

# Kräuterladen Hollerblüte

## Rezept-Kalender

### Rezept des Monats Februar 2014

#### Carpe Diem - Badesäckchen

Kräutersäckchen herstellen macht viel Spaß, vor allem Kindern. Wichtig ist, dass die Pflanzenteile (Blätter, Blüten, Früchte, Wurzeln und Rinden) Bio-Teequalität haben und für die Säckchenfüllung möglichst unzerkleinert oder nur grob zerkleinert verwendet werden. Insbesondere für ein Geschenk sollte ein Beschriftungskärtchen angebracht werden. Die Haltbarkeit beträgt mindestens 1 Jahr. Für Badesäckchen empfiehlt sich wegen der Schimmelgefahr nur der einmalige Gebrauch.

#### **Zutaten:**

5 g Rosmarin (ganze Nadeln zerkleinern!)  
5 g Pfefferminze  
5 g Salbei  
5 g Lavendel  
3 g Orangenblüten  
2 g Zitronenverbene  
3 gehäufte Esslöffel Haferflocken  
1 Baumwollsäckchen zum Zuziehen Größe ca. 10 x 14 cm

#### **Die Wirkung der Kräuter:**

**Rosmarin:** kreislaufanregend, stärkend

**Pfefferminze:** erfrischend, belebend

**Salbei:** antibakteriell, pilz-, viren- und entzündungshemmend, schweißhemmend

**Lavendelblüten:** entspannend, nervenstärkend, Kleidermotten vertreibend.

**Orangenblüten:** harmonisierend, belebend

**Zitronenverbene:** zitronig frisch, ausgleichend, belebend, stimmungsaufhellend

#### **Herstellung:**

Die Kräuter, Blüten und Haferflocken in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. In das Baumwollsäckchen füllen und das Zugband verknoten.

Legen Sie das Badesäckchen in das warme, einlaufende Wasser und genießen Sie den wunderbaren, belebenden Duft. Das Kräutersäckchen wird dann im Badewasser immer wieder gut ausgedrückt, damit sich die heilsamen und pflegenden Wirkstoffe im Wasser verteilen.

**Ein belebendes Badesäckchen für alle, die den Tag (oder auch mal die Nacht) nutzen wollen!**