

Heublumen entspannen

Verspannte Muskeln nach einer ausgedehnten Herbstwanderung, nach Gartenarbeit oder einer sportlichen Betätigung? Dann ist das altbewährte Heublumenbad genau das Richtige: 500 g Heublumen (in Drogerien und Apotheken erhältlich) mit 5 Litern Wasser übergiesen, aufkochen, von der Platte nehmen, ca. 15 Min. zugedeckt ziehen lassen. Absieben und in ca. 39 Grad warmes Badewasser geben, 10–15 Min. baden, anschließend ca. 1 Std. ruhen.

