



Kräuterwellness für heiße Tage

Körpersprays fühlen sich toll an auf der Haut, ein Hauch von kühler Frische in der Hitze des Sommers. Gekaufte Produkte enthalten leider zahlreiche und oft wenig gesunde Zutaten und sind außerdem recht teuer. Selber welches zu machen geht zum Glück auch – und sehr schnell. Für Kinder ist das eine tolle Erfahrung, oft ein Riesenspaß – und eine super Beschäftigung in den Ferien.

1 Das wird benötigt

- **Leere und sauber ausgewaschene Zerstäuberflaschen.** *Alternativ:* **Blumensprühflaschen** oder leere Fläschchen von anderen Kosmetikartikeln. **Leere Marmeladengläser** und sich das Wasser dann z. B. mit Baumwollpads auf die Haut tupfen. Oder in **kleine Wasserpistolen** füllen.
- **Frische Kräuter**, z. B. Salbeiblätter wirken entzündungshemmend und astringierend, das hemmt die Schweißbildung. Rosmarin ist gut für die Durchblutung, macht fit und hilft auch bei Kreislaufbeschwerden. Lavendel beruhigt, Minze und Melisse sind angenehm entspannend und riechen toll; und Rosen sehen einfach schön aus.

– Wasser, Salz, Zucker.

2 So gehts

Pro Portion ungefähr 100 ml Wasser aufkochen, lauwarm abkühlen lassen.

Je eine Handvoll Kräuter in jeweils eine Zerstäuberflasche geben, 1 Teelöffel Salz dazu, sowie ½ Teelöffel Zucker. Dann das Wasser aufgießen.

Flasche verschließen, gut schütteln und in den Kühlschrank stellen, bevor es dann als Erfrischungsspray genutzt werden kann.

3 Hinweis

Das Körperspray ist naturbelassen und deswegen nicht sehr lange haltbar. Die Kinder können und sollen sich damit reichhaltig einsprühen und es schnell verbrauchen.

Besser ist es, öfter eine neue Mischung anzusetzen. Sonst riechts irgendwann nach Pflanzenjauche und nicht mehr nach leckeren Kräutern.

