



# BADESALZ

## Zutaten

- ◆ 5 EL Salz (ohne Zusätze wie Rieselhilfen)
- ◆ 10 Tropfen ätherisches Öl
- ◆ Blütenblätter und/oder Kräuter nach Belieben
- ◆ ½ TL Honig
- ◆ 1EL Olivenöl

## Zubereitung

Das Salz mit dem ätherischen Öl und den Blütenblättern oder Kräutern sowie dem Honig vermengen.

Wenn man sich das Eincremen nach dem Baden sparen möchte kann man gerne 1EL Olivenöl hinzufügen.

Das Badesalz in ein Glas füllen, gut verschließen und beschriften.

Der Name des Badesalzes, die Inhaltsstoffe und das Datum der Herstellung sollten auf dem Etikett erkennbar sein.

Ich verwende gerne Steinsalz aus Deutschland. Das Salz stammt aus dem Meer, das es hier einmal gab und das vor 250 Millionen Jahren eingetrocknet ist. Da es damals den Menschen noch nicht gab, hatte er auch keine Gelegenheit, dieses Meer zu verunreinigen. Daher ist Steinsalz so rein, ursprünglich und wertvoll. Es ist unverfälscht und frei von jeglichen chemischen Zusätzen.

Leider wird im heutigen Meersalz immer wieder Mikroplastik gefunden, daher verwende ich es nicht mehr...