



## Grundrezept Zucker-Öl-Handpeeling



Arbeitszeit: 15 Min Schwierigkeitsgrad: leicht  
Ergibt 1 Schraubglas (250 ml)

**Zutaten:** 200g weißer Zucker | 1 TL Natron | 60 ml z.B. Mandelöl | einige Tropfen Lebensmittelfarbe (nach Wahl) | einige Tropfen ätherisches Öl, z.B. Citrone, Lavendel (Wirkung siehe Eigenschaften der Öle) | Blüten oder Blütenblätter (z.B. Rose, Kornblume, Lavendel...)

Den weißen Zucker mit Natron und dem Mandelöl langsam in einer Schüssel vermischen. Tropfenweise und unter ständigem Rühren die Lebensmittelfarbe hinzufügen, bis der gewünschte Farbton erreicht ist.

Für den besonderen Dufteffekt ein paar Tropfen von dem ätherischen Öl hinzufügen. (Achten Sie auf die unterschiedliche Wirkung der äth. Öle). Am Ende können Sie noch Blüten für die optische Wirkung einstreuen.

Tipp: Vor der Anwendung auf Verträglichkeit der äth. Öle testen.

### Wirkung der ätherischen Öle:

**anregend:** Fichtennade, Mandarine, Minze, Rosmarin, Thymian, Zitrone

**beruhigend:** Lavendel, Melisse, Kamille

**stimmungsverbessernd:** Rose, Orange Grapefruit, Lemongrass

**schlaffördernd:** Bitterorange, Lavendel, Lindenblüte

**atemwegbefreiend:** Pfefferminze, Latschenkiefer, Kiefernadel



### Die kleine Auszeit auch für Sie zu Hause

**1. Zucker-Öl Handpeeling selber herstellen**  
(nicht nur das es Freude bereitet sein eigenes nat. Peeling herzustellen es ist auch frei von Mikroplastik und entspricht genau Deinen Bedürfnissen)

**2. entspannende Handmassage mit diesem**  
Die Peeling-Massage gehört zu den Wellness-Massagen. Sie dient zur Entspannung und dem Wohlbefinden, aber vor allem der direkten Hautpflege und Hautreinigung. Durch die sanften Massagebewegungen wird die erste Hautschicht abgetragen, sodass das Hautbild insgesamt feiner und geschmeidiger wird.

**3. Handbad**  
Bei dem anschließendem Handbad wird das Peeling sacht abgespült. Hierbei entfalten die ätherischen Öle ihre volle Wirkung (Aromatherapie)



In unserem Seniorenzentrum "Neue Welt" in Treuen sorgte unser Wellnessangebot auch während der Pandemie für eine Auszeit vom Alltag.



Arbeiterwohlfahrt  
Kreisverband  
Vogtland e.V.