

Badet ihr gerne? In einem duftenden Kräuterbad macht es noch mehr Spass! Durch die Wärme ist eure Haut besonders aufnahmefähig für die Wirkstoffe der Pflanzen. Das Meersalz enthält Mineralien die das Abwehrsystem stärken und den Körper reinigen.

Zutaten pro SchülerIn:

2	Zweige Melisse (ca. 4 cm)
10	Rosenblütenblätter
2	Zweige Rosmarin (ca. 4 cm)
2	Zweige Minze (ca. 4 cm)
-	Meersalz
-	Duftöl: Bergamotte
1	Konfitüreglas

Material pro Gruppe:

4	Scheren
2	Masstäbe
-	Etiketten
4	Filzstifte
-	Bestimmungsbücher (z.B. Heilpflanzen)

Und so wirds gemacht:

1. Sucht im Kräutergarten die angegebenen Pflanzen. Messt ab wie viel ihr braucht und schneidet die Zweige ab.
2. Kennt ihr diese Pflanzen? Wenn ihr ein Blatt oder eine Blüte leicht zwischen den Fingern zerreibt, könnt ihr den Duft der Pflanze besonders gut riechen.
3. Testet euch gegenseitig, ob ihr die Pflanze auch mit geschlossenen Augen wiedererkennt.
4. Rose und Melisse wirken ausgleichend und entspannend, Rosmarin und Minze wirken erfrischend.
5. Füllt in euer Konfitüreglas soviel Salz, dass der Boden gut bedeckt ist.
6. Nun legt ihr eine Schicht Kräuter darauf, zum Beispiel die Rosmarinzweige. Wenn sie zu gross sind müsst ihr sie nochmals zerschneiden.
7. Auf die Kräuter streut ihr wieder Salz bis sie bedeckt sind. Füllt so Schicht für Schicht Kräuter/Blätter und Salz abwechselungsweise ein, bis das Glas voll ist. Schliesst mit einer Schicht Salz ab
8. Nun gebt ihr max. 10 Tropfen Duftöl über das Salz. Bergamotte wirkt belebend.
9. Verschliesst das Glas gut mit dem Deckel und schüttelt es ein paar Mal.
10. Erfindet einen Namen für Euer Badesalz, schreibt ihn auf eine Etikette und klebt diese auf das Glas. Wisst ihr noch, welche Kräuter ihr gebraucht habt? Vergesst auch das Datum und euren Namen nicht.
11. Räumt euren Arbeitsplatz auf, reinigt das Material und versorgt alles sauber in der Box.

Nach etwa einem Monat sind die Wirkstoffe der Pflanzen in das Salz übergegangen. Pro Bad braucht ihr etwa eine halbe Tasse Badesalz. Wenn ihr nicht gerne Pflanzen im Badewasser habt, gebt ihr die Mischung in einem Stofftuchlein ins Wasser. Das Salz löst sich auf und die Kräuter bleiben zurück.

Viel Vergnügen in der Wanne!