
Badeöle & Co

Natürliche Badezutaten

Wird es draußen kalt und ungemütlich entspannt ein warmes Bad nach einem langen Arbeitstag. Nachdem beim Baden viel Wasser verbraucht wird, sollte man sich diesen Luxus nicht täglich gönnen. Auch eine Dusche kann sehr entspannend sein. Im Handel wird eine große Auswahl an Duschbädern, Ölbädern & Co angeboten, viele davon beinhalten künstliche Aromen und synthetische Zusätze.

Achten Sie beim Einkauf auf die Inhaltsstoffliste. Die Produkte sollten rein pflanzlich und frei von Ethersulfat (Sodium Lauryl Sulfat, ein schäumendes Basistensid), chemischen Farb- und Konservierungsstoffen sein.

Badezusätze können Sie auch einfach selber herstellen. Sie wissen dann genau, was drin ist und können die Zusammensetzung gezielt auf Ihre Bedürfnisse abstimmen.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Kräuterbäder für jeden Anlass

Ein Auszug aus getrockneten Kräutern oder ein paar Tropfen ätherisches Öl in der Badewanne erfrischen, beruhigen und lindern viele Beschwerden. Die Kräuter können Sie selber sammeln oder im Bioladen kaufen.

Ein Kräuterbad in der Länge von 15-20 Minuten entspannt alle Muskeln und durch die ätherischen Öle beugen Sie Erkältungskrankheiten vor. So wirken die Inhaltsstoffe von Fichten, Tannen oder Kiefern entzündungshemmend, keimtötend und reinigen Lunge und Atemwege.

Beachten Sie, dass Kräuterbäder eine ergänzende Hilfe sind. Bei andauernden Beschwerden ersetzen sie keinen Arztbesuch.

- Entspannungsbad: 2 Teile Lavendel und je ein Teil Kamille und Zitronenmelisse
- Erkältungsbad: je ein Teil Thymian, Salbei, Pfefferminze und Kamille
- Erholungsbad: 3 Teile Lavendel, 1 Teil Baldrian, 1 Teil Zitronenmelisse und ½ Teil Hopfen
- Frauenleiden: je 2 Teile Frauenmantel und Beifuß

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Verschiedene Kräuter und ihre Wirkungen

- Lavendel (*Lavendula officinalis*): schlaffördernd, beruhigend, hautberuhigend, krampflösend
- Kamille (*Matricaria chamomilla*): entzündungshemmend, krampflösend, schmerzlindernd, beruhigend

-
- Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*): krampflösend, tonisierend, beruhigend
 - Fichte (*Picea abies*): beruhigend, keimtötend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, schleimlösend
 - Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*): anregend, entzündungshemmend, krampflösend, schmerzlindernd
 - Echter Salbei (*Salvia officinalis*): entzündungshemmend, kreislaufstärkend, schweißhemmend, tonisierend
 - Thymian (*Thymus vulgaris*): krampflösend, schleimlösend, antiseptisch, nervenstärkend

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Ätherische Öle als Badezusatz

Sie können anstelle von Kräutern auch deren Auszüge verwenden. Kaufen Sie nur ätherische Öle, die als "100 % naturreine ätherische Öle" gekennzeichnet sind, möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau. Achten Sie auf die Verpackung. Neben dem deutschen und lateinischen Namen ist hier auch das Herkunftsland, die Chargennummer, das Gewinnungsverfahren und bei biologischem Anbau zusätzlich die Angabe der EU-Bio-Kontrollstelle angeführt.

Mischungen für verschiedene Anwendungen:

- Erkältungsbad: 2 Tr. Fichtennadelöl, je einen Tr. Kampferöl, Eukalyptusöl, Pfefferminzöl
- Entspannung: Lavendel, Melisse, Rose
- Stressfrei: Lavendel, Rose, Zederholz
- Harmonie: Neroli, Sandelholz, Vanille
- Konzentration: Limette, Pfefferminze, Rosmarin
- Erfrischung: Rosmarin, Verbene, Zitrone
- Atemfrei: Eukalyptus, Pfefferminze
- Liebesbad: Muskatellersalbei, Rose, Ylang Ylang
- Hautschmeichler: Lavendel, Rose, Rosengeranie
- Muskeln und Gelenke: Muskatellersalbei, Ingwer, Rosmarin
- Muskelkater: Rosmarin, Lavendel Muskatellersalbei

