

# CARALETHICS

## *Adventskalender*



## Herzlich willkommen zu Deinem 3. Päckchen



### *Gesundheits-Booster Badesalz - für Dich und als Last-Minute-Geschenk*

Heute gibt es kein Rezept, das den Magen füllt, sondern eines, das Deinem Körper gegen die Winterkälte hilft und ihn im Kampf gegen aufkommende Erkältungen unterstützt.

Die Rede ist von einem Bad mit selbstgemachtem basischen Badesalz mit Rosmarinduft, das sich auf verschiedene Weise positiv auf Dich auswirken kann.

**Die Rede ist hier übrigens von Vorbeugen - damit eine Erkältung Dich erst gar nicht erwischt. Wer bereits krank ist, sollte nicht in die Wanne steigen - schon gar nicht, wenn er bereits Fieber hat.**

### *Was passiert beim Baden mit dem Badesalz?*

- Die Wärme des Wassers erzeugt ganz generell im Körper ein Art künstliches Fieber, das dem **Immunsystem** im Kampf gegen Krankheitserreger hilft.
- Außerdem **kurbelt sie die Durchblutung** an, auch in den Hals- und Nasenschleimhäuten - den klassischen Einfallstoren für Erkältungsviren. Dadurch gelangen dort mehr **Abwehrzellen** hin, wodurch die Erreger besser bekämpft werden können.
- Die ätherischen Dämpfe des Rosmarins wirken **antibakteriell und schleimlösend**, außerdem fördern sie ebenfalls die Durchblutung.
- Der mit Salz angereicherte Wasserdampf, den Du beim Baden einatmest, wirkt **abschwellend auf die Schleimhäute und entzündungshemmend**.
- Außerdem ist ein Bad in Meersalz **feuchtigkeitsspendend für die Haut** - denn die feinen Salzkristalle lagern sich in den äußeren Hautschichten ein und binden dort Feuchtigkeit. Bei normalen Schaumbädern gibt es diesen Effekt nicht.
- Das basische Salz Natron - die 2. Salzkomponente in dem Badesalz - schließlich hilft beim **Entgiften und Entsäuern** über die Haut.
- Und selbstverständlich hat ein Bad eine entspannende Wirkung auf Körper und Geist, was wiederum gut fürs Immunsystem ist.

Wenn das keine handfesten Argumente für ein schönes Bad sind! Bei einem Fußbad treten die gleichen Effekte auf, nur natürlich nicht so stark. Du kannst aber unterstützend dazu einen erkältungstauglichen Kräutertee trinken, der die Wärmezufuhr unterstützt und dessen Dämpfe eine positive Wirkung auf die Schleimhäute haben.

### **Warum kein ätherisches Badesalz? Warum keine ätherischen Öle in Fläschchen?**

In gekauftem Badesalz befinden sich unter Umständen Inhalts- und Hilfsstoffe, die Du eigentlich gar nicht in Deiner Wanne haben willst. Bei den ätherischen Ölen in diesen kleinen, braunen Fläschchen, die Du sicher kennst, habe ich ein anderes Problem festgestellt: Ihre Anwendung

ist nicht immer so einfach und unbedenklich, wie es scheint.

Bei manchen Personen treten schwerwiegende Nebenwirkungen auf, vor allem bei unsachgemäßer Anwendung.

Außerdem wirken sich fast alle Öle - auch falls sie zu 100% natürlich sind - schädigend auf Wasserorganismen aus, und zwar dauerhaft. Das möchte ich persönlich nicht in Kauf nehmen, nur um ein schönes Bad nehmen zu können. Ätherische Öle sind zwar auch im Rosmarinzweig enthalten, aber natürlich in einer viel geringeren Konzentration. Deshalb mag ich es, mein Badesalz mit ganz einfachen und natürlichen Zutaten selbst zu machen.

**Probier es doch mal aus!**



### Zutaten:

- 150 g Meersalz, z.B. Totes-Meer-Badesalz
- 150 g Natron (das, was Du auch zum Backen nimmst)
- 2 bis 3 Zweige frischen Rosmarin (gibt es im Topf für die Fensterbank im Supermarkt oder Gartenfachhandel)
- 1 verschließbares Glas (z.B. ein ausrangiertes Marmeladenglas)

Fülle das Meersalz in das Glas und gib einen oder zwei frische, gewaschene Rosmarinzwige (sie dürfen aber nicht mehr feucht sein) hinzu. Verschließe das Glas und lass es für 2 bis 3 Tage stehen. Trockne in der Zwischenzeit den anderen Zweig - Du kannst ihn auch bei maximal 50° Grad im Ofen trocknen. Den trockenen Zweig sehr klein schneiden. Nach 3 Tagen den frischen Zweig aus dem Salz entnehmen, Natron und den getrockneten Rosmarin hinzugeben und alles gut mischen (schütteln und rühren). Fertig!

Die Menge reicht für ein bis zwei Wannenbäder - bei Fußbädern für entsprechend mehr. Du kannst, wenn Dir das Bad zusagt, natürlich auch eine entsprechend größere Menge herstellen! Die optimale Badezeit sollte 20 Minuten nicht überschreiten, die Wassertemperatur sollte niemals zu heiß (aber auch nicht zu kalt) sein und bei maximal bei 36 bis 38 Grad liegen.

### Geschenktipp

Wenn Du das Glas von Etikettenresten befreist und mit Motivklebeband und eigenen Etiketten schmückst, kannst Du es auch wunderbar verschenken.

**Warnung:** Schwangere sollten auf Rosmarin besser verzichten, weil er anregend auf den Unterleib wirken kann. Auch Asthmatikern wird davon abgeraten. Und betroffenen Allergikern natürlich auch. Generell gilt: Bitte vorher mit dem Arzt besprechen.

*Viel Spaß beim Baden!  
Vergiss nicht, morgen Dein Türchen zu öffnen!*

Zum Newsletter anmelden und nichts mehr verpassen:  
[Hier klicken](#)