



ebenthal

Ätherische Öle: Tipps zur Anwendung in der  
Aromatherapie und in selbstgemachten Produkten

[www.ebenthal-vital.com](http://www.ebenthal-vital.com)

# UNSER VERSPRECHEN



## BEI ÄTHERISCHEN ÖLEN IST QUALITÄT DIE MAXIME

Die Zufriedenheit und das Wohlbefinden unserer Kunden sowie der schonende Umgang mit der Natur liegen uns besonders am Herzen. Darum bemühen wir uns ständig um das gewisse Mehr an Qualität. Jede unserer Fläschchen enthält ätherische Öle aus den besten Teilen der Pflanzen. Sobald sich Blüten und Blätter von Pflanzen ablösen, bauen sich die ätherischen Stoffe schnell ab und verlieren ihre vorteilhaften Eigenschaften schnell. Deshalb verwendet ebenthal nur die frischesten Blumen und Blätter für die Extraktion der ätherischen Öle.

Daher können verschiedene Chargen von Jahr zu Jahr leicht unterschiedliche Aromen erzeugen. Dies ist eine wichtige Charaktereigenschaft von naturreinen ätherische Ölen. Je nach Klima, unterscheiden sich die Aromen in den Blüten und Blättern von Jahr zu Jahr.

## EXKLUSIVE ANGEBOTE. INSPIRATION. ANWENDUNGSTIPPS.

Profitiere von den vielen Vorteilen als Abonnent unseres ebenthal-Newsletters und sichere dir für deinen nächsten Einkauf einmalig 20% Rabatt.

[www.ebenthal-vital.com/coupon](http://www.ebenthal-vital.com/coupon)



## Unsere Öle

Lavendel  
Orange  
Fichtennadel  
Rosmarin  
Minze  
Eukalyptus  
Teebaum  
Zitronengras  
Trägeröle

## Unsere Anwendungstipps

Ökologisches Vollwaschmittel  
Ökologisches Waschpulver  
Nachhaltiges Raumspray  
Ökologischer Allzweckreiniger  
Chai-Kokoslippenbalsam  
Neutrale Flüssigseife  
Wohltuende Sheabutterseife  
Wohlrriechende Badepralinen  
Duftende Badebomben  
Selbstgemachte Duftkerze



# Unsere ätherischen Öle

## *In Deutschland geprüfte Qualität*

Ätherische Öle sind ein zentraler Bestandteil der Aromatherapie. Unsere ätherischen Öle von ebenthal werden durch Dampfdestillation je nach Art aus den Blüten, Blättern, Wurzeln oder Stängeln der Pflanzen gewonnen. Ihre natürlichen Aromen können unsere Stimmung beeinflussen, unser Wohlbefinden anheben und unseren geistigen Zustand verbessern.

Das richtige ätherische Öl in Verbindung mit Aromatherapie kann wahre Wunder wirken und unseren physischen sowie psychischen Zustand rasch verbessern. Jedes ätherische Öl hat seine einzigartige chemische Struktur, die seine Farbe, sein Aroma und die Interaktion mit deinem Körper bestimmt.

Das 6er-Wohlfühlset von EBENTHAL VITAL vereint die beliebtesten ätherischen Öle in einer ansprechenden und sicheren Verpackung. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig und wir finden täglich neue, spannende Ideen.



# Lavendel

*Lavandula angustifolia*



## Empfohlene Mischungen:

Mit den meisten blumigen und Zitrusölen, Pfefferminze, Teebaum, Kamille

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Lavendelöl aus Frankreich ist eines der bekanntesten und meist verwandtesten ätherischen Öle. Der besonders wohlriechende, blumige Duft hilft dabei, wird häufig verwendet, um die innere Balance wiederherzustellen.

## VORTEILE

**HAUT:** Unterstützende Wirkung bei Wunden, Schnitten, Verbrennungen und Akne

**GEIST:** Balanciert die emotionale Lage, beruhigt bei Anspannung und befreit von Stress

**KÖRPER:** Schmerzlindernde Eigenschaften besonders bei Muskeln und Gelenken

## ANWENDUNGSTIPPS

**Hautschnitte und Verbrennungen:** Vier Tropfen mit 30 ml destilliertem Wasser vermischen und betroffene Stellen betropfen.

