



Entspannende  
*Kräuterbäder*

für die Weihnachtszeit



*Weihnachten naht! Der Countdown zum  
Weihnachtsfest läuft! Gerade in den letzten  
Wochen vor den Feiertagen herrscht bei vielen Hektik  
und Stress. Sie wissen nicht, wo Ihnen der Kopf steht?  
Dann sollte man sich doch auf die besinnliche Zeit  
vorbereiten und eine Auszeit nehmen.*

**W**ie wäre es zum Beispiel mit einem ausgedehnten Spaziergang in der winterlichen Natur? Das tut nicht nur der Gesundheit gut, sondern hilft auch dabei, den Kopf freizubekommen. Anschließend garantiert ein heißes Bad Entspannung pur, insbesondere wenn Badesalze oder ätherische Öle zum Einsatz kommen. Das Kräuterbad wirkt in doppelter Hinsicht. Die Wirkstoffe werden über die Haut aufgenommen und gelangen über die Atemluft in unseren Körper.

#### Wissenswertes zu Kräuterbädern

Die Wirkung eines Kräuter-Gewürzbades ist vielseitig. So können Sie beispielsweise ein Kräuterbad zur Entspannung nehmen oder ein anregendes Bad, das die Lebensgeister weckt. Sie haben die Möglichkeit, mit einem wohltuenden Kräuterbad Gliederschmerzen zu lindern oder einer Erkältung vorzubeugen. Kräuterbäder helfen schon seit der

Antike bei der Entspannung und Linderung vieler Beschwerden, trotzdem sollten einige Punkte beachtet werden. Die Dauer eines Kräuterbades sollte 20 Minuten nicht überschreiten. Zu langes Baden kann unter Umständen zu Kreislaufbeschwerden führen und auch den Wohlfühleffekt zunichtemachen. Auch sollte sichergestellt werden, dass die Wassertemperatur zwischen 35 °C und 37 °C liegt. Zu hohe Temperaturen können dafür sorgen, dass der Körper eher müde wird und damit ein entspannender Effekt ausbleibt. Ebenso verliert die Haut bei hohen Temperaturen wertvolle Fette. Grundsätzlich sollte nicht mehr als zwei Mal die Woche gebadet werden. Meist wird zudem empfohlen, nach dem Kräuterbad direkt zur Nachtruhe überzugehen. Kräuterbäder sollten immer nur unterstützend angewendet werden. Bei länger anhaltenden Beschwerden, sollte immer ein Arzt zu Rate gezogen werden, um schlimmere Erkrankungen auszuschließen.



*Kräutersäckchen ganz leicht und schnell gemacht*

## Badesalzrezepte für die Weihnachtszeit

Damit Sie in der Weihnachtszeit die passende Bademischung für sich ganz einfach herstellen können, stelle ich Ihnen zwei meiner Lieblingsbadesalzvarianten vor.

### *Weihnachtliches Winter Gewürz-Badesalz mit entspannender Wirkung*

*Die angegebene Menge reicht jeweils für ca. 10 Bäder, für ein Vollbad werden etwa 100 g des Badesalzes benötigt.*

750 g reines Meersalz zur Entgiftung, 1 EL Mandelöl gut für die Haut, 2 Zimtstangen oder 4 Teelöffel gemahlener Zimt, hier nur einige seiner zahlreichen Eigenschaften: tonisierend, antibakteriell, wärmend, schmerzstillen, stimmungsaufhellend, beruhigend, aphrodisierend. 5 Tropfen ätherisches Vanilleöl;

Badezusätze mit Vanille verströmen nicht nur einen herrlichen Duft, sondern regen auch die Produktion des Glückshormons Serotonin an.

3 Tropfen ätherisches Orangenöl, süß; sein entspannender Duft lässt Körper und Seele baumeln.

Geben Sie das Meersalz in ein Glas mit Schraubverschluss. Träufeln Sie das Mandelöl und die beiden ätherischen Öle dazu und verschließen Sie das Glas. Nun schütteln Sie das Glas kräftig durch, damit sich die Öle mit dem Salz gut vermischen.

Geben Sie dann die gemörserten Zimtstangen dazu, jetzt lassen Sie die Mischung circa 5 Tage ruhen. Anschließend füllen Sie ihr weihnachtliches Entspannungsbadesalz in dekorative Gläser um. Verzieren Sie das Badesalz-Glas mit Weihnachtsdekoration haben Sie auch noch ein sinnvolles, liebevoll selbst gemachtes Weihnachtsgeschenk.

### *Anregende, ausgleichende Variante.*

Das Rezept bleibt gleich, sie ersetzen lediglich das Vanilleöl mit ätherischem Zirbenöl und den Zimt mit Rosmarin.

