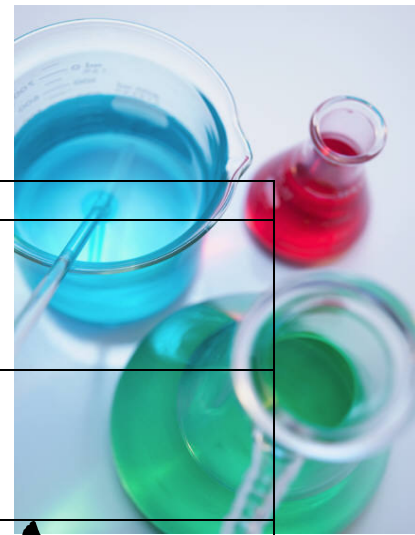


## Bäder für Ihr Wohlbefinden



Bad	Zubereitung / Zutaten	Gegen / bei
Anregend und erfrischend	In 2 - 3 Esslöffel süßer Sahne oder Babyöl gibt man 10 - 15 Tropfen Teebaumöl und 4 - 10 Tropfen Rosmarinöl, gut verrühren und dem Badewasser beimischen (ätherische Oele)	Dieses Bad sollte ca. 20 Minuten dauern
Beruhigend	In 2 - 3 Esslöffel süßer Sahne oder Babyöl gibt man 4 - 7 Tropfen Orangenöl und 3 - 5 Tropfen Sandelholzöl, gut verrühren und dem Badewasser beimischen (ätherische Oele)	Dieses Bad sollte ca. 20 Minuten dauern
Wohlbefinden	In 2 - 3 Esslöffel süßer Sahne oder Babyöl gibt man 5 - 8 Tropfen Basilikumöl und 3 - 6 Tropfen Sandelholzöl, gut verrühren und dem Badewasser beimischen (ätherische Oele)	Badedauer ca. 20 Minuten 
Johanniskrautöl	 Johanniskrautöl erhältlich in Apotheken, Drogerien oder Fachhandel	Kopfschmerzen, Gicht, rheumatische Beschwerden, nervöse Störungen, Wechseljahrsbeschwerden
Eukalyptus	Eukalyptusöl erhältlich in Apotheken, Drogerien oder Fachhandel (fragen sie ob es Oel zum abfüllen gibt, ist oft billiger)	Erkältungskrankheiten, Katarrhen der oberen Luftwege, Bronchitis. Durchblutungsfördernd, gegen Atemstörungen
Eichenrinde	500 - 600 g Eichenrinde aus der Apotheke wird in 2 Litern Wasser über Nacht kalt angesetzt. Am folgenden Tag kocht man die Mischung auf und lässt sie 20 Minuten ziehen, abseihen. Dann dem Badewasser zugeben	Krampfadern, Hautleiden, Ekzemen, Drüenschwellungen, unreiner Haut, Hand-, Fuß- und Körperschweiß, Frostbeulen, Wunden. Fördert Funktion der Atemwege
Pfefferminz	1 - 2 Handvoll Pfefferminzblättern pro Vollbad in 2 Litern Wasser kurz aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und den Sud dem Badewasser zugeben	Wirken erfrischend und kühlend 
Schafgarbe	1 - 2 Handvoll Schafgarbenkraut pro Vollbad in 2 Litern Wasser kurz aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und in Badewasser geben	wirken :beruhigend auf den Magen, gegen Hautentzündungen
Schlüsselblumen	1 - 2 Handvoll Kraut pro Vollbad in 1 - 2 Litern Wasser kurz aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und Sud ins Badewasser geben	wirken :schweißtreibend, gegen Grippe und Brustkatarrh
Sinnliches Bad	3 Esslöffel Honig oder Milch, 10 Tropfen Sandelholzöl, 5 Tropfen Ylang-Ylang, 5 Tropfen Orangenöl und alles ins Badewasser geben	Mal sehen ☺
Melissenbad	100 g frische oder getrocknete Melissenblätter in 2 Litern Wasser kurz aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und den Sud dem Badewasser zugeben	Nervosität, Schlafstörungen, nervösen Herzbeschwerden, Krämpfe, Stress und zur Beruhigung gut in den Wechseljahren
Wacholder	100 g zerquetschten Beeren im Aufguss bereiten und 15 Minuten ziehen lassen O D E R 250 g Wacholderzweige, im Kaltansatz, 15 Minuten ziehen lassen danach dem Badewasser zugeben	Hautleiden, Ischias und Rheuma, bei Nervenerkrankungen, schlaffördernd