



Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 37:

Selbst gemachte Pflegeprodukte: Bad und Dusche



Bad und Dusche – mehr als Körperreinigung:

Sie können

- entspannen,
- pflegen,
- heilen,



**mit natürlichen Zutaten,
angepasst an den
persönlichen Bedarf.**

Badezusätze und Duschmittel selbst herzustellen, hat einige Vorzüge:

- Ich kann sie an meinen individuellen Bedarf anpassen.
- Ich kann mit verschiedenen Zutaten experimentieren und so herausfinden, welche Kombination für mich in welcher Situation am besten passt.
- Ich kann Zutaten auswählen, die meiner Gesundheit nützen und die Umwelt nicht schädigen.
- Ich spare Geld und Verpackungsmüll und vermeide Nanopartikel.

Was ich brauche und wie es geht, steht unter

- <https://www.smarticular.net/individuelle-badezusaeetze-im-baukastenprinzip-selbstgemacht/>

Ein **Vollbad** kann wärmen, Entzündungen hemmen, die Haut straffen, den Stoffwechsel anregen, Erkältungen vorbeugen und vieles mehr. Rezepte für den individuellen Bedarf gibt es unter:

- <https://www.smarticular.net/rezepte-fuer-natuerliche-verwoehn-und-heilbaeder/>

pH-neutrale **Badezusätze für Kinder:**

- <https://www.smarticular.net/natuerliches-und-gesundes-duschgel-preiswert-selbermachen/>

Badesalze:

- <https://www.smarticular.net/badesalz-herstellen-diy-naturkosmetik/>
- <https://www.smarticular.net/selbstgemachtes-badesalz-fuer-alle-sinne-verschenken/>
- <https://www.smarticular.net/pflegendes-badesalz-mit-kraeutern-selbst-herstellen/>

Badebomben:

- <https://www.smarticular.net/badebomben-mit-haferflocken-selber-machen-hautpflege-aus-der-kueche/>
- <https://www.smarticular.net/badekugeln-erkaeltung-aetherische-oele-selber-machen/>
- <https://www.smarticular.net/badebomben-selber-machen-zitronensaure-natron-hausmittel/>

Badepralinen:

- <https://www.smarticular.net/schaumbad-badezusatz-diy-rezept-badepralinen/>
- <https://www.smarticular.net/lavendel-badepralinen-selber-machen/>

Auch **Duschgel** kann man selbst herstellen. Eine Anleitung steht unter

- <https://www.smarticular.net/natuerliches-und-gesundes-duschgel-preiswert-selbermachen/>
- https://utopia.de/ratgeber/duschgel-selber-machen-eine-einfache-anleitung_73451/