**Schlaf verbessern:** Einen (!) Tropfen auf das Kopfkissen geben.

**Stimmung verbessern:** Fünf Tropfen zu einem Diffuser hinzufügen.

**Atem erfrischen:** 1-2 Tropfen zu einem Glas Wasser (200 ml) hinzufügen, gut vermischen und im Mund kräftig spülen (nicht schlucken!).



# Orange

*Citrus sinensis*



**Empfohlene Mischungen:**  
Mit anderen Zitrusölen und Gewürzen, Sandelholz und Weihrauch

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Das Orangenöl wird aus der Schale der der fast reifen süßen Orange per Dampfdestillation gewonnen. Es benötigt ungefähr 50 Orangen um 30 ml des Öls herzustellen.

## VORTEILE

**HAUT:** Unterstützt die Kollagenförderung in der Haut, hilft bei Akne und verbessert das allgemeine Hautbild.

**GEIST:** Unterstützt bei Angst, Stress, Depressionen und Schlaflosigkeit.

**KÖRPER:** Stärkt das Immunsystem und unterstützt bei Erkältungen und Grippe.

## ANWENDUNGSTIPPS

**Allzweckreiniger:** 200 ml destilliertes Wasser, 100 ml weißen Essig, ½ Teelöffel Flüssigseife und 20 Tropfen ätherisches Orangenöl gut vermischen und in eine Sprühdose geben.

**Duftkerze:** Einige Tropfen ätherisches Öl in die Kerze tropfen um eine wohlige Stimmung zu erzeugen.

**Aromatherapie:** 5-6 Tropfen in den Diffuser geben.

**Duftbad:** 2-3 Tropfen zum Badewasser hinzufügen um Körper und Geist zu entspannen.



# Fichtennadel

*Piceae aetheroleum*



**Empfohlene Mischungen:**  
Eukalyptus, Thymian, Lavendel,  
Sandelholz, Jasmin, Ylang-Ylang,  
Pinienöl, Zedernholz und  
Rosmarinöl

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Die medizinischen Wirkstoffe der Fichte sind ihre Spitzen (frischen Triebe) und das aus den frischen Nadeln, Zweigspitzen oder Ästen gewonnene ätherische Öl (Fichtennadelöl). Die Wirkung der Fichtenspitzen und des ätherischen Öls unterscheidet sich kaum, sie werden aber unterschiedlich eingesetzt.

Fichtennadelöl wirkt daher wie die Fichtenspitzen erwiesenermaßen gegen Erkrankungen der Atemwege. Außerdem nützt es nachweislich bei rheumatischen Beschwerden und bei leichten Nervenschmerzen.

## VORTEILE

**HAUT:** Sehr hautfreundlich als Pflege nach der Rasur

**GEIST:** Hat eine anregende, stärkende Wirkung auf das Nervensystem und hilft bei durch Stress verursachten Erschöpfungen.

**KÖRPER:** In Massageöl unterstützt es bei der Regenerierung von Muskeln und kann schmerzlindernd wirken.

## ANWENDUNGSTIPPS

**Inhalation:** Fünf bis acht Tropfen des ätherischen Öls in einen Liter Wasser tropfen. Zwei bis dreimal täglich inhalieren.

**Hilfe bei Entzündungen der Atemwege:** Drei bis vier Tropfen des Fichtennadelöls auf ein Stück Würfelzucker tropfen. Dreimal täglich pur oder mit etwas Wasser einnehmen, bis sich die Beschwerden bessern.

**Saunaaufguss:** 1 Tr. Zitronenschalenöl, 1 Tr. Fichtennadelöl, 1 Tr. Douglasie, 1 Tr. Zirbelkiefernöl in eine Kelle Wasser oder 2 Tr. Orange, 1 Tr. Myrtenöl, 1 Tr. Fichtennadelöl pro Kelle



# Minze

Mentha



**Empfohlene Mischungen:**  
Schwarzer Pfeffer, Salbei, Geranie,  
Süßer Majoran

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Die Pfefferminz-Pflanze ist eine – vermutlich zufällig entstandene - Kreuzung aus der Mentha aquatica und der Mentha spicata. Das ätherische Öl wird mittels Dampfdestillation aus der frischen blühenden Pflanze gewonnen. Das Pfefferminzöl ist bekannt für seine kühlende Wirkung. Nicht zu verwenden bei kleinen Kindern oder während der Schwangerschaft.

