

Badezusätze selbst gemacht

Kräuter und Öl-Essenzen, die der Gesundheit gut tun



Foto: Pixabay

Mit hochwertigen Badezusätzen können Sie bei Ihrem nächsten Vollbad auch Ihre Gesundheit unterstützen. Diese Kräuter- und Öl-Essenzen steigern Ihr Wohlbefinden. Praktische Tipps – auch für Selbstermacher.

Zwischendurch ein schönes Wannenbad – im Alltagsstress das Beste, um zu entspannen. Denn der hydrostatische Wasserauftrieb erleichtert die Last des Körpers, die Wärme entspannt Muskeln und Psyche. Die verschiedensten Sensoren melden angenehme Empfindungen. Wer dem Ganzen noch ein „Sahnehäubchen“ aufsetzen möchte, der fügt dem Badewasser Kräuter und ätherische Öle hinzu.

Badezusätze: Mit ätherischen Ölen baden

Ätherische Öle gelangen über die Haut und das Bindegewebe in unser Lymphsystem und in unseren Blutkreislauf. Auf diese Weise erreichen sie jede Stelle des Körpers. Über die Nase aufgenommen, können Öle zudem auf unser Gemüt und unsere geistige Verfassung Einfluss nehmen.

So hilft das Öl der **Ringelblume** (Calendula) bei schlecht durchbluteter und rauer Haut. **Lavendel** beruhigt die Seele und **Rosmarinöl** belebt Körper und Geist. Und die Fichte birgt eine wirkungsvolle Essenz zur Entspannung unserer Atemwege.

Tipp: Geben Sie zum Wasser und Öl auch einen halben Becher Schlagsahne hinzu. Das pflegt die Haut zusätzlich.



Foto: Pixabay

Die ätherischen Lavendel-Öle wirken beruhigend und harmonisierend. Der Pflanzename leitet sich vom lateinischen Wort lavare ab und bedeutet übersetzt waschen.

Kräuter und Öl-Essenzen, die der Gesundheit gut tun

Im Handel gibt's eine große Auswahl an fertigen Öl-Mix-Essenzen. Selbst mischen geht auch:

Für ein belebendes Bad benötigen Sie lediglich 2 Tropfen Wacholder-, 2 Tropfen Rosmarin- und 2 Tropfen Pfefferminz-Öl.

Entspannend wirken 2 Tropfen Melisse und 4 Tropfen Lavendel.

Ein echtes Gute-Laune-Bad bekommen Sie mit 2 Tropfen Wacholder, 3 Tropfen Lavendel, 4 Tropfen Bergamotte und 4 Tropfen Zeder.

Badezusätze gegen Erkältungen

Besonders in der **Erkältungszeit** kann ein heißes Bad wahre Wunder bewirken. Durch die Wärme entsteht ein angenehmes Körpergefühl und die Durchblutung wird gefördert. Das hilft, Stress zu reduzieren und unterstützt Ihre Genesung. Aber Vorsicht: Bei Bluthochdruck oder Fieber ist ein Erkältungsbad nicht empfehlenswert! Der Kreislauf wird zu sehr belastet, und die Körpertemperatur steigt weiter an.

Öle wie Eukalyptus, Pfefferminz, Salbei oder Thymian steigern die Durchblutung von Nasen- sowie Rachenschleimhaut und stärken die Immunabwehr. Bei starkem Husten können die Öle der Grapefruit Abhilfe schaffen – sie wirken auf die Bronchien entkrampfend.



Foto: Pixabay

Gelangt Eukalyptusöl auf die Haut, regt es die Durchblutung an und wirkt angenehm kühlend. Die aufsteigenden Dämpfe sollten Erkältete tief einatmen.

Rezept-Tipp:

Zur **Stärkung des Immunsystems** einfach 2 Tropfen Zitrone, 3 Tropfen Angelika (auch Engelwurz genannt) und 3 Tropfen Teebaum ins Badewasser geben. Viele ätherische Öle sind in Apotheken und im Internet erhältlich.

Kräuter und Öl-Essenzen, die der Gesundheit gut tun

Übersicht: Kräuter und ihre Wirkung

Kräuterbäder gibt es seit der Antike. Auch heute kann ein Bad aus Kräutern Abhilfe schaffen bei Stress, innerer Unruhe, Erkältungen, Rheuma, Gelenkbeschwerden oder Muskelschmerzen.

Die **Eichenrinde** mit ihrer Gerbsäure wirkt zum Beispiel entzündungshemmend, was die Heilung von Wunden und Ekzemen unterstützt. Einfach 5 Gramm mit 1 Liter Wasser 20 Minuten ziehen lassen, abseihen und ins Badewasser geben.

Inhaltsstoffe von getrockneten **Gräsern** wie Quecke, Trespel, Ruch- und Knäuelgras fördern die Durchblutung, lindern Schmerzen und beugen Erkältungen vor. Setzen Sie 500 Gramm dieser Heublumen mit 3 bis 4 Liter kaltem Wasser an, nach 30 Minuten abseihen und ins Wasser mischen. Für Pollen-Allergiker ist dieser Badezusatz leider nicht geeignet!

Der hohe Gehalt an Kalium im **Zinnkraut** wirkt entspannend und mildert rheumatische Beschwerden. Die Kieselsäure strafft auch das Bindegewebe und die Haut. 100 Gramm Zinnkraut in 1 Liter kaltem Wasser ansetzen, über Nacht ziehen lassen und abseihen. Fertig!

Die **Melisse** als Badezusatz hat eine beruhigende Wirkung, hilft bei Schlafstörungen und innerer Unruhe. Zudem wirkt die Pflanze antibakteriell und krampflösend. Kochen Sie 200 Gramm frische Melisseblätter in 2 Litern Wasser auf und lassen das ganze 10 bis 15 Minuten ziehen. Anschließend den Sud abseihen und in die gefüllte Wanne gießen.

Wer die Rohstoffe für Badezusätze in Bio-Läden oder Apotheken kauft, bekommt eine geprüfte Qualität.



Foto: Pixabay

Als pflanzliches Heilmittel blickt Ackerschachtelhalm, auch Zinnkraut genannt, auf eine lange Geschichte zurück. Das Kraut geriet jedoch lange Zeit in Vergessenheit. Sebastian Kneipp, Begründer der Wassertherapie, entdeckte das Zinnkraut wieder und setzte es u.a. gegen Rheuma ein.

Hier geht's zur Themenübersicht von Wohnen & Leben: www.wul-infos.de