

Natürlich frisches Duschgel – selbst gemacht
Sanft zur Haut. Klar im Geist. Voller Duft der Freiheit.

Zutaten (für ca. 250 ml Duschgel):

- 200 ml neutrale Flüssigseife (z.■B. auf Olivenöl- oder Kokosölbasis)
- 30 ml pflanzliches Öl (z.■B. Mandelöl, Jojobaöl oder Olivenöl)
- 10–15 Tropfen ätherisches Öl (z.■B. Lavendel, Zitrone, Rosmarin)
- 1 TL pflanzliches Glycerin (optional, für mehr Feuchtigkeit)
- 1 TL Xanthan oder Guarkernmehl (zur natürlichen Gelbildung)
- Optional: 1 TL getrocknete Kräuter (z.■B. Kamille, Minze, Salbei)

Schritt-für-Schritt Anleitung:

1. Basis mischen: Flüssigseife mit dem pflanzlichen Öl und dem Glycerin in einer Schüssel verrühren.
2. Duft hinzufügen: Ätherisches Öl vorsichtig eintropfen und sanft unterrühren.
3. Natürlich verdicken: Xanthan oder Guarkernmehl langsam einrühren, bis eine gelartige Konsistenz entsteht.
4. Verfeinern (optional): Kräuterauszüge (Tee oder Ölauszug) tröpfchenweise einrühren.
5. Abfüllen: In eine saubere Flasche mit Dosierspender füllen.
6. Etikettieren & aufbewahren: Beschriften und kühl, dunkel lagern (Haltbarkeit: 4–6 Wochen).

Tipp: Variiere mit Düften, Aloe Vera Gel oder einem Hauch Honig – ganz nach deiner Intuition.