## VORTEILE

**HAUT:** Kühlend und beruhigend mit entzündungshemmenden Eigenschaften zur Unterstützung bei gereizter, juckender Haut.

**GEIST:** Stimuliert den Sinn und befreit von Niedergeschlagenheit. Zur Stärkung des Fokus und der Konzentration.

**KÖRPER:** Beruhigung von beleidigten Mägen und hilfreich bei Verstopfungen.

## ANWENDUNGSTIPPS

**Haar- und Kopfhautpflege:** 2-3 Tropfen des Öls zum morgendlichen Shampoo hinzufügen und in die Kopfhaut einmassieren. Erfrische so dein Haar und deine Kopfhaut und versorge sie mit Energie.

**Frischer Atem:** Einige Tropfen in ein Glas Wasser tröpfeln und gründlich durchspülen.



# Rosmarin

*Rosmarinus Officinalis*



**Empfohlene Mischungen:**  
Zitrone, Orange, Lavendel

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Der Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) ist eine Pflanze aus der Gattung der Lipublüter, deren ursprüngliches Verbreitungsgebiet sich rund um das Mittelmeer erstreckt. Der Name ‚Rosmarin‘ leitet sich aus dem lateinischen ‚ros marinus‘ ab und bedeutet soviel wie "Tau des Meeres". Rosmarin ist heute eine weit verbreitete Heilpflanze und ein beliebtes Gewürz in der Küche. Seine heilende Wirkung ist bereits seit der Antike bekannt und sein Öl findet heute breite Anwendung in kosmetischen und medizinischen Produkten.

## VORTEILE

**HAUT:** Sehr gut hautverträglich und durchblutungsfördernd

**GEIST:** Stärkt das geistige Wohlbefinden; gegen Antriebslosigkeit, geistige Erschöpfung, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, nervöse Depression & nervöse Müdigkeit

**KÖRPER:** Für Haare und Kopfhautpflege, Gegen zu niedrigen Blutdruck, zur Entgiftung & gegen Cellulite

## ANWENDUNGSTIPPS

**Massageöl bei Muskelverspannungen:** Öl dabei nicht pur, sondern in verdünnter Form, in einer Mischung mit einem Trägeröl wie Mandelöl, bei den Massagen anwenden.

**Inhalation:** 10 Tropfen des Öls in mindestens 80 Grad heißes Wasser tropfen. Augen während der Inhalation unbedingt geschlossen halten.



# Eukalyptus

*Eucalyptus globulus*



**Empfohlene Mischungen:**  
Lavendel, Rosmarin, Zitrone

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Das Eukalyptusöl wird durch Dampfdestillation aus den Stängeln und Blättern der Eukalyptuspflanze gewonnen. Der Eukalyptusbaum ist ein großer, immergrüner Baum mit blaugrünen Blättern, die voll von gesunden Aromen sind. Man kann ihn auch in der Wohnung oder im Haus als Deko aufstellen und trocknen lassen.

## VORTEILE

**HAUT:** Unterstützung bei Akne, Geschwüren, Wunden, Pickeln. Auch zur natürlichen Insektenabwehr geeignet.

**GEIST:** Stimuliert die Sinne. Gut bei Müdigkeit, Lethargie und schweren Gefühlen.

**KÖRPER:** Wohltuend bei Husten, Erkältungen, Schnupfen, Kopfschmerzen Neuralgie und Muskelschmerz.

## ANWENDUNGSTIPPS

**Akne:** Vier Tropfen des ätherischen Öls auf ein feuchtes Tuch tröpfeln und auf betroffener Stelle reiben.

**Fußpflege:** 3-5 Tropfen des Öls zu warmem Fußbad hinzufügen und die erschöpften Füße eintauchen.

**Bekämpfung von Flöhen:** 3-4 Tropfen in das Haustiershampoo tröpfeln.

**Halsschmerzmittel:** 3-4 Tropfen in ein Glas Wasser tröpfeln und für jeweils 10 Sekunden mehrmals gurgeln. Erfrischt außerdem den Atem und reinigt die Zähne.





# Teebaum

---

*Melaleuca alternifolia*



**Empfohlene Mischungen:**  
Myrrhe, Lavendel, Pinie oder  
Thymian

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Das ätherische Teebaumöl wird aus den Blättern der in Australien wachsenden *Melaleuca alternifolia* gewonnen. Das Öl hat ein frisches, würziges Aroma mit antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften, die das Immunsystem unterstützen.

