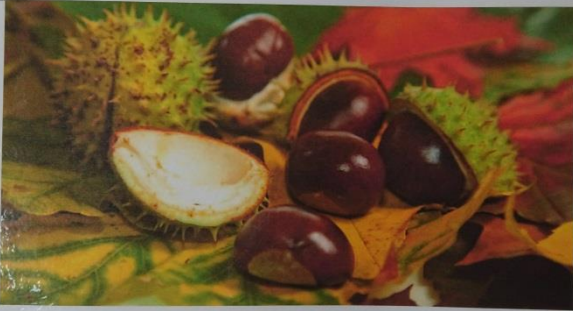


Anwendung nach Sebastian Kneipp bei uns im Hort

Kastanienfußbad



Kastanien enthalten unter anderem den Wirkstoff Aescin. Aescin wirkt gewebsentwässernd, kräftigend und entzündungshemmend und reduziert so die Einlagerung von Flüssigkeiten im Gewebe. Kastanien sind damit ideal für ein Fußbad bei schweren Beinen. Gut ergänzt wird dies durch Rosmarin. Rosmarin wirkt durchblutungsfördernd und wärmend und unterstützt damit ideal die venenstärkenden Eigenschaften der Rosskastanie.

Rezept für ein belebendes Fußbad mit Kastanien:

4EL zerkleinerte Rosskastanie mit
1EL gehackten und gemörserten Rosmarin mischen und mit
1L lauwarmen Wasser aufgießen.
10 Minuten ziehen lassen, abseihen und zum Badewasser geben.

Jetzt genüsslich die Füße hineinhalten und entspannen. Herrlich!



