

Badezusatz

(Autor: Axel Raufelder, Stand 18. November 2019)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Haltbarkeit

Zutaten

- Wasserlösliche Färbemittel
- Sprudeleffekt
- Emulgatoren
- Ätherische Öle

Eigene Rezepte

- Cleopatra-Milchbad
- Stimmungs-Ölbad
- Salz-Bad

Rezepte aus dem Internet

- Badekugel
- Badepralinen
- Cleopatra-Bad
- Badesalz-Mischungen je nach Stimmung

Hinweis: Zu den nachfolgend aufgeführten und von mir bereits gekauften Produkten habe ich eine Einkaufsliste zusammengestellt, die separat auf der Webseite verlinkt ist.

Vorwort

Ich bemühe mich, bei Mitteln, die in den Mund (vgl. meine Abhandlung „Zahnpflege“) oder auf die Haut kommen, chemische Stoffe durch natürliche Zutaten zu ersetzen.

Da ich gerne ein Bad nehme, wollte ich wissen, welche natürlichen Mittel es dafür gibt, die ich auch selbst herstellen kann.

Im Internet gibt es dazu sehr viele Informationen. Nachdem ich die relevanten Daten zusammengetragen hatte, ging es erst einmal an's Auswerten, Gewichten und Vergleichen.

Zum Schluss blieb eine Art „Quintessenz“ übrig, die ich natürlich für die spätere Verwendung auch schriftlich festhalten wollte. Daraus ist dann diese Ausarbeitung geworden.

Vielleicht kann ich damit jemandem das Leben erleichtern und ihn (oder sie) möglicherweise dazu bewegen, ebenfalls andere Wege zu gehen. Sicher ist nicht alles schlecht, was von der Industrie kommt, aber leider werden immer noch viele Zusätze verwendet, die eigentlich nicht sein müssen oder sogar im Ruf stehen, gesundheitsschädlich sein zu können. Daher meine Meinung: Wo es möglich und sinnvoll ist, zurück zur Natur, die hat sich über Jahrmillionen entwickelt und perfektioniert! Dafür verzichte ich dann gerne auf Schaumeffekte und ähnlich Zweitrangiges.

Haltbarkeit

Allgemeines

Um nicht ständig am Mischen zu sein, liegt es nahe, jeweils größere Portionen herzustellen. An dieser Stelle kommt jedoch ein Hauptproblem ins Spiel: Die Haltbarkeit.

Insbesondere Sauerstoff und Wasser beeinträchtigen die Haltbarkeit durch Oxidation und Keimbildung negativ.

Daher werden allgemein zur Haltbarmachung neben Bestrahlung bzw. UV-Licht, Hochdruck (> 7000 Bar), Hitzebehandlung (> 75 Grad) und Vakuumverpackung insbesondere Antioxidantien, antibakterielle Mittel und Zucker bzw. Salz zugesetzt.

Auch hochprozentiger Bio-Alkohol (Bio-Weingeist 95 %, 10 – 15 % Anteil an der Gesamtmenge) konserviert sehr gut, entzieht der Haut jedoch Fett und macht sie damit spröde.

Klassische natürliche Konservierungsstoffe

Gewürze, Kräuter (gemahlen oder als ätherisches Öl): Rosmarin, Thymian, Nelke, Lavendel, Pfeffer, Bohnenkraut, Teebaum, Rose; außerdem Manuka-Honig, Hopfenextrakt

Antioxidative Stoffe: Vitamin C bzw. E, viel enthalten in Weizenkeimöl, Zitronensaft/-säure, Sanddorn

Natron: Für eine basische Umgebung (schlecht für Bakterien)

Salz, Zucker: Entzieht Feuchtigkeit

Haltbarkeitsdauer

Achte einfach auf dein Gefühl und deine Augen: Geruch, sichtbare Pünktchen-Bildung, Farbveränderung oder auch Krümel-/Haar-Bildung deuten darauf hin, dass das Mittel nicht mehr gut ist.

Und nicht vergessen: Behältnisse (wegen Hygiene empfohlen: Pumpspender) vor der Benutzung desinfizieren, am einfachsten mit heißem Natron-Wasser oder hochprozentigem Alkohol.

Wasser vor jeglicher Verwendung immer vorher abkochen.

Unterbringung

Ich empfehle als Behältnis die Verwendung von ehemaligen Marmeladegläsern. Groß mit breiter Öffnung für Badesalz, klein, meist mit schmalere Öffnung, für Badeöle.

Für die längere Lagerung das gut verschlossene Behältnis möglichst kühl (aber z.Tl. nicht im Kühlschrank), dunkel und trocken unterbringen. Gut geeignet wäre z.B. ein Schrank im Schlafzimmer.

Zutaten

→ Wasserlösliche Färbemittel

Mag nicht jeder, verschönert aber das fertige Produkt.