## VORTEILE

**HAUT:** Akne, Hautunreinheiten, Fußpilz, Fieberbläschen

**GEIST:** Stärkt, belebt und inspiriert den Kopf

**KÖRPER:** Stimuliert das Immunsystem und bekämpft Erkältungssymptome

## ANWENDUNGSTIPPS

**Schimmelbildung hemmen:** Mischen Sie zwei Teelöffel des Öls mit 300 ml Wasser und sprühen das Gemisch auf die Schimmelstellen.

**Mundspülung:** Mischen Sie ein bis zwei Tropfen in ein Glas Wasser und spüle den Mund mehrmals für 20 Sekunden.

**Waschmaschine reinigen:** Füge 10 bis 15 Tropfen in die Waschmittelkammer und starte einen normalen Waschgang um die Maschine zu reinigen und schlechte Gerüche zu entfernen.





# Zitronengras

*Cymbopogon schoenanthus*



**Empfohlene Mischungen:**  
Geranie, Rose, Grapefruit

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Der Gebrauch des ätherischen Öls aus Zitronengras ist sehr verbreitet in Indien und Pakistan. Dort wird es als alternative Medizin bei Krankheiten und Fieber angewandt und dient auch als Insektizid. Das ätherische Öl ist ein erfrischender Raumduft und kann auch zu Deodorants hinzugefügt werden.

## VORTEILE

**HAUT:** Hat eine erfrischende Wirkung und ist ein effektives Deodorant.

**GEIST:** Hat eine anregende, stärkende Wirkung auf das Nervensystem und hilft bei durch Stress verursachten Erschöpfungen.

**KÖRPER:** In Massageöl unterstützt es bei der Regenerierung von Muskeln und kann schmerzlindernd wirken.

## ANWENDUNGSTIPPS

**Insektenabwehr:** 3-4 Tropfen in den Diffuser geben um Insekten fernzuhalten.

**Hilfe bei Schlafstörungen:** Vor dem Schlafengehen zur Hautcreme (Nachtlotion) hinzufügen oder auf die Fußsohle auftragen.

**Stresslinderung:** 5-6 Tropfen in den Diffuser oder einen Tropfen auf die Handfläche, Kopfkissen oder Kleidung tröpfeln.

**Verstopfung:** 1-2 Tropfen in die Bauchregion einmassieren.



# Trägeröle

Trägeröle werden in der Anwendung von ätherischen Ölen trotz ihrer absoluten Wichtigkeit stark unterschätzt. Sie lassen ätherische Öle oft erst ihre aromatherapeutischen Wirkungen entfalten und sind somit ein essentieller Faktor im optimalen Gebrauch ätherischer Öle. Sie dienen um ätherische Öle zu verdünnen und helfen die volle Wirkung zu entfalten. Sie sind üblicherweise Pflanzenöle, die aus fettigen Teilen der Pflanzen (Samen, Kerne oder Nüsse) gewonnen werden.

Wir haben derzeit leider noch keine Trägeröle im Angebot. Bis wir welche anbieten, empfehlen wir die Folgenden:

Jojobaöl  
Arganöl  
Kokosöl  
Sheabutter



# Ökologisches Vollwaschmittel

Selbst hergestelltes Waschpulver ist leicht, nachhaltig und hautfreundlich. Pro Wäsche benötigst du je nach Verschmutzungsgrad der Wäsche 1-2 Esslöffel des Waschpulvers. Wie das Vollwaschmittel ist das Waschpulver ausschließlich für pflanzliche und synthetische Fasern geeignet.

4 Esslöffel Waschsoda (auch Sodapulver, Reine Soda oder Natriumcarbonat)  
30 g Kernseife  
8-10 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Lavendel oder Zitronengras)  
2 Liter Wasser  
Aufbewahrungsgefäß

1. Kernseife mit einer Küchenreibe klein raspeln.
2. Wasser in einen Topf geben. **Tipp:** Benutze einen hohen Topf, da sich viel Schaum bildet.
3. Soda und Kernseife hinzugeben, unterrühren und kurz aufkochen bis sich eine homogene Masse gebildet hat.
4. Eine Stunde ruhen lassen.
5. Unter Rühren kurz aufkochen lassen.
6. 6-24 Stunden ruhen lassen. **Hinweis:** Je nach verwendeter Seife wird die Masse an der Oberfläche fest.
7. Unter Rühren nochmals kurz aufkochen lassen.
8. Abkühlen lassen und ätherisches Öl unterrühren.
9. Mit einem Trichter in das Aufbewahrungsgefäß abfüllen.

