


Sprudelnde Badebomben selber machen aus einfachen Hausmitteln



♥ KÖRPERPFLEGE

💬 105 KOMMENTARE

 Nesrin



309



25

Badebomben, auch Badekugeln genannt, bereiten Groß und Klein blubberndes Vergnügen in der Badewanne, zudem enthalten sie wertvolle Pflegestoffe. Im Handel sind die **bunten Badebälle** allerdings nicht gerade preiswert, dabei lassen sie sich schnell und für erheblich weniger Geld ganz leicht selbst herstellen. Das spart nicht nur Verpackung, sondern du weißt auch noch genau, was drin ist. Darüber hinaus kannst du bei der Herstellung deiner Phantasie freien Lauf lassen und Badekugeln kreieren, die einmalig sind und die es so garantiert nirgendwo zu kaufen gibt. Ideale Geschenke ohne Müll für die Liebsten!

In diesem Beitrag stelle ich dir ein einfaches Grundrezept für Badebomben vor, das du nach deinen Wünschen variieren und ergänzen kannst.

Zutaten für Badebomben

Natron und **Zitronensäure** bilden die Hauptzutaten der Badebomben und sorgen für den Sprudeleffekt, der die Pflegestoffe im Wasser verteilt. Beide gehören zu den **vielseitigsten Hausmitteln** überhaupt. Vermischt man Natron und Zitronensäure und gibt dann Wasser hinzu, reagieren sie miteinander. Das dabei entweichende Kohlenstoffdioxid sorgt für den Sprudeleffekt und ist vollkommen unbedenklich.

Du benötigst:

- 200 g **Natron** (in der Backabteilung, Apotheke oder online erhältlich)
- 100 g **Zitronensäure** (Tipps zum Kauf findest du hier)
- 30 ml Pflanzenöl, z.B. Olivenöl
- 50 g **Speisestärke**
- 5-7 Tropfen **ätherisches Öl** je nach gewünschtem Duft
- 1 TL Wasser
- Lebensmittelfarbe (in der Backabteilung oder online erhältlich)
- Deko wie getrocknete Blüten und Kräuter, z.B. von **Rosen**, **Lavendel**, oder **Ringelblume**, die zusätzliche Pflegestoffe ans Badewasser abgeben
- optional **Honig**, Milchpulver, Kräuter und Gewürze
- Runde Badekugelformen aus Metall, wir haben **diese verwendet** (alternativ mit den Händen formen)



Badebomben selber machen

So stellst du die Badekugeln her:

1. Natron und Stärke in einer Schüssel vermengen.
2. Pflanzenöl, ätherische Öle und Wasser hinzugeben und mit den Händen zu einem Teig verkneten.
3. Zitronensäure hinzufügen und nochmals gut durchkneten.
4. Die Masse portionieren – je nachdem, wie viele Farben du verwenden möchtest.
5. Jeweils eine Lebensmittelfarbe in eine Portion der Masse geben und gut verkneten. Verwende bei flüssigen Farben jedoch nur wenige Tropfen und rühre sie schnell unter, weil sonst die Reaktion zwischen Natron und Zitronensäure schon vorzeitig einsetzen könnte!



6. Zuerst einige Blüten in die Form legen, dann die erste Portion bunten Teig hinzufügen und in die Form drücken.



7. Für schöne Farbkombinationen verschiedene Farben übereinander schichten und gut festdrücken (hier zeigt sich der Vorteil der Metallformen).

8. Den Vorgang für die andere Hälfte der Form wiederholen.



9. Beide Hälften bis leicht über den Rand füllen, übereinander legen und fest zusammendrücken, damit sich die Masse zu einer Kugel verbindet.



10. Die Kugel vorsichtig aus der Form lösen.

11. Die Kugeln mehrere Tage bei Zimmertemperatur aushärten lassen oder für ca. fünf Stunden in den Kühlschrank legen, damit sie fest werden.

12. Die fertigen Kugeln trocken und luftdicht lagern.



Die angegebene Menge reicht für etwa drei Badekugeln. Wenn du mehr herstellen möchtest, rechne die Menge einfach entsprechend hoch. Du kannst zu deinen Badebomben neben den genannten Zutaten auch **heilsame Kräuter wie Kamille** oder **Thymian**, **Fichtennadeln** oder **Orangenschalen** hinzufügen. Deiner Kreativität sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Allerdings solltest du keine wässrigen Zutaten verwenden, damit das Natron und die Zitronensäure nicht vorzeitig miteinander reagieren und die Masse unbrauchbar wird. Wie sich **Natron sonst verwenden** lässt, erfährst du in diesem Beitrag.

Tipp: Die selbst gemachten Badekugeln sind übrigens auch eine **schöne Geschenkidee** für liebe Mitmenschen! Als **Geschenkverpackung** kannst du zum Beispiel diese leicht zu bastelnden **Faltschachteln** verwenden.

Wie sehen deine Badebomben aus? Zeige uns und anderen Lesern deine Kreationen in einem Bild unter diesem Beitrag!

Viele weitere Rezepte und DIY-Geschenkideen findest du auch in unseren Büchern:



Selber machen statt kaufen – Haut und Haar

smarticular Verlag

Selber machen statt kaufen – Haut und Haar: 137 Rezepte für natürliche Pflegeprodukte, die Geld sparen und die Umwelt schonen [Mehr Details zum Buch](#)

Mehr Infos: [im smarticular Shop bei amazonkindleolino](#)



Selber machen statt kaufen – Geschenke

Über 100 Anleitungen und Ideen für selbst gemachte Geschenke von Herzen [Mehr Details zum Buch](#)

Mehr Infos: [im smarticular.shop im Buchhandel vor Ort bei amazonkindleolino](#)

Diese Themen könnten dich ebenso interessieren:

- [Pflegeseife selber gießen – ohne ätzende Chemikalien \(auch für Kinder\)](#)
- [7 Lavendel-Rezepte, um die Blüten fürs ganze Jahr zu konservieren](#)
- [Wildkräuter-ABC: Pflanzen für Küche und Gesundheit vielseitig nutzen](#)
- [6 clevere Anwendungen für Natron im Garten](#)
- [5 pflegende und heilende Badezusätze für Kinder](#)



© Copyright 2014 - 2023 smarticular