

## Fichten-Waldbad

8 Teelöffel grobes Meersalz  
4 Teelöffel Fichtennadeln (Rottanne)  
2 Teelöffel Mandelöl  
nach Belieben 5-10 Tropfen ätherische  
Öle (Fichte, Weisstanne, Eukalyptus...)



In einer Schüssel das Meersalz mit den Fichtennadeln mischen. Nach Möglichkeit die frischen Nadeln zuerst in einem Mörser etwas verreiben, damit die duftenden Öle besser hervorkommen. Das Mandelöl eventuell mit weiteren Ölen verrühren und zur Salz-Fichtennadelmischung geben. Alles gut mischen, in Glas abfüllen und vor Gebrauch 1 bis 2 Tage ziehen lassen. Wer möchte, kann dem Badesalz weitere Kräuter wie Thymian oder Rosmarin begeben.

Das Fichtenbadesalz in einem Stofftuch ins Badewasser geben, damit die Nadeln nicht piksen und den Abfluss verstopfen.

**Achtung:** Für das Bad bei Kleinkindern keine zusätzlichen ätherische Öle beifügen!

Das Fichten-Waldbad eignet sich sehr gut für ein Fuss- oder Vollbad nach einem Tag in der Kälte. Es wirkt beruhigend und unterstützt das Immunsystem. Da es auch schleimlösend und antibakteriell wirkt, tut das Fichtenbad bei Erkältungen besonders gut.