourful bath by Susanne Karlsson

Bist du bereit? Na dann, an die Arbeit!
Du findest alle Rohstoffe für Naturkosmetik und Seifen sowie alle nötigen Utensilien in unserem Online-Shop:

Camassia Naturkosmetik.