Badesalz auf natürliche Weise ein bisschen blau-rot färben: Saft von Blaubeere/Heidelbeere/schwarzer Johannisbeere mit wenig Natron verrühren und in das Badesalz mischen.

→ Sprudeleffekt

2 Teile Natron zu 1 Teil Zitronensäure-Pulver (z.B. 200g : 100g) lassen dein Produkt sprudeln. Bietet sich zum Beispiel für Badekugeln an.

→ Emulgatoren

Zur Mischung von ätherischen und pflanzlichen Ölen in Wasser werden folgende natürlichen Emulgatoren verwendet:

- Fette Pflanzenöle wie z.B. Mandel-, Aprikosenkern- oder Jojobaöl
- Unterschiedliche Salze wie z.B. Meersalz, Steinsalz, Bittersalz
- Milcherzeugnisse wie z.B. Sahne, Milch, Buttermilch, Molke, Milchpulver
- Honig
- Eigelb
- Essig
- Basenpulver (Natron)

Anhaltswert: 10 – 15 Tp. ätherisches Öl mit 3 – 4 EL Honig/Sahne/Pflanzenöl

→ Ätherische Öle

Wesentlich umfassendere Informationen findest du in meiner Ausarbeitung „Ätherische Öle“.

Hier nur soviel: Ein angenehmer Duft ist nie verkehrt. Folgende Kombinationen wurden im Internet vorgeschlagen:

Blumig (alles Mittelnoten) = Ylang Ylang (blumig, balsamisch-süß, floral, orientalisch) + Lavendel + Rose (essentiell in der Parfümerie)

Würzig (Mittelnote, Orange Kopfnote) = Zimt (warm-würzig, orientalisch) + Nelke (würzig) + Orange (frisch-fruchtig)

Zitrusartig (alles Kopfnote) = Lemongras (fruchtig) + Bergamotte (frisch-herb süß-fruchtig) + Orange

Weitere angenehme Düfte:

Rosmarin (herb-krautig)

Salbei (krautig)

Ylang Ylang

Achtung: Zur Vermeidung von Hautreizungen nicht mehr als ca. 3 Tropfen einer Sorte und insgesamt maximal 20 Tropfen pro Bad nehmen, eher weniger. Gefährlich (giftig, reizend) sind insbesondere Cassia, Kampfer, Nelke, Oregano, Salbei, Thymian, Tonkabohne, Wintergrün, Zimt.

Ylang Ylang und Sandelholz sind zum Beispiel jedoch sehr hautverträglich.

Folgende Öle sind bei hohem Blutdruck zu vermeiden: Rosmarin, Salbei, Thymian, Ysop.

Eigene Rezepte

→ Cleopatra-Milchbad

Mischung für 1 Vollbad:

200 ml Kokosmilch (1 Kaffeetasse) in ein Gefäß füllen.

In einer separaten Tasse vermischen:

5 TL Kokosöl-/fett (verflüssigen durch Erwärmen)

4 TL Blütenhonig (verflüssigen durch Erwärmen)

3 Tp. Lavendelöl

3 Tp. Ylang Ylang Öl

Ölmischung langsam in die Milch einrühren.

8 TL Rosenwasser einrühren.

Dieses Cleopatra-Milchbad ist zur sofortigen Verwendung gedacht, da es unkonserviert ist und zur Entmischung neigt. Daher auch vor der Verwendung nochmal kräftig das verschlossene :-)) Gefäß schütteln.

Freund oder Freundin mit einem angenehm riechenden Bad zu überraschen, ist den kleinen Aufwand aber sicherlich wert; außerdem, Ylang Ylang und Rose sollen auch eine sinnliche Wirkung haben ...

Es darf auch gerne ein längeres Bad werden, denn die Bestandteile sind hautfreundlich.

→ Stimmungs-Ölbad

Mischung für 1 kleines Fläschen/Döschen:

1 EL Meersalz und 3 EL Öl (Olive, Walnuss, Jojoba o.ä.) in das Gefäß geben; ev. Dazu eine Spritze aus der Apotheke benutzen.

Ätherische Öle hinzufügen (Beispiele):

Belebung - 4 Tp Orange, 2 Tp Nelke, 3 Tp Zimt

Belebung – 3 Tp Orange, 3 Tp Zitronengras, 1 Tp Minze, 1 Tp Eukalyptus

Durchblutung – 5 Tp Orange, 2 Tp Grapefruit, 2 Tp Rosmarin, 2 Tp Minze

Durchblutung – 5 Tp Orange, 3 Tp Grapefruit, 3 Tp Zitronengras

Entspannung – 4 Tp Lavendel, 4 Tp Rose, 4 Tp. Ylang Ylang

Entspannung – 8 Tp. Kamille(Extrakt), 4 Tp Bergamotte, 4 Tp Ylang Ylang

Rest des Gefäßes mit abgekochtem Wasser auffüllen und verschließen.

