Wer mit wem in die Wanne?

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 12: **Stress : ein schleichendes Gift?**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-558295

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wer mit wem in die Wanne?

Für die tägliche Körperreinigung ist eine Dusche ideal. Aber gerade im Winter gibt es nichts Schöneres, als sich hin und wieder mit einem wohlig warmen Wannenbad zu verwöhnen. Kommt man nach einem Winterspaziergang mit klammen Händen, roter Nase und durchfrorenen Gliedern nach Hause, ist ein 37 bis 38 °C warmes Vollbad richtig erholsam. Zwar gehört Baden zu den Tätigkeiten, die auch allein Freude machen (dann muss wenigstens keiner auf dem Stöpsel sitzen), doch wird das Entspannungs- und Pflegebad mit dem richtigen Begleiter zum Gesundheitsspass.

Entscheiden Sie selbst, wer mit in die Wanne darf, und wählen Sie aus unserer Tabelle nach Bedarf und Lust und Laune die richtigen Kräuter oder ätherischen Öle. Badezusätze kann man in vielfältiger Form kaufen. Aus Kräutern können Sie auch einen Teeaufguss machen: zwischen 100 und 200 Gramm Kräuter mit siedendem Wasser übergiessen, zugedeckt etwa 15 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb ins Badewasser giessen. Kräutersäckchen, die im Badewasser schwimmen, füllen Sie mit etwa 100 Gramm Kräutern. (Man kann sie auch am Hahnen so festbinden, dass das warme Wasser durchläuft.) Ätherische Öle sollten naturrein sein und nur tropfenweise dosiert werden. Mischen Sie 10 bis 15 Tropfen mit etwas Sahne oder Honig und geben das Ganze in die vollgelaufene Wanne. • IZR

	Anti-Stress	Atemwege	Beruhigung	Durchblutung	Erkältung, Grippe	Neue Energie	Besser Schlafen	Verspannungen Rheuma
Eukalyptus		✿			✿			
Heublumen					✿			✿
Hopfen	✿		✿				✿	
Kamille	✿		✿		✿		✿	
Latschenkiefer		✿			✿			✿
Lavendel	✿		✿			✿		✿
Lindenblüten	✿				✿		✿	
Malve	✿	✿			✿			
Melisse	✿		✿				✿	
Nelken	✿			✿	✿			✿
Pfefferminze		✿			✿	✿		✿
Rosmarin	✿			✿		✿		
Salbei					✿			
Sandelholz	✿	✿	✿			✿		
Thymian	✿	✿		✿	✿			✿