Badekugeln-Rezept

Ein wenig Wellness für zu Hause…

Die kalten Wintertage laden wieder vermehrt zum Baden ein. Ein warmes Bad entspannt nicht nur Körper und Geist – mit den richtigen Pflanzenextrakten beigemischt, **stärkt es sogar das Immunsystem und hilft bei Erkältungen und Grippe.**

Den Badezusatz dafür können Sie mit ein wenig Kreativität einfach selber herstellen. Beigemischte ätherische Öle **wirken beruhigend, schleimlösend, klärend und reinigend.** Ideal also wenn die ersten Erkältungssymptome im Anmarsch sind.

Zutaten

- 50g Zitronensäure
- 100g Natron
- 100g Speisestärke
- 60ml Mandelöl
- Ätherische Öle nach Wahl (Rosmarin, Eukalyptus, Lavendel, Melisse, Rose, etc.)
- Getrocknete Kräuter/Blüten

Und so geht's

- Zitronensäure, Natron und Speisestärke mischen.
- Mandelöl und ein paar Tropfen ätherische Öle dazugeben, nochmals gut mischen.
- Runde Kugeln formen.
- Ggf. nochmals ein paar Tropfen ätherische Öle darüber träufeln.
- Die Kugeln in den Kräutern/Blüten wenden (falls nicht haftet, vorher mit Mandelöl bepinseln).
- Kugeln mind. 24h trocknen lassen – fertig!