



# Selbstgemachtes BADESALZ verschenken?

## BADESALZ

Nach einem anstrengenden Tag ein Vollbad oder Fussbad mit selbstgemachtem Badesalz geniessen, ist entspannend und tut dem Körper und Geist gut. Mit verschiedenen Düften, fruchtig, herb, luxuriös (mit Rosenduft), oder kräftigem Kräuteraroma bei Erkältung, kann ein individuelles Badesalz zusammengemischt werden. Ein ideales Weihnachtsgeschenk, was sie auch gut mit Kindern herstellen lässt. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

### MATERIAL

- 500g Meersalz
- 1 EL Pflanzenöl (z. B. Rapsöl oder Sonnenblumenöl)
- 2 EL Natron (optional)
- 10–15 Tropfen ätherisches Öl (optional)
- je nach Belieben getrocknete Kräuter oder Blütenblätter (optional)
- je nach Belieben Lebensmittelfarbe oder Kosmetikfarbe (optional)

### ANLEITUNG

1. Das Meersalz in ein Glas mit Deckel füllen. Die Hälfte des Salzes kann mit dem Mörser oder Stabmixer zerkleinert und mit dem groben Salz zusammengemischt werden. Das Pflanzenöl hinzufügen. Alles im Glas gut schütteln. Wenn gewünscht, die ätherischen Öle ebenfalls dazugeben und nochmals kräftig schütteln. Über Nacht stehen lassen, damit sich das Meersalz mit den Ölen aufsaugt.
2. Am folgenden Tag, das Natron sowie die getrockneten Blütenblätter oder Kräuter hinzufügen. Wenn das Salz mit Farbe aufgepeppt werden soll, Lebensmittelfarbe oder spezielle Kosmetikfarbe verwenden. Mit wenig Tropfen beginnen, da manche Farben stark färben können.
3. Glas anschreiben.

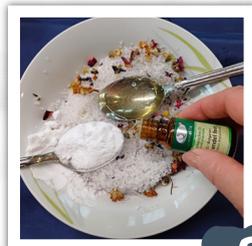
### ANWENDUNG

Für ein Vollbad braucht es etwa 100g des Badesalzes. Die Wassertemperatur sollte etwa bei 38°C Grad liegen und die Badedauer ca. 15–20 Minuten.

Für das Fussbad ein ausreichend grosses Becken mit ca. 5 Liter Füllmenge mit Wasser befüllen. 50g des Badesalzes hinzufügen und die Füsse für ca. 15 Minuten darin baden.



1



2



3

### TIPPS:

- Anstelle eines Glases kann das Badesalz in Organza-Säckchen oder in Reagenzgläsern verpackt werden.
- Anstelle von Meersalz kann auch Bittersalz verwendet werden.
- Da ätherische Öle allergische Reaktionen auslösen können, sollte vor der Verwendung immer einen Tropfen davon auf der Haut verrieben werden.
- Badesalz nicht schlucken.
- Trocken lagern.

gemeinsam.kompetent.engagiert.  
**Wir, die  
Frauen  
vom Land.**  
landfrauen.ch



DORIS MARTI