



## Lavendel – Seife selber machen

### Zutaten:

- 1 Stck. Kernseife
- Lebensmittelfarbe
- getrockneter Lavendel
- Lavendelöl
- 5 EL Milch
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Kokosöl
- Silikonförmchen
- Einmachglas oder Konservendose



1. Schneide die Kernseife in möglichst kleine Stücke oder hobel sie mit einer Küchenreibe ab.
2. Die Stücke füllst Du in ein altes (Einmach-)glas.
3. Schmelze die Kernseife in einem Wasserbad. Plane dazu etwas Zeit ein. Kernseife löst sich nicht ganz so schnell auf (ca. 30 Minuten) Dann fügst du unter Rühren zuerst die Milch und anschließend noch das Kokos- und Olivenöl hinzu.
4. Wenn deine Seifenmischung zu einer homogenen Masse verrührt ist, tropfe je nach Belieben einige Tropfen Lavendelöl hinzu. Je nachdem wie stark das Öl duftet, reichen fünf bis zehn Tropfen völlig aus. Wenn du Lust hast, färbst du die Flüssigkeit mit etwas Lebensmittelfarbe ein.
5. Zupfe die Blüten des Lavendels ab und fülle einige in die Silikonförmchen.
6. Wenn du magst, kannst du dir für deine Seife noch kleine Aufhänger aus Bast basteln. Dazu einfach ca. 15 cm Bast abschneiden, verknoten und in die Form legen.
7. Nimm dir einen Löffel und befülle die Silikonförmchen mit der (dick-)flüssigen Seife.
8. Lass die Seife ca. 30 Minuten im Kühlschrank aushärten. Anschließend aus der Form drücken und schon bist du fertig. Wichtig: Überprüfe mit einem Finger, ob die Seife wirklich hart ist, bevor du sie aus den Förmchen löst.

### Seifen herstellen mit Kindern

Selber Seife herzustellen, bereitet auch Kindern Freude und ist eine schöne Aktivität. Selbstgemachte Seife animiert Kinder zum täglichen Händewaschen. Das macht mit einer selbstgemachten Seife gleich viel mehr Spaß.

Die Seifenherstellung mit Kindern läuft ein bisschen anders ab als sonst. Das liegt in erster Linie daran, dass das Erhitzen der Seifenmasse für Kinder zu gefährlich ist. Außerdem haben sie mit folgender Methode mehr Spaß und beteiligen sich aktiv an der Herstellung.



Damit die Kinder gleich mit der Arbeit loslegen können, bereitest du die Rohseife vor. Du hobelst sie in kleine Stücke oder besorgst alternativ fertige Seifenflocken. Die winzigen Seifenstückchen besprühst du mit Wasser und lässt die Kinder aus dem Gemisch Formen kneten. In Verbindung mit Wasser werden die Seifenstückchen weich und lassen sich gut formen. Diese Arbeit macht normalerweise besonders viel Spaß.

Die Kinder entscheiden selbst, ob sie ihre Seife färben oder gar Blumenblüten hinzufügen wollen. Dazu stellst du eine kleine Auswahl an Farben und Blüten bereit. Auch Duftöle kannst du an dieser Stelle in die Seifenmasse einarbeiten lassen.

Zum Formen der Seifenstücke lässt du die Kinder kleine Kugeln rollen. Diese drückt ihr dann gemeinsam in passende Seifenformen. Alternativ eignen sich auch Plätzchenausstecher. Diese kannst du problemlos mit Seifenmasse füllen. Nun sind die Seifen bereit zum Aushärten. Dazu lässt du sie ein paar Stunden in den Formen.

Benutzen sollten die Kinder die Seife erst nach ein bis zwei Wochen. Erst dann ist sie wirklich fest und fällt beim Händewaschen nicht auseinander.

## Badesalz – Grundrezept

### Zutaten:

2 Tassen grobkörniges Meersalz, z. B. Totes-Meer-Badesalz oder anderes Salz

2 EL Natron

1 EL Pflanzenöl (z. B. Olive, Kokos, Jojoba)

15 Tropfen ätherisches Öl

optional: 1-2 EL Blumenblüten für die Optik und noch mehr Duft (Lavendel, Rose, Malve, usw.)

optional: weitere Heilkräuter, z. B. Lavendel, Thymian



### Welches Salz?

Im Prinzip kannst du jedes Salz verwenden. Dem Salz aus dem Toten Meer werden oft besondere Eigenschaften zugeschrieben. Andere Meer- oder Steinsalze sind aber auch geeignet. Da die Unterschiede zwischen den handelsüblichen Salzarten gering sind, entscheidet letztendlich der persönliche Geschmack.



