

Wellness in der Badewanne

Am Abend, nach einem arbeitsreichen Tag, ist ein warmes Kräuterbad eine Wohltat. Zudem muss man das Haus nicht verlassen, kann dabei seine Lieblingsmusik hören, welche zusätzlich zur Entspannung beiträgt.

Dazu braucht es nicht mehr als eine Badewanne, Kräuter, Badesalz oder ätherische Öle.

Mit ein paar wenigen Fläschchen ätherischer Öle als Vorrat ist man schon gut bedient.

Dazu eignen sich beispielsweise folgende Essenzen:

Entspannend: Lavendel, Kiefer, Ylang-Ylang

Aktivierend: Rosmarin

Aphrodisisch: Ylang-Ylang, Jasmin, Rose oder Sandelholz

Für ein Vollbad nimmt man ca. 10 Tropfen ätherisches Öl. Damit es sich im Wasser gut verteilen lässt, mischt man das ätherische Öl zuerst mit einem geeigneten Emulgator wie Honig oder Rahm. Ideale Temperatur ca. 37 – 38°C (zu hohe Badetemperatur belastet den Kreislauf).



Badesalz herstellen

Badesalz kann man gut selber herstellen. Dazu braucht es ein Glas mit Schraubdeckel, Meer- oder Himalayasalz und Kräuter. Schichtweise gibt man Salz und Kräuter in das Glas, wer mag ergänzt es noch mit 5-10 Tropfen ätherischem Öl.

Mindestens 3 Wochen verschlossen ziehen lassen.

Anregendes Bad, Morgenbad:

Rosmarinnadeln evtl. 7 Tropfen Rosmarin- und 3 Tropfen Zitronenöl.

Entspannungsbad, Abendbad:

Lavendelblüten und einige Tropfen Lavendelöl.

Erkältungsbad:

Schnell zur Hand ist das ätherische Öl Eukalyptus, man mischt 10 Tropfen mit ca. ½ dl Rahm auf ein Vollbad.

(Siehe auch unter Schwitzbad mit Schwitztee in meinem Buch auf Seite 98)

Anwendung:

Den Glasinhalt in ein Leinensäckchen geben und in das Badewasser legen. Während des Bades das Säckchen immer wieder ausdrücken.

Geschenktipp:

Ein Glas Badesalz oder das Buch: „Lebendige Nahrung, mit Wildpflanzen kochen.“

Kräuter aufbrauchen:

Sollten Sie zu viele ältere Kräuter haben, d.h. mehr als 1 ½ bis 2 jährige, dann gönnen Sie sich doch damit ein Bad.

Zubereitung:

Eine Handvoll Kräuter mit ½ Liter siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, um die ätherischen Öle der Kräuter zu bewahren. Danach den Aufguss direkt ins Vollbad gießen.

Badedauer: 15-20 Min. bei 35-38°C.

Bitte nie mit vollem Magen baden!