

Massageöl selbst machen

In der Schwangerschaft kannst du dich gut mit einer kleinen Babybauchmassage verwöhnen. Ein hautfreundliches Massageöl lässt sich ganz schnell selbst herstellen.



Das brauchst du:

- Basisöl, zum Beispiel Mandel-, Sesam-, Kokos- oder Jojobaöl
- hochwertiges ätherisches Öl, zum Beispiel:
 - Lavendel
 - Zitrone
 - Orange
 - Neroli
- leeres, verschließbares Behältnis, zum Beispiel eine Flasche oder ein Glas mit Deckel
- Gefäß zum Mischen
- Schleifenband



Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Schritt: Basisöl

Das Basisöl in das Mischgefäß gießen.



2. Schritt: Öle mischen

Je nach Belieben ein paar Tropfen ätherisches Öl hinzutropfen. Auf 50 Milliliter Basisöl reichen circa 5 Tropfen.



3. Schritt: Umfüllen

Das Massageöl in das verschließbare Behältnis umfüllen. Die Flasche oder das Glas sauber wischen, luftdicht verschließen und wahlweise mit einem Etikett bekleben.

