

# NATURVERBUNDEN

Rezepte, Wissenswertes, Kreatives

## Geschenke selbstgemacht

Kleine Wohlmomente verschenken

Die schönsten Geschenke sind die, die von Herzen kommen und was könnte persönlicher sein als etwas Selbstgemachtes? Mit ein paar einfachen Zutaten und ein wenig Zeit zauberst du im Handumdrehen wundervolle Wohlfühlgeschenke. Ich zeige dir drei meiner liebsten Rezepte, die nicht nur hübsch aussehen, sondern der beschenkten Person auch ganz besondere Wohlmomente zaubern.

Viel Freude beim Nachmachen und Verschenken!

### Sprudelnde Badekugeln

#### Zutaten für ca. 6 Badekugeln:

- 200 g Natron
- 100 g Zitronensäure
- 50 g Speisestärke
- 50 g Kokosöl oder Kakaobutter
- 30 Tropfen ätherisches Lavendel Öl
- 2-4 EL getrocknete Blüten wie Lavendel, Ringelblume  
evt. Pflanzenpulver oder Lebensmittelfarbe zum färben

#### So geht's:

Vermische Natron, Zitronensäure und Speisestärke in einer Schüssel.

Schmelze das Kokosöl vorsichtig im Wasserbad und gib es zusammen mit dem ätherischen Öl zur Mischung. Gib die getrockneten Blumen dazu. Füge bei Bedarf Pflanzenpulver oder Lebensmittelfarbe bei.

Knete die Masse gut durch, bis sie leicht feucht und formbar ist.

Forme Kugeln (oder drücke die Masse in Formen). Ganze Rosenblüten eignen sich sehr gut als hübsche Dekoration auf den Badekugeln. Lasse sie mehrere Stunden im Kühlschrank aushärten.

Anwendung: Pro Badewanne 2 Badekugeln in das Wasser geben

Haltbarkeit: ca. 6 Monate



### Zimt Peeling

#### Zutaten für ca. 250ml

- 5 EL weissen Rübenzucker
- 5 EL natives Kokosöl
- 15 Tropfen ätherisches Orangen Öl
- 2 TL gemahlener Zimt

#### So geht's:

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen, in Tiegel abfüllen und beschriften.

Anwendung: Etwa 1-2 Mal pro Woche in der Dusche mit kreisenden Bewegungen sanft am ganzen Körper in die feuchte Haut einmassieren. Danach abspülen und die Haut trocken tupfen, nicht reiben. Mit Bodylotion eincremen ist danach nicht mehr nötig.

Haltbarkeit: ca. 3 Monate

### Shea-Butter-Whip

#### Zutaten für ein Glas (ca. 150 ml):

- 100 g unraffinierte Shea-Butter
- 50 g Jojobaöl oder Mandelöl
- 10-15 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Lavendel, Orange, Rose)

#### So geht's:

Schneide die Sheabutter in kleine Stücke und gib sie zusammen mit dem Öl in eine Schüssel. Mixe alles mit einem Pürierstab mehrere Minuten, bis eine sahnartige Konsistenz entsteht. Zum Schluss das ätherische Öl unterrühren. Die fertige Mischung in Tiegel abfüllen und beschriften.

Anwendung: Als reichhaltige Feuchtigkeitspflege nach dem Duschen, als Gesichtscreme oder Handbalsam

Haltbarkeit: ca. 3 Monate

### Tipps

**Desinfiziere alle Utensilien wie Tiegel, Schüsseln und Löffel etc. vor dem Start gründlich mit Alkohol (mindestens 40 %), um die Haltbarkeit der Produkte zu verlängern.**

**Beschrifte die fertigen Produkte immer mit Datum und Inhalt, damit du oder die beschenkte Person genau weiss, was enthalten ist und wie lange sie verwendbar sind.**

Ich freue mich, euch am 7. und 8. Dezember auf dem Weinfelder Adventsmarkt begrüßen zu dürfen! Schaut gerne vorbei!



Franziska Schweizer  
naturraum@icloud.com  
www.naturraum.me  
Instagram: \_naturraum\_