



natürliche
Badeherzen

Valentinstag wird oft mit romantischen Gesten für andere verbunden. Doch **Liebe beginnt immer auch bei uns selbst**. Sich bewusst Zeit zu nehmen, zur Ruhe zu kommen und dem **Körper** sowie der **Seele** etwas Gutes zu tun, ist eine wunderschöne Form von Selbstfürsorge.

Eine besonders **einfache** und **liebevolle** Möglichkeit dafür sind **selbstgemachte Badeperlen**. Sie verwandeln jedes Bad in einen entspannenden Wohlfühlmoment und eignen sich außerdem perfekt als persönliches Geschenk zum Valentinstag.

Warum DIY Badeherzen?

Selbstgemachte Badekonfekte sind eine **wunderbare Alternative zu gekauften Badezusätzen**. Du weißt genau, welche Inhaltsstoffe enthalten sind und kannst Duft sowie Pflege individuell anpassen.

Ein warmes Bad mit natürlichen hochwertigen Badeherzen kann:

- ✓ Stress reduzieren
- ✓ Muskeln entspannen
- ✓ die Haut pflegen
- ✓ für mentale Entspannung sorgen
- ✓ Selfcare-Rituale unterstützen
- ✓ das Wohlbefinden steigern

Die Kombination aus Natron und Zitronensäure sorgt für den typischen Sprudeleffekt, während Kokosöl die Haut geschmeidig macht. Das echte ätherische Lavendelöl unterstützt zusätzlich die Entspannung und das Loslassen.

Hochwertige ätherische Öle verleihen dem Badekonfekt eine wohltuende Duftwirkung und unterstützen die Entspannung, Wohlbefinden oder gute Stimmung – je nach Duftmischung.

Badeherzen

ZUTATEN

<u>100</u>	g	<u>NATRON</u>
<u>50</u>	g	<u>ZITRONENSÄURE</u>
<u>50</u>	g	<u>SPEISESTÄRKE</u>
<u>40</u>	g	<u>KOKOSÖL</u>
<u>50</u>	Tr.	<u>ÄTH. ÖL LAVENDEL FEIN</u>

Optional: getrocknete, fein gemörserte Rosenblüten oder Lavendelblüten
Optional: Lebensmittelfarben oder Pulver aus natürlichen Produkten wie Rote Beete, Spirulina oder Gerstengras.

Diese Menge reicht für etwas 12 kleine Badeherzen und somit für 6 Vollbäder oder 12 Fußbäder.

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handschuh gut vermengen, bis eine Konsistenz entsteht, die an feuchten Sand erinnert. Die Masse sollte sich gut formen lassen.

Wer mag kann nun getrocknete Blüten untermischen oder diese direkt in die Formen streuen.

Die Masse fest in die kleinen Formen drücken, zum Beispiel in herzförmige Eiswürfelformen oder in eigene Formen für Badekugeln.

Die Badeherzen mindestens 12 bis 24 Stunden trocknen lassen. Große Badekonfekte wie Badekugeln brauchen 2-3 Tage bis sie vollständig trocken sind. Anschließend vorsichtig aus der Form lösen.

Dieses einfache Badeherzen Rezept eignet sich perfekt als Grundlage für zahlreiche Kreationen und lässt sich schnell umsetzen.

Wichtiger Hinweis zur Verwendung der ätherischen Öle

Die angegebene Anzahl an Tropfen ätherischer Öle wird immer in die **gesamte Rezeptmischung** eingearbeitet und gleichmäßig verteilt. Dadurch entsteht eine sichere und gleichmäßige Dosierung für die spätere Anwendung im Badewasser. Bitte nur hautfreundliche ätherische Öle verwenden.

Hinweis für Kinder

Bei Badekonfekt für Kinder ab 6 Jahren empfehlen wir, die **Gesamtmenge der ätherischen Öle mindestens zu halbieren oder – je nach Alter und Empfindlichkeit – vollständig wegzulassen.** Besonders bei kleinen Kindern reicht oft ein Bad ohne ätherische Öle aus, um Haut und Sinne sanft zu verwöhnen.

Duftvariationen

Die folgenden Duftmischungen und Tropfenangaben an ätherischen beziehen sich jeweils auf die gesamte Rezeptmenge von 240 g Basismaterial. Pro Vollbad können zwischen 5 und 8 Tropfen an hautfreundlichen ätherischen Ölen berechnet werden.

Gute Laune

ZUTATEN

<u>30</u>	Tr.	<u>ÄTH. ÖL BERGAMOTTE</u>
<u>10</u>	Tr.	<u>ÄTH. ÖL MANDARINE</u>
<u>10</u>	Tr.	<u>ÄTH. ÖL LAVENDEL FEIN</u>

Diese Mischung wirkt stimmungsaufhellend, ausgleichend, harmonisierend und sorgt für ein frisches Badeerlebnis. Es erinnert an Urlaub in Italien und zaubert ein Lächeln aufs Gesicht.

Entspannen & Durchatmen

ZUTATEN

<u>35</u>	Tr.	<u>ÄTH. ÖL ZIRBELKIEFER</u>
<u>15</u>	Tr.	<u>ÄTH. ÖL LAVENDEL FEIN</u>

Diese Duftkombination unterstützt Entspannung, sorgt für ein beruhigendes Ambiente und erinnert an einen Spaziergang im Wald.