Achtung:

Verwenden Sie für Kinder unter 3 Jahren keine ätherischen Öle. Duftöle aus dem Supermarkt sind auf keinen Fall geeignet.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Natürliche Badezusätze einfach selbst herzustellen

Egal, ob ein entzündungshemmendes, heilendes Hautpflegebad, ein hautstraffendes Erfrischungsbad oder ein Entspannungsbad mit Heilkräutern - mit wenigen Zutaten aus Küche

und Garten sind diese ganz einfach zubereitet.

Grundrezept für Badeöl

Rezept: 100 ml Badeöl ergeben ca. 20-25 Bäder

Benötigte Utensilien: 100 ml verschließbare Flasche

Zutaten: 100ml Basisöl (Hanföl, Mohnöl, Olivenöl) 30-50 Tropfen 100% naturreines ätherisches Öl (gewünschte Wirkung siehe Tipp oben)

Alle Zutaten in eine Flasche füllen und gut schütteln.

Dieses Badeöl enthält keinen Emulgator, darum schwimmt das Öl auf dem Badewasser und die Haut wird leicht fettig. Damit sich das Öl im Wasser gut auflöst, können Sie 1-3 EL Milch (natürlicher Emulgator) dazu mischen und dann in die 37°C warme Badewanne geben. Anstelle von Milch können Sie auch Schlagobers verwenden.

Anwendung: Für ein pflegendes Ölbad reichen 1-2 Teelöffel pro Badewanne völlig aus. Das Badeöl kann auch als Körper- und Massageöl verwendet werden, einfach im Verhältnis 1:5 mit einem kaltgepressten, natürlichen Öl (z.B. Sonnenblumenöl, Mohnöl, Rapsöl) Ihrer Wahl vermischen.

Wirkung: Die Wirkstoffe gelangen über die Haut und die Atmung in den Körper und können somit auch unser seelisches Befinden beeinflussen. Nach dem Baden ist das Eincremen mit einer Bodylotion nicht mehr notwendig, da die Haut durch die wertvollen Öle bereits mit Nährstoffen versorgt und gepflegt ist.

Haltbarkeit: 1 Jahr

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Grundrezept für Badesalz

Benötigte Utensilien: Esslöffel, Schüssel, Waage, Schraubglas, evt. Mörser oder Mixer

Zutaten: 500 ml Meersalz (Totes-Meer-Badesalz), 2 EL Backnatron, 1 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl, 15 Tropfen ätherisches Öl, 1-2 EL Blüten oder frische Kräuter

Zubereitung:

- 1) 250 g des grobkörnigen Meersalzes in einem Mörser oder in einer Gewürzmühle zerkleinern.
- 2) Grobes und feines Salz in einer Schüssel mischen.
- 3) Restliche Zutaten dazugeben und gut vermischen. Die Salzmischung in ein Schraubglas

füllen.

Bei der Anwendung soll kein Wasser in die Salzmischung gelangen. Vorsicht bei offenen Wunden, der Kontakt mit dem Badesalz kann hier ein brennendes Gefühl verursachen.

Anwendung: 3 EL Badesalz (ca. 100 g) reichen für ein Vollbad.

Haltbarkeit: 4-6 Wochen

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Grundrezept für Kräuterbad

Benötigte Utensilien: Wasserkocher, großes Gefäß, Sieb

Zutaten: 100-200 g getrocknete Kräuter, 1 Liter Wasser

Die Menge reicht für ein Kräuterbad.

Die getrockneten Kräuter in ein Sieb geben und mit einem Liter kochendem Wasser übergießen. Etwa 10-20 Minuten lang zugedeckt ziehen lassen, damit sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen. Danach den Kräuterauszug ins laufende heiße Badewasser gießen.

Die Kräuter können auch in einen Waschlappen oder in eine alte Socke gefüllt werden, den Sie mit einem Faden zubinden. Beim Einlassen des warmen Badewasser wie einen Teebeutel zugeben und während des Bades ab und zu ausdrücken, um die Wirkstoffe optimal herauszulösen.

Haltbarkeit: sofortige Anwendung

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“