

Essbarer Garten Kladow

Natur erleben und genießen

Kiefernnadelbad

Wir können uns aus Kiefernnadeln einen Badezusatz selbst machen. Dafür brauchen wir 10-12 Nadelbündel wie auf dem Foto, man kann sie schön bei einem Waldspaziergang oder im eigenen Garten sammeln. Die Nadeln werden in 1 Liter Wasser gegeben und 10 Minuten lang gekocht. Danach gießt man den Sud durch ein Sieb und gibt ihn ins Badewasser.

Das ist besonders bei Erkältung zu empfehlen.