





Kräuter-Badesalz ganz einfach selbst herstellen

Vorbereitung: Küchenmaschine oder Mixer zurechtstellen.

Sie brauchen etwa fünf Konservengläser, ca. ein Kilo normales Speisesalz (oder Totes-See-Salz), zwei große Handvoll frisch geernteter Kräuter (am besten immer nur eine Sorte).

Zubereitung: Die Blätter vom Stängel abstreifen, das Salz in drei Teile aufteilen. Nacheinander jeweils ein Drittel des Salzes und eine knappe Handvoll Kräuter in das Mixergerät geben, gut zerkleinern. Das frische Kräutersalz zügig in verschließbare Gläser füllen. So bleiben die ätherischen Öle erhalten. Den Vorgang wiederholen. Tipp für ein dekoratives Geschenk in Grün-Weiß (Foto unten): in ein Glas zuerst pures Salz etwa ein bis zwei Zentimeter hoch einfüllen, mit einem Korken oder Honiglöffel festdrücken. Darauf füllt man eine Schicht grünes Kräutersalz. Das Ganze wiederholen und nett verpacken.

Haltbarkeit: Hält ca. ein Jahr lang. Danach nehmen die Wirkstoffe ab, das Badesalz kann aber weiterverwendet werden.

Anwendung: Die Kräuterheilkunde besagt, ein Kilogramm pures Salz im Badewasser wirke wie einen Tag lang fasten. Doch auch weniger hilft beim Entgiften und Entschlacken des Körpers. Etwa 200 Gramm Kräutersalz pro Vollbad reichen aus. Badezeit: 15 Minuten (je nach Wohlgefühl). Tipp: Um einer Verstopfung des Abflusses

vorzubeugen, Kräutersalz in ein dünnes Leinentuch oder einen
dünnen Damenknistruumpf geben, zuknoten und ins Wasser
legen. Das Salz löst sich, die Kräuter entfalten ihre Wirkung, die
grünen Rückstände können anschließend entsorgt werden.
Das Kräutersalz in Gläser füllen – entweder zum Eigenbedarf
oder nett verpackt auch als Geschenk Salz und Kräuter sind
eine prima Kombination – nicht nur in der Küche,
sondern auch im Bad In der Küchenmaschine
werden die Kräuter zerkleinert und mit Salz vermischt