### Pflegende Zutaten:

Für noch mehr Pflegewirkung und ein samtig weiches Hautgefühl kannst du optional auch folgende Zutaten zu deinem Badesalz hinzufügen:

1. Öl für geschmeidige Haut, die nicht austrocknet  
Oliven-, Mandel-, Soja-, Kokos-, oder Jojobaöl werden in der Naturkosmetik wegen ihrer hautpflegenden Wirksamkeit häufig eingesetzt. Besonders bei trockener Haut empfiehlt sich der Einsatz dieser pflegenden Öle.
2. Natron oder Backpulver  
Natron oder Backpulver intensivieren die Reinigungswirkung des Badeszusatzes und helfen dabei, Fett und Schweiß abzuwaschen. Bei Ausschläge und Hauterkrankungen beruhigen sie die Haut. Weil Backpulver neben Natron weitere Stoffe enthält, ist reines Natron eigentlich die bevorzugte Zutat.

### Die Herstellung:

Du brauchst, außer den o.g. Zutaten, nur noch ein großes Schraubglas mit Deckel.

So geht's:

1. Eine Hälfte des grobkörnigen Salzes im Mörser zerkleinern. (Man kann das Salz auch in einen Gefrierbeutel geben und z.B. mit dem Nudelholz, oder ähnlichem zerkleinern)
2. grobes und feines Salz in dem Schraubglas mischen
3. optional 1 EL Pflanzenöl über das Salz streuen
4. Glas verschließen und kräftig schütteln
5. auf dieselbe Weise deine Auswahl ätherischer Öle ins Glas geben und durch Schütteln untermischen
6. Über Nacht stehen lassen, damit die flüssigen Zutaten in die Salzkristalle einziehen können.
7. Dann die trockenen Zutaten, wie z. B. Natron, Blütenblätter..., untermischen.
8. Zum Verschenken kann man nun das Salz in kleinere Gläser umfüllen, nett dekorieren.. und fertig ist das kleine Mitbringsel!
9. Für ein Vollbad werden etwa 100 g des Badesalzes benötigt.



## Rezept für feste Bodylotion

### Zutaten:

Für ein bis zwei selbstgemacht Lotion-Bars benötigst du folgende Zutaten und Utensilien:

- 40 g naturbelassenes Kokosöl
- 40 g hautpflegendes Pflanzenöl, z. B. Jojoba- oder Mandelöl
- 20-40g Bienenwachs
- passende Silikonförmchen
- optional 5-10 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Lavendel, Rose oder Sandelholz...)
- 1 leeres Glas

### Herstellung:

1. Bienenwachs in ein leeres Glas geben und bei mittlerer Temperatur im Wasserbad schmelzen.
2. Kokosöl unterrühren
3. Pflanzenöl hinzugeben und alles noch einmal gut durchrühren
4. Die Konsistenz testen, indem du einige Tropfen auf einen Teller gibst und erkalten lässt. Wenn es zu weich ist, füge noch etwas Wachs hinzu. Ist es zu fest, kannst du noch etwas Pflanzenöl ergänzen.
5. Aus dem Wasserbad nehmen, in bereitgestellte Formen gießen und aushärten lassen

Die Anwendung dieser Bodylotion ist sehr einfach:  
Bei Kontakt mit der Haut schmilzt die äußere Schicht der Lotion-Bars. Es reicht aus, mit dem festen Stück über die Haut zu gleiten und den Film einzumassieren. Die beste Wirkung kannst du erzielen, wenn du die feste Körperbutter direkt nach dem Duschen oder Baden auf der noch feuchten Haut anwendest. Denn mit der Restfeuchte pflegen die festen Lotion-Bars besonders intensiv und verleihen ein tolles Hautgefühl!



Haltbarkeit: Mehrere Wochen bis Monate (je nach Zutaten)

Tipp: Anstelle von Kokosöl lassen sich Lotion-Bars mit Kakao- und Sheabutter herstellen, um sie dann z.B. als feste Handcreme zu verwenden.

Diese feste Körperbutter eignet sich hervorragend als kleines DIY-Geschenk (auch auf den letzten Drücker)!