**Hinweis:** Das mehrfache Aufkochen ist optional. Es dient dazu, dass die Masse homogen bleibt. Alternativ kann das Waschmittel auch vor jeder Verwendung kräftig geschüttelt werden.



# Ökologisches Waschpulver (Vollwäsche)

Selbst hergestelltes Waschpulver ist leicht, nachhaltig und hautfreundlich. Pro Wäsche benötigst du je nach Verschmutzungsgrad der Wäsche 1-2 Esslöffel des Waschpulvers. Wie das Vollwaschmittel ist das Waschpulver ausschließlich für pflanzliche und synthetische Fasern geeignet.

100 g Kernseife

150 g Waschsoda (teilweise bezeichnet als Sodapulver, Reine Soda oder Natriumcarbonat)

150 g Natron

4-5 Tropfen ätherisches Öl

Verschließbares Aufbewahrungsgefäß

**Optional:**

100 g Spülmaschinensalz (bei hartem Wasser)

100-150 g Zitronensäure (für weiße Wäsche)

1. Kernseife mit einer Küchenreibe fein raspeln.
2. Alle festen Zutaten in das Aufbewahrungsgefäß geben und schließen. Durch Schütteln gründlich mischen.
3. Beim Waschgang ätherisches Öl und optional Zitronensäure in Waschmittelkammer hinzufügen.

**Tipp:** Füll' ein wenig Reis in ein kleines Säckchen und bewahre es im Gefäß mit dem Waschpulver auf, damit es nicht zum Klumpen anfängt.



# Ökologisches Raumspray

Selbstgemachtes Raumspray kann innerhalb einer Minute hergestellt werden und verwandelt mit ein paar Sprühern jeden Raum in eine erfrischende Wohlfühloase zuhause.

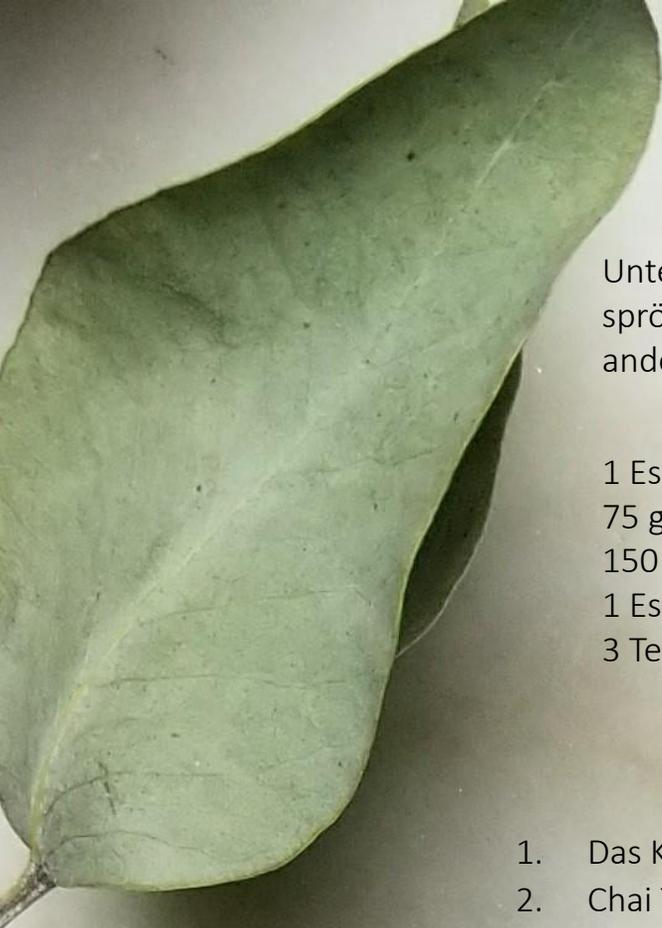
30 ml destilliertes Wasser  
10 ml Alkohol oder kosmetisches Basiswasser  
5-10 Tropfen ätherisches Öl  
Zerstäuberflasche

1. Zutaten mischen.
2. Mit einem Trichter in die Zerstäuberflasche abfüllen.
3. Lossprühen.

**Hinweis:** Für den Alkoholanteil kann jede klare Spirituose verwendet werden (z.B. Vodka). Wenn du kleine Mengen herstellst, musst du kein destilliertes Wasser verwenden. Es reicht auch aus der Leitung.

