

Bäder sorgen für Entspannung im Herbst und Winter

Wie wäre es denn mit einem Kurzurlaub im eigenen Bad? Vergessen Sie den Alltagsstress und gönnen Sie sich eine Auszeit und verwandeln Sie Ihr Badezimmer in eine himmlische Wohlfühloase. Die Regeneration beschleunigt ein 20-minütiges Bad mit einer Wassertemperatur von 40 Grad. Schon seit Jahrhunderten dient ein warmes Vollbad zur Pflege von Körper und Seele. Denn im warmen Wasser fühlt sich der Mensch fast so geborgen, wie vor der Geburt im Mutterleib. Außerdem wird bei einem Bad der Bewegungsapparat komplett entlastet, Verspannungen werden gelöst und die Muskeln stärker durchblutet. Zudem wirkt sich der hydrostatische Druck des Wassers positiv auf die Lunge aus, wir atmen dadurch tiefer ein und die Herzfrequenz sinkt. Badzusätze mit ätherischen Ölen haben zusätzlich gute Eigenschaften.

Wir stellen Ihnen hier ein paar Ölbäder vor, die wir in unserer Hexenküche ausprobiert und für gut befunden haben. Alle Zutaten sind in Apotheken/ Drogeriemärkten erhältlich.

Basisrezept für Aroma-Ölbad:

80 ml Olivenöl

10 ml Mulsifan (Emulgator für Öle, damit sich die Öle mit dem Badewasser verbinden)

10 ml ätherische Öle (siehe nachstehende Rezepte)



Dieses Öl von insgesamt 100 ml ist ausreichend für ca. 5 – 6 Vollbäder.

Wer nur 1 Bad mischen will, der müsste dann in Kleinstmengen das herstellen, was unrentabel wäre, denn die Öle halten ca. ¼ Jahr. Das bitte bei den Rezepten beachten und nicht die gesamte Menge in ein einziges Vollbad.

Mit dieser Mischung lässt sich jedes beliebige Badeöl herstellen. Die nachfolgenden Badeölmischungen beziehen sich immer auf die Herstellung vom 100 ml Badeöl.

Beruhigungsbad:

Basisrezept und

5 ml Lavendelöl

5 ml Melissenöl

Diese Bad hat eine beruhigende Wirkung und ist gut, wenn man unter Einschlafproblemen leidet oder stark unter Stress steht.

Erkältungsbad:

Basisrezept und

2 ml Eukalyptusöl

2 ml Fichtelnadelöl

2 ml Thymianöl

2 ml Rosmarinöl

2 ml Pfefferminzöl (bitte nicht das japanische Heilpflanzenöl verwenden)

Die durchblutungsfördernde Wirkung dieser ätherischen Öle wärmt die Haut und gleichzeitig wird durch den Duft die Atmung erleichtert. Ein Bad für alle Triefnasen

Hexenbad:

Basisrezept und
3 ml Eukalyptusöl
4 ml Rosmarinöl
3 ml Kampferöl

Diese Mischung ist so warm und besänftigend, dass man unwillkürlich tief durchatmet, die Augen schließt und sich entspannt. Besonders im Winter zu empfehlen, wenn die Haut zu wenig Sonnenlicht abbekommt und dadurch empfindlich ist. Es lockert die Muskulatur, befreit die Atemwege. Wenn dann die Haut leicht anfängt zu kribbeln, sollte man sich kaum abtrocknen, sondern in einen Bademantel hüllen, damit die Öle der Haut erhalten bleiben und ein paar Minuten ausruhen.

Liebesbad:

Basisrezept und
6 ml Sandelholzöl
3 ml Ylang-Ylang
1 ml Jasminöl

Die aphrodisierende Wirkung von Sandelholzes und Ylang-Ylang macht unwiderstehlich

Bad gegen den Trennungsschmerz:

Basisrezept und
6 ml Muskatellersalbei
2 ml Bergamotte
2 ml Ylang-Ylang



Nach diesem Bad ist der treulose Liebhaber schnell vergessen! Bergamotte stimuliert unsere Sonnenenergien, ist aufheiternd und aktivierend. Genau das Richtige, um tragische Momente ein bisschen aufzufangen.

Vollmondbad:

Basisrezept und
4 ml Sandelholzöl
3 ml Hyazinthe-Öl
3 ml Rosenöl

Für berausende Vollmondnächte. Der Duft ist verlockend und verführerisch

Das ultimative Verführungsbad:

Basisrezept und
2 ml schwarzer Pfeffer Öl
6 ml Muskatellersalbeiöl
2 ml Jasminöl

Mit diesen Zutaten müsste eigentlich jede Verführung gelingen ... das Problem könnte allenfalls darin bestehen, wie krieg ich die/den Angebetete(n) überhaupt erst in die Badewanne

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim nachprobieren und baden.

Ihr Team der Firma Sauter