Rosmarin verwöhnt Haut und Haare, hilft gegen juckende Kopfhaut und Schuppe, kurbelt den Kreislauf an, wirkt gegen Müdigkeit, Antriebslosigkeit und niedrigem Blutdruck entgegen, lindert zudem Erkältungen, Muskelverspannungen und Menstruationsbeschwerden. Das Zirbenöl reinigt und klärt, duftet wunderbar frisch, stärkt die Konzentrationsfähigkeit, wirkt unterstützend bei Erkältung, mentaler Erschöpfung und Schlaflosigkeit

### Wellnessbad mit Kräutern

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, ein Kräuterbad zuzubereiten. Meine Empfehlung ist folgende Variante:

Man gibt zwei Handvoll Kräuter in die Mitte eines Mullstoffes oder eines Geschirrtuches, bindet es mit einem Band zu, sodass ein Kräutersäckchen entsteht. Die Kräuter können sowohl einzeln als auch in einer Mischung verwendet werden. Das Säckchen wird in einen Topf gehängt und mit ein bis zwei Litern kochendem Wasser überbrüht. Anschließend alles 15 Minuten ziehen lassen und dann samt dem Kräutersäckchen zum Badewasser geben. Sofort ins Bad steigen und genießen, vielleicht bei Kerzenschein und Musik.

Kräutertrio, ein Genuss für die Sinne



### Das Kräutertrio für stimmungsvolle Bäder im Advent

**Lavendel** wirkt beruhigend, entspannend, stimmungsaufhellend und entzündungshemmend. Für die Zubereitung eines Kräuterbads mit Lavendel sollten etwa 40 bis 50 Gramm Lavendelblüten in das Kräutersäckchen gegeben und etwa 15 Minuten ziehen gelassen werden. Auch wenn das Lavendelbad durchaus entspannungsfördernd und beruhigend ist, sollte das Bad nach spätestens 25 Minuten beendet werden. Passendes äth. Öl: Lavendel, Rose,

**Melisse**, die wie Salbei zur Familie der Lippenblütler zählt, hat als Badezusatz beruhigende und entspannende Wirkung, hilft bei Schlafstörungen und innerer Unruhe. Zudem wirkt die Pflanze antibakteriell und krampflösend, kann daher bei rheumatischen Beschwerden für Linderung sorgen. Für das Kräuterbad, wie oben angegeben, 2 Hände voll in das Säckchen geben. Passendes äth. Öl: Zitronenmelisse, Zitronengras, Orange

**Rose** besitzt beruhigende Inhaltsstoffe und der feine Duft der Rosenblüten verwöhnt Körper und Geist. Das Rosenblütenbad wirkt vor allem harmonisierend, antidepressiv und reinigend. Ohne großen Aufwand kann man sich ein Rosenblütenbad auch zu Hause gönnen. Die Rosenblätter werden nicht mit kochendem Wasser überbrüht, sondern nur mit warmem Wasser aufgegossen und anschließend 30 Minuten im Wasser gelassen. Wer es romantisch mag, kann die Rosenblätter auch in warmem Wasser in einem Krug lose ziehen lassen und dann den gesamten Inhalt in das Badewasser gießen. Beim Ablauf darauf achten, dass der Syphon nicht verstopft. Passendes äth. Öl: Rose, Lavendel

### Mein besonderer Tipp

Das Kräutersäckchen kann man beim Baden auch noch auf problematische Hautzonen auflegen, um so die Heilwirkung zu intensivieren. Wer seine Haut besonders verwöhnen möchte, gibt 200 ml Sahne und ein paar Tropfen mit einem passenden ätherischen Duft dazu.

Text: Petra Le Meledo-Heinzelmann;  
Fotos: Anita Herta Kößler (3), JanSommer/stock.adobe.com (1) Heike Rau/stock.adobe.com (1);  
Hintergrund: Rawpixel.com/stock.adobe.com;  
Freisteller: © Anja Kaiser - Fotolia.com &

.. bei uns ist  
Alles bio!

**KRÄUTER  
werkstatt**  
Teeturm

Mi-Fr 9 - 18 Uhr/ Sa - 17 Uhr  
Badstraße 11/ Pfronten Ösch  
www.teeturm.de 08363 9289209



Genießen & Einkaufen,  
Eine Tasse Tee entfernt (80m),  
Ihre Einkaufsziele in Pfronten-Ösch

**JURTIN System**  
Einlagen

Vergleichen Sie!  
Hier sehen Sie  
wie sich durch  
die Jurtin-  
Systemeinlagen  
die Statik des  
gesamten  
Körpers wieder  
aufrichtet.

www.jurtin.at

Fertigen Sie Ihren  
eigenen Haferlschuh  
selbst!

Workshop-Termine:  
03.02.20 - 07.02.20  
07.09.20 - 11.09.20  
23.11.20 - 27.11.20

Handg. machte Berg- und Haferlschuhe

**Markus Nöb**  
Gesunde Schuhe Bergsport

Tiroirer Straße 62, 87459 Pfronten, Tel. 08363/1634  
www.gesunde-schuhe-ncss.de