**Tipp:** Um schlechte Gerüche zu neutralisieren, füge einen Teelöffel Natron je Viertelliter Wasser zum Rezept hinzu.





# Chai Kokoslippenbalsam

Unter der trockenen Heizluft im Winter leiden besonders die Lippen und werden schnell spröde. Dieses Rezept für Lippenbalsam versorgt die Lippen mit Feuchtigkeit und einigen anderen Nährstoffen.

1 Esslöffel Shea Butter  
75 g Kokosöl  
150 g Jojobaöl  
1 Esslöffel Bienenwachs  
3 Teebeutel Chaitee

1. Das Kokosöl und Bienenwachs im Wasserbad aufwärmen bis es schmilzt und lauwarm ist.
2. Chai Teebeutel in Flüssigkeit geben und für drei Stunden bei gleichmäßiger Temperatur ziehen lassen. Tipp: Schale etwas alle 45 Minuten in die Mikrowelle geben oder über leicht köchelndem Wasser ziehen lassen.
3. Shea Butter im Wasserbad schmelzen lassen und einrühren.
4. Masse abkühlen lassen und genießen.



# Neutrale Flüssigseife

Kommerzielle Produkte enthalten aufgrund von Kostengründen oft nur synthetische Tenside und andere künstliche Stoffe. Diese Flüssigseife ist natürlich, nachhaltig und sehr einfach in der Herstellung. Die angegebenen Zutaten reichen für gut einen Liter Flüssigseife.

50-100 g Naturseife oder 25-50 g Kernseife

1 l Wasser

Seifenspender

**Optional:**

1 Esslöffel Honig, Olivenöl, Kokosöl oder Sesamöl (zur Pflege)

3-5 Tropfen Glycerin (gegen Austrocknen der Hände)

Lebensmittelfarbe (für die Optik)

1. Seife mit einer Küchenreibe fein raspeln und mit dem Wasser in einen Topf geben. Tipp: Beginne mit der unteren Mengenangabe.
2. Unter Rühren aufwärmen, bis eine homogene Masse entsteht.
3. Von der Hitze nehmen und unter regelmäßigem Rühren abkühlen lassen. Hinweis: Je kühler die Seife wird, desto seltener muss umgerührt werden.
4. 12-24 Stunden ruhen lassen.
5. Falls die Masse noch zu flüssig ist, etwas mehr Seife hinzufügen und Schritt 3+4 wiederholen.
6. Optionale Pflegezutaten und ätherisches Öl hinzufügen und gut vermischen.
7. Fertige Flüssigseife in Seifenspender abfüllen und verwenden.

**Hinweis:** Insbesondere, wenn zusätzliche Pflegezutaten hinzugefügt werden, sollte die Seife innerhalb weniger Wochen aufgebraucht werden, da keine Konservierungsstoffe verwendet werden.



# Duftende Badepralinen

Diese Badepralinen sind nicht nur schnell gemacht, sondern eignen sich auch toll als Geschenk oder Dekoartikel im Bad. Die angegebenen Zutaten reichen für ungefähr 15 Badepralinen.

65 g Natronpulver  
40 g Zitronensäurepulver  
35 g Milchpulver  
35 g Kakaobutter  
15 g Sheabutter  
15 g fettes Pflanzenöl, z.B. Mandelöl  
15-20 Tropfen ätherisches Öl  
Silikon- oder Papierförmchen in Pralinengröße

1. Die Kakaobutter und die Sheabutter im Wasserbad schmelzen lassen.
2. Natron, Zitronensäure- und Milchpulver gut vermischen.
3. Die geschmolzene Masse sofort vom Herd nehmen und mit dem Pflanzenöl sowie dem Pulver vermischen.
4. Die ätherischen Öle hinzugeben.
5. Die Masse in die Formen gießen und für zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.
6. Pralinen rausnehmen, verschenken, benutzen oder dekorieren.

