

# WELLNESS PUR – BADEKUGELN

## **Kurzbeschreibung:**

Glücklich seid ihr ... so heißt es in der Bergpredigt. Glück auf einer anderen Ebene kann man im Leben an vielen Stellen erleben. Zum Beispiel bei einem Duft-Bad in der Wanne. Eine der selbst gemachten Badekugeln wird einfach ins Badewasser geworfen – sie lösen sich darin sprudelnd und duftend auf.

## **Kategorie / Umfang:**

Basteln & Werken / 3 Seiten

## **Zeitraumen:**

pro Badekugel etwa 20 Minuten, Trocknungszeit 24-36 Stunden, anschließend aus den Formen lösen

## **Gruppengröße / Mitarbeitende:**

beliebig

## **Material:**

- Natron-Pulver (Lebensmittelqualität)
- Zitronensäure-Pulver (Lebensmittelqualität, feines Granulat)
- Jojoba-Öl oder anderes hautverträgliches Öl wie Mandel-Öl
- Ätherische Öle (mit Pipetten-Fläschchen) – am besten hochwertige Öle nehmen; die sind zwar teurer, aber dafür hautverträglich.
- Getrocknete Kräuter (z.B. Pfefferminz-Teebeutel, Potpourris), Rosenblätter o.ä.
- Flüssige Lebensmittelfarben
- Jede Menge Acrylformen in verschiedenen Größen (Kugeln, Herzen, Sterne – kompliziertere Formen zerbrechen!)
- Latex-Handschuhe
- Unterlage, Küchenkrepp
- Schüsseln, Schälchen, Tassen, Holzstäbchen, Teelöffel, Sieb
- Folien-Tüten (biologisch abbaubar), Bänder zum Verzieren

## **Vorbereitungsaufwand:**

hoch: Die Zutaten besorgen und bereitstellen – bei einer Internetrecherche kann man Zutaten ggf. günstiger besorgen.

## **Erstveröffentlichung:**

Jungsharhelfer-Jahrbuch 5/2014, 70-71

# SO GEHT'S

1) Zuerst wird die Basis-Mixtur hergestellt. Dafür werden Natron und Zitronensäure im Verhältnis 3:1 gemischt. Wenn man das Pulver durch ein Sieb gibt, hat man noch feinere Texturen. Aus 1/2 Tasse Zitronensäure und 1 1/2 Tassen Natron bekommt man – je nach Größe der Acrylformen – etwa 4 bis 5 Badekugeln.

2) Nun nimmt man jeweils mit der gewählten Acrylform die benötigte Menge der Basis-Mixtur und gibt sie in eine Schüssel. Dazu kann man Kräuter oder Rosenblätter geben und untermischen. Die Rosenblätter am besten in kleine Stücke reißen, da sie sonst die Klebung verhindern.

3) Pro Badekugel wird nun in einer Tasse oder einem Schälchen jeweils 1/2 Teelöffel Haut-Öl mit 8 bis 12 Tropfen Lebensmittelfarbe und 6 Tropfen ätherischem Öl gemischt (Holzstäbchen).

4) In die Schüssel mit der Basis-Mixtur geben und zügigiterrühren, damit es nicht anfängt zu sprudeln.

5) Jetzt wird alles gut mit den Fingern verknetet, sodass sich die Flüssigkeit überallhin verteilt und es miteinander verklumpt. Dafür sollten die Gummihandschuhe getragen werden.

6) Die Acrylformen werden mit etwas Öl ausgewischt, damit die Kugel später wieder leichter herausgelöst werden kann.

7) Die Mischung in beide Form-Hälften füllen und gut festdrücken. Die beiden Formen so füllen, dass sie beim Zusammenfügen Kontakt miteinander haben. Schließen und mindestens 24 bis 36 Stunden trocknen lassen. Damit jeder seine Formen wiederfindet, beschriftet ihr die Acrylformen am besten mit einem wasserlöslichen Stift.

8) Die Formen aufdrehen, ggf. fest auf den Tisch klopfen und die Badekugeln vorsichtig herauslösen. Am besten in Zellophan-Tüten verpacken und mit einem Band zubinden.



Foto: Kerstin Geiger

# DIESE BADEKUGELN HABE ICH HERGESTELLT – MEINE LISTE DER INHALTSSTOFFE

## Lavendel (violette Badekugel)

### Inhaltsstoffe:

kaltgepresstes Mandelöl, Natron, Zitronensäure, Lavendelöl, violette Lebensmittelfarbe, getrocknete Lavendelblüten.

### Wirkung:

ausgleichend, besänftigend, stärkt Selbstvertrauen, für ruhigen, wonnigen Schlaf, stimmungsherbend, bei Stress, Angespanntheit, Unausgeglichenheit und schlechter Laune hautpflegend für alle Hauttypen, hilft bei Verbrennungen und Hautproblemen, Blutergüssen und Schwellungen sowie Erfrierungen

## Rosengeranie (gelbe Badekugel)

### Inhaltsstoffe:

kaltgepresstes Mandelöl, Natron, Zitronensäure, Rosengranien-Öl, sonnengelbe Lebensmittelfarbe, Rosenblätter.

### Wirkung:

aufmunternd, entspannend, ausgleichend, bei Erschöpfung, Stress und Unausgeglichenheit, sinnlich anregend, tröstet

## YlangYlang (grüne Badekugel)

### Inhaltsstoffe:

kaltgepresstes Mandelöl, Natron, Zitronensäure, Ylang-Ylang-Öl, lindgrüne Lebensmittelfarbe, Pfefferminzblätter

### Wirkung:

beruhigt und entspannt, ausgleichend bei Bedrücktheit und Angespanntheit, stimmt sinnlich und glücklich, stressabbauend

## Sandelholz (apricot Badekugel)

### Inhaltsstoffe:

kaltgepresstes Mandelöl, Natron, Zitronensäure, Sandel-Öl, orange Lebensmittelfarbe, orientalische Teemischung

### Wirkung:

ausgleichend, sinnlich inspirierend, harmonisierend, erwärmend, regenerierend bei Niedergeschlagenheit und Verkrampfungen, hilft bei rissiger Haut sowie Hautentzündungen



Foto: L P L / photocase.com