



Badewannenkräuter

Ein Bad in warmen Wasser lockert die Muskeln, die Atmung wird tiefer - der Körper ist in seinem Element und entspannt sich. Der große Vorteil von selbst gemachten Badezusätzen: Man weiß, was drin ist.

Kräuter eignen sich hervorragend für selbstgemachte Badezusätze.



TIPP: Zusätzlich können pflanzliche Öle (z.B. Sonnen-, Distel- oder Olivenöl) und ätherische Öle in die Badewanne gegeben werden - Entspannung und Pflege pur!

ZUTATEN

Verschiedene Kräuter aus dem Garten, je nach gewünschter Wirkung, z.B.:

Schafgarbe (Achillea millefolium)

bei juckenden, entzündlichen Hauterkrankungen, zur schnellen Wundheilung, bei Rückenschmerzen und Durchblutungsstörungen

Baldrian (Valeriana officinalis)

bei Schlafstörungen und Schmerzen/Beschwerden im Magen-Darm-Bereich

Melisse (Melissa officinalis)

lindert Nervenschmerzen und rheumatische Beschwerden, verfügt über antibakterielle, krampflösende und virushemmende Eigenschaften

Rosmarin (Rosmarinus officinalis)

bei Erschöpfungszuständen, geistiger Ermüdung, niedrigem Blutdruck, Muskel- und Nervenschmerzen