Gut schütteln, auch direkt vor dem Gebrauch.

Badedauer, vor allem bei belebender/durchblutender Mischung, nicht mehr als ca. 20 Minuten.

→ Salz-Bad

Mischung für ca. 4 Vollbäder:

4 Kaffeetassen Meersalz oder Steinsalz

4 TL Kokosöl-/fett (verflüssigen durch Erwärmen)

Ätherische Öle je nach Wunschwirkung:

Belebung - 20 Tp Orange, 8 Tp Nelke, 10 Tp Zimt

Entspannung – 20 Tp Lavendel, 10 Tp Bergamotte, 10 Tp Ylang Ylang

Lebensmittelfarbe aus dem Lebensmittelgeschäft (ist harmlos und die Mischung sieht einfach damit attraktiver aus, wirkt sich aber nicht auf die Farbe des Badewassers aus)

Zubereitung:

1. Erwärmtes Kokosöl und ätherische Öle in einer Tasse vermischen.
2. In ein Glas mit großer Öffnung zuerst eine Schicht Salz (1 Kaffeetasse) einfüllen. Ich verwende ein ehemaliges, verschließbares Marmeladeglas.
3. $\frac{1}{4}$ der Ölmischung (1.) und etwas Lebensmittelfarbe möglichst gleichmäßig auf der Salzschrift verteilen (z.B. die Öle mit einer Spritze aus der Apotheke).
4. Alles gründlich vermischen, Klumpenbildung vermeiden, glatt streichen.
5. Weitere Schicht Salz auffüllen, danach weiter vorgehen wie unter 3. beschrieben.
6. Solange wiederholen, bis das Salz verbraucht ist; eventuellen Rest der Ölmischung bzw. mehr Lebensmittelfarbe zur Verstärkung der Farbwirkung gleichmäßig einmischen.
7. Fertige Salzmischung über Nacht im verschlossenen Glas ziehen lassen, kräftig schütteln.

Badedauer, vor allem bei belebender Mischung, nicht mehr als 15 bis 20 Minuten.

Rezepte aus dem Internet

→ **Badekugel**

200 g Natron
100 g Zitronensäure
50 g Speisestärke
100 ml Kokosöl
10 - 15 Tropfen ätherisches Öl
Lebensmittelfarbe

1. Natron und Speisestärke in eine Schüssel geben und vermengen (wirkt mit Wasser sprudelnd).
2. Kokosöl gemischt mit ätherischem Öl und, falls gewünscht, Lebensmittelfarbe zugeben und zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Sie soll leicht bröselig wie ein Mürbeteig sein. Ist sie zu trocken, noch etwas Öl ergänzen, ist sie zu feucht, Speisestärke zugeben.
3. Zitronensäure ergänzen und nochmals gründlich durchkneten.
4. Im Kühlschrank fest werden lassen.

→ **Badepralinen**

Rezept sh. <https://www.beautybad.de/badezusatz/#lavendel>

→ **Cleopatra-Bad**

½ Liter H-Milch (für milchige Farbe, leicht emulgierend)

200 g Bienenhonig + 5 EL Kokosöl erwärmen, bis flüssig, 3 Tropfen Lavendelöl + 7 Tp. Rosenöl einmischen

Mit der Milch vermengen

→ **Badesalz-Mischungen je nach Stimmung**

Basis: 2 Kaffeetassen Meer- oder Steinsalz, 1 EL Natron, 1 EL Pflanzenöl

Dazu folgende ätherische Öle je nach Zweck:

Ruhe und Entspannung

10 Tp. Lavendel, 5 Tp. Bergamotte

4 Tp. Lavendel, 4 Tp. Orange, 2 Tp. Zimt

Freier Atem

10 Tp. Minze, 5 Tp. Eucalyptus

Klarheit

7 Tp. Zitrone, 7 Tp. Rosmarin

Muskeln und Gelenke

10 Tp. Arnika, 10 Tp. Fichte

Wohltat

7 Tp. Rose, 5 Tp. Geranium, 3 Tp. Lavendel

Inneres Gleichgewicht

10 Tp. Salbei, 5 Tp. Minze, 5 Tp. Teebaum

Beleben

5 Tp. Orange, 5 Tp. Zeder, 3 Tp. Nelke

Basis: Einige Esslöffel Milch oder Sahne

Erotisierend

1 Tp. Vanille, 1 Tp. Ylang, 1 Tp. Rose, 1 Tp. Zimt, 2 Tp. Bergamotte

Aufbauend

2 Tp. Salbei, 2 Tp. Rose, 2 Tp. Ylang Ylang, 2 Tp. Lavendel

Wärmend

2 Tp. Orange, 2 Tp. Tint

Mehr unter <https://www.we-go-wild.com/badezusatz-selber-machen-badeperlen-badesalz/>