

14.12.

Entspannendes Winter-Wald-Bad

Brrr... draußen ist es in den letzten Tagen nur noch kalt, nass und matschig. Da tut einen heiße Badewanne gut!

Wie wäre es also mal mit einem mollig, duftigen Winter-Wald-Bad?

Dazu ca. 3 – 4 kleine Fichten- oder Kiefernzweige abschneiden und die abgetrennten Nadeln mit 1 Liter Wasser 10 Minuten lang kochen.

Das ganze durch ein Tuch gießen und das Wasser auffangen. Jetzt habt ihr einen Fichten- oder Kiefern-sud, der ins warme Badewasser gegossen werden kann.

Die ätherischen Öle in Fichte und Kiefer sind gut, für einen erholsamen Schlaf, helfen bei Erschöpfung, wärmen und geben ein ganz wunderbares Erkältungsbad ab.¹



¹ Vgl.: Burakova, Irina: Selbstermachte Badezusätze (<https://www.experto.de/praxistipps/selbstermachte-badezusaeetze-so-holen-sie-sich-natur-statt-chemie-in-ihre-wanne.html>)