

# Badekugeln selber machen

## - Anleitung -

### Zutaten

Für eine große Badekugel á 175g brauchst du:

- 3 EL festes Kokosöl
- 30 g Reismehl
- 10 Tropfen ätherische Öle, die für Kosmetik geeignet sind
- Wasser
- Metall-Formen für Badekugeln - Du kannst sie aber auch mit der Hand formen.
- n.B. Deko, wie z.B. Tee, Kräuter, getrocknete Blüten wie Lavendel, Sternanis usw.
- 125 g Natron (Natriumhydrogencarbonat,  $\text{NaHCO}_3$ , NICHT verwechseln mit Natriumcarbonat,  $\text{Na}_2\text{CO}_3$ )

Wenn du deine Badekugeln färben willst, brauchst du zusätzlich noch:

- Lebensmittelfarbe
- Einweghandschuhe

### Anleitung

So geht's:

1. Vermische Natron und Reismehl miteinander.
2. Gib festes Kokosöl hinzu. Wenn es flüssig ist, stell es in den Kühlschrank, dann wird es fest.
3. Jetzt kommt das ätherische Öl hinzu.
4. Wenn du mit Lebensmittelfarbe arbeiten willst, gib auch diese hinzu, vergiss aber deine Einweghandschuhe nicht.
5. Lässt sich deine Badekugel gut formen? Wenn nicht, gib ein bisschen Wasser hinzu.
6. Forme die Masse zu einer Kugel, damit sie in die Formen passt. Du kannst auch nur eine Hälfte benutzen oder sie mit der Hand formen. Wie du magst.
7. Dekorieren siehe unten.
8. Gib die geformte Masse (mit oder ohne Deko) in die Formen und press die Formen zusammen. Wenn etwas Flüssigkeit oder Masse heraus quillt, streif sie einfach ab.
9. Stell deine Badekugel-Form an einen kühlen bis kalten Ort. Lass sie dort über Nacht stehen.
10. Löse die Kugel aus der Form.
11. Aufbewahren kannst du deine Badekugeln in einer verschließbaren Box, Dose o.ä. oder eingewickelt in Frischhaltefolie an einem kühlen Ort.

## Dekorieren

Du kannst deine Badekugeln nach Belieben dekorieren. Hier sind ein paar Ideen:

- A. Die Deko wird mit der Masse vermischt.
- B. Du bildest Schichten: Eine Schicht Deko, eine Schicht Masse, eine Schicht Deko usw.
- C. Die Deko befindet sich oben und/oder unten an der Badekugel. Dazu gibst du zunächst die Deko in die Form, dann kommt die geformte Masse drauf. Dann die Formen zusammen drücken – fertig!

## Wirkung ätherischer Öle

Hier gibt es ein paar Infos über die Wirkungsweise der ätherischen Öle:

1. Lavendelöl wirkt beruhigend und schenkt einen erholsamen Schlaf.
2. Orangenöl vertreibt depressive Stimmungen, beeinflusst das Schlafverhalten positiv und mindert Gereiztheit sowie Angstzustände.
3. Eukalyptusöl lindert Erkältungen sowie Infektionen und wirkt antibakteriell.
4. Teebaumöl lindert Erkältungen und Infektionen und wirkt antibakteriell.
5. Rosmarinöl wirkt sich positiv auf die Gedächtnisleistung aus und hilft bei Antriebslosigkeit sowie geistiger Erschöpfung.
6. Zitronengrasöl belebt den Kreislauf und vertreibt die Müdigkeit.

So kannst du deine Badekugeln zusammenstellen und selber bestimmen, wie sie aussehen und welche Wirkung sie erzielen sollen.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Herumexperimentieren und Ausprobieren deiner Badekugeln!

Julia