

Magazin 2/25

**Badebomben kannst du ganz leicht selbst herstellen!
Du brauchst nur wenige Zutaten, ein wenig Zeit und
Geschick! Diese hier zaubern deine Erkältung weg und
lassen sich auch zum Inhalieren verwenden!**



Du brauchst:

- 200 g Natron
- 100 g Zitronensäure
- 50 g Speisestärke
- 30ml Pflanzenöl (Kokosöl)
- ätherische Öle (Thymian...)
- evtl. Lebensmittelfarbe
- 1TL Wasser
- Badekugelformen o.ä.

1. Natron und Speisestärke in eine Schüssel geben und vermengen.
2. Pflanzenöl, Wasser (+ Lebensmittelfarben) zugeben und zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Sie soll leicht bröselig wie ein Mürbeteig sein. Ist sie zu trocken, noch etwas Öl ergänzen, ist sie zu feucht, Speisestärke zugeben.
3. Zitronensäure ergänzen und nochmals gründlich durchkneten.
4. Etwa die Hälfte der Masse etwas mehr als randvoll in Förmchen füllen, festdrücken und jeweils 10 bis maximal 20 Tropfen ätherische Öle daraufgeben. Empfehlenswert ist beispielsweise eine Mischung von 6 Tropfen Thymianöl und je 3 Tropfen Eukalyptus-, Fichtennadel- und Pfefferminzöl. Alternativ ist auch die Kombination mit verschiedenen anderen Ölen für eine eigene Lieblingsmischung möglich. Dabei die empfohlene Gesamtmenge des ätherischen Öls nicht überschreiten. *Hinweis: Insbesondere Personen mit Asthma oder Neurodermitis sollten zunächst eine niedrigere Konzentration ausprobieren. Für Kleinkinder sind ätherische Öle wie Eukalyptus oder Menthol nicht geeignet.*
5. Den Rest der Masse in die jeweils andere Hälfte der Form geben und fest auf eine mit ätherischem Öl beträufelte Hälfte zu einer Kugel pressen. Die fertigen, noch etwas bröseligen Badekugeln für einige Tage in der Form aushärten lassen.
6. Die Badekugeln nach dem vorsichtigen Lösen aus den Formen unbedingt luftdicht und trocken lagern (zum Beispiel in einem Schraubglas), um zu verhindern, dass die ätherischen Öle entweichen oder die Reaktion zwischen Natron und Zitronensäure durch Luftfeuchtigkeit vorzeitig abläuft.