

# Selbermachen: Badesalz



<b>WER?</b>	<i>Ab 6 Jahren</i>
<b>WIE?</b>	<i>Alleine, zusammen mit einer erwachsenen Person oder in einer Kleingruppe</i>
<b>WOZU?</b>	<i>Badesalz einfach selber herstellen, verschenken und Freude bereiten</i>
<b>WO?</b>	<i>Als Familie oder mit Freunden im eigenen Garten Als Schülergruppe auf Klassenreise im Botanischen Garten Grüningen</i>

## Entspannende oder belebende Badesalze selber herstellen

Badest du gerne? Dann wird dir unsere Anleitung besonders viel Spass machen. Denn ein warmes Bad kann nur noch mit einem wohlduftenden Badesalz verbessert werden. Dank der Wärme kann deine Haut die Wirkstoffe der Kräuter und des Meersalzes besonders gut aufnehmen.

### Zutaten

250 Gramm Meersalz  
10 Tropfen Duftöl deiner Wahl, zum Beispiel Bergamotte  
10 Rosenblütenblätter  
2 Zweige Melisse  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Minze

### Material

1 Konfitüreglas  
1 Schere  
1 Schneidebrett  
1 Rüstmesser  
1 Etikette  
1 Filzstift  
Bestimmungsbuch für Gartenkräuter und Blumen



# Selbermachen: Badesalz



## Anleitung

1. Suche die in der Zutatenliste angegebenen Blumen und Kräuter im Garten.
2. Schliesse deine Augen und rieche an den Blumen und Kräutern. Öffne die Augen wieder und schaue sie dir an. Was fällt dir auf?
3. Suche die Kräuter und Blumen im Bestimmungsbuch und lies nach, was über sie geschrieben wird.
4. Schneide die angegebene Menge Blumen und Kräuter ab.
5. Hacke nun die Blütenblätter und Kräuter so fein wie möglich.
6. Bedecke den Boden deines Konfitürenglases vollständig mit Meersalz.
7. Lege nun eine feine Schicht Kräuter darauf.
8. Streue Meersalz auf die Kräuter, bis diese ganz bedeckt sind.
9. Mache so viele Schichten mit abwechselnd Kräutern, Salz und Blütenblättern, bis das Glas voll ist.
10. Gib nun 10 Tropfen eines Duftöls deiner Wahl in das Glas.

*Bade höchstens einmal pro Woche.*

11. Verschliess das Glas und schüttle es ein paar Mal gut durch.
12. Erfinde einen Namen für dein Badesalz
13. Schreibe den Namen mit dem Filzstift auf die Etikette und klebe diese auf das Glas.
14. Nach einem Monat sind die Wirkstoffe der Kräuter und Blumen in das Salz übergegangen. Nun kannst du das Badesalz nutzen. Pro Bad brauchst du etwa ein halbes Glas Badesalz.



**BADESPASS!**

Weisst du, dass Kräuter und Blumen nicht nur fein riechen, sondern auch eine positive Wirkung auf dich haben können? Rose und Melisse wirken sich entspannend auf den Körper aus. Rosmarin macht dich wach. Lavendel hilft dir, besser einzuschlafen.