

## ***Massageöl selbst machen***

In der Schwangerschaft können Sie sich gut mit einer kleinen Babybauchmassage verwöhnen. Ein hautfreundliches Massageöl lässt sich ganz schnell selbst herstellen.



### ***Das brauchen Sie für das Öl:***

- 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 - so geht's***

**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.