**Hinweis:** Für den Milchpulveranteil eignet sich auch Säuglingsnahrung.





# Wohlriechende Badebomben

Die sprudelnden Badebomben eignen sich besonders als persönliches Geschenk, das auf jeder Party ein Hingucker ist. Zudem weißt du genau, welche (besonders guten) Stoffe im Geschenk enthalten sind. Die angegebenen Mengen reichen für 5-10 Badebomben.

90 g Kakaobutter  
200 g Natron  
20 g Stärke  
20 g Milchpulver  
120 g Zitronensäure  
20-30 Tropfen ätherisches Öl  
Optional:  
2 g Färbepulver (z.B. bunte Tonerde)

1. Die Kakaobutter im Wasserbad erwärmen, bis sie flüssig ist.
2. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen.
3. Die geschmolzene Kakaobutter nach und nach hinzugeben und kräftig einkneten bis die Masse der Konsistenz von Mürbteig gleicht. Tipps: Falls die Masse zu klebrig ist, kannst du noch etwas Natron zugeben.
4. Die durchgeknetete Masse mit den ätherischen Ölen beträufeln und kräftig einkneten.
5. Die Masse ausrollen und beliebige Formen ausstechen oder Kugeln rollen. Hinweis: Achte auf die rasche Verarbeitung der Masse, da sie schnell fest wird.
6. Geformte Badebomben für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.



# Selbstgemachte Duftkerze

Kerzen selbst zu machen erlaubt es dir, den Duft und das Aussehen deiner Kerzen selbst zu wählen. Der Trick bei der Verwendung ätherischer Öle besteht darin, sie bei einer Temperatur dem Wachs hinzuzufügen, wo sie nicht verdunsten. Sojawachs hat einen niedrigeren Schmelzpunkt als andere Sorten. Daher lässt es sich leicht schmelzen und ist ideal, um eine Kerze mit ätherischen Ölen herzustellen.

450 g Soja-Wachsflocken  
0,5-L-Messbecher aus hitzebeständigem Glas  
0,5-L-Kerzenglas (z.B. altes Marmeladeglas)  
1 Kerzendocht  
1 Holzspieß  
Ätherisches Öl

1. Die Soja-Wachsflocken in den Messbecher füllen und im Wasserbad oder der Mikrowelle zum Schmelzen bringen. Alle 30 Sekunden umrühren. In der Mikrowelle sollte es ca. drei Minuten dauern, bis das Wachs vollständig geschmolzen ist.
2. Gewünschte Menge an ätherischem Öl in das geschmolzene Wachs hineintropfen. Je nach gewünschter Intensität des Dufts und der Ölsorte ist die Zahl der benötigten Tropfen unterschiedlich.
3. Untere Seite des Dochtes am Boden des Kerzenglases befestigen (z.B. mit Klebeband oder etwas Wachs). Einen Holzspieß auf das Glas legen und die andere Seite des Dochtes herumwickeln, bis der Docht leicht gespannt ist.
4. Gieße die 450 g Wachs in das Kerzenglas hinein.
5. Ziehe den Docht stramm, so dass er aufrecht und zentriert in der Kerze steckt. Halte den Docht fest, bis das Wachs fest genug ist, dass er von selbst steht.
6. Stelle die Kerze für zwei Stunden zum Härten in den Kühlschrank.
7. Kürze das Ende des Dochtes auf 2,5 cm.



# Werde Teil unserer Gemeinschaft!

Profitiere von den vielen Vorteilen als Abonnent unseres ebenthal-Newsletters und sichere dir für deinen nächsten Einkauf exklusive

## 20% Rabatt

- Jetzt anmelden! -



Schau' dir unsere anderen Produkte an!



Besuch' uns auf unserer Website!



Like ebenthal auf Facebook!



Folge ebenthal auf Instagram!





# Rechtlicher Hinweis

Dieses Booklet wird von unserer Redaktion gepflegt. Hier werden pflanzliche Wirkstoffe angezeigt, die naturheilkundlich oder laut Schulmedizin bei diesem Krankheitsbild angewandt werden können. Die Angaben können teilweise noch nicht vollständig sein. Die Wirkstoffe können sich in der Extrakt-Form und in der Herstellung unterscheiden. Jegliche verfügbaren Informationen in diesem Booklet dienen der Erstinformation und werden insbesondere nicht von approbierten Ärzten auf ihre Richtigkeit hin überprüft. Sie können daher eine fachmedizinische Diagnose und/oder Behandlung durch einen Arzt nicht ersetzen.

