

## **Adventliches Badesalz**

**Pro 100 g grobkörnigem Salz (sieht schöner aus)  
20 Tropfen reines ätherisches Öl in einer kleinen Porzellan- oder  
Glasschüssel dazugeben (es muss ein hautfreundliches Öl sein,  
kein synthetisches Duftöl!):**

**z.B.**

**10 Tropfen ätherisches Weihrauchöl (duftet völlig anders als die  
Weihrauchschwaden in der Kirche)  
und 10 Tropfen ätherisches Lavendelöl,  
durchziehen lassen und in ein schönes verschließbares Glasgefäß  
geben (Glas, Porzellan, damit die ätherischen Öle das Material  
nicht „angreifen“ wie z.B. bei Plastik und verschließbar, damit die  
flüchtigen ätherischen Öle nicht schnell verdunsten).**

**Wenn du sehr trockene Haut hast und etwas rückfetten willst,  
kannst du noch einen Eßlöffel Kokosöl oder Mandelöl dazugeben.  
Oft wird bei Rezeptvorschlägen auch Natron empfohlen, was ich  
nicht gleichzeitig mit den ätherischen Ölen empfehle, da Natron  
aus dem Körper „Giftstoffe“ rausziehen will und die ätherischen  
Öle in die Körperzellen wollen, was nicht gut zusammenpasst.**

**Als Deko könntest du ganz zum Schluss noch vorsichtig  
getrocknete Blüten untermischen.**

**Die Super-Schnelle-Variante für den Sofortgebrauch:  
1 EL Honig mit den ätherischen Ölen mischen und direkt ins  
Badewasser geben (als Emulgator könntest du stattdessen auch  
Milch oder Sahne nehmen).**

**Impressum:**

**Dr. Liane Schindler, Wenzstr. 6, 95138 Bad Steben, Tel: 0151-55541983,  
[www.dr-liane-schindler.de](http://www.dr-liane-schindler.de)**