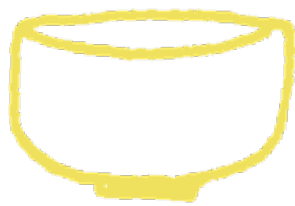


ANLEITUNG



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 1



Öle mischen

Das Basisöl in das Mischgefäß gießen. Je nach Belieben ein paar Tropfen ätherisches Öl hinzugeben. Auf 50 Milliliter Basisöl reichen circa 5 Tropfen ätherisches.

SCHRITT 2



Massageöl umfüllen

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

Viel Spaß beim Verwöhnen!