



Eine Allgemeine Anleitung zum Dampfbad - Inhalation

Dampfbäder sind gut gegen Erkältungen, vor allem wenn die Nase verstopft ist. Auch gegen Nebenhöhlenentzündungen können Dampfbäder wirken, weil die Wirkstoffe der Kräuter über den Dampf direkt an die Nebenhöhlen gelangen. Außerdem werden die Schleimhäute gut durchfeuchtet, was der Heilung auch förderlich ist.

Bitte beachten. Bei verstopfter Nase grundsätzlich durch den Mund gründlich Einatmen, und nur durch die Nase Ausatmen. Nasen und Nebenhöhlen werden „NUR“ durch das „Ausatmen“ durch die Nase Durchlüftet, nicht wie irrtümlich geglaubt wird, durch das Einatmen durch die Nase. Dies verengt nur noch mehr den Nasenkanal.

Auch gegen unreine Haut und Akne können Dampfbäder helfen, weil sie die Poren öffnen und antibakterielle Stoffe an die entzündeten Hautbereiche gelangen.

Zutaten

- *Eine kleine Hand voll Kräuter*
- *Etwa 1 Liter kochendes Wasser*
- *Eine hitzefeste Schüssel*
- *Eine hitzefeste Unterlage für den Tisch*
- *Ein sehr großes Handtuch*

Anleitung

1. *Stelle die Schüssel auf ein Brett auf einen Tisch*
2. *Gebe die Kräuter in die Schüssel*
3. *Bring das Wasser zum Kochen*
4. *Gieß das Wasser in die Schüssel*
5. *Setze dich an den Tisch*
6. *Beuge dich über die Schüssel*

7. *Bedecke deinen Kopf und Oberkörper und die Schüssel mit dem Handtuch, damit der Dampf nicht entweichen kann*
8. *Halte deinen Kopf so nah ans heiße Wasser wie du aushältst (Wasser natürlich nicht berühren)*
9. *Bleib etwa 15 Minuten im Dampf*
10. *Trockne dein Gesicht anschließend gründlich ab*
11. *Gönne dir danach noch etwas Ruhe und vermeide Zugluft*

Bildliche Darstellung



Stell die Schüssel auf ein Brett auf einen Tisch

Gib die Kräuter in die Schüssel

Bring das Wasser zum Kochen



Gieße das Wasser in die Schüssel



Setze dich an den Tisch

Beuge dich über die Schüssel

Bedecke deinen Kopf und Oberkörper und die Schüssel mit dem Handtuch, damit der Dampf nicht entweichen kann.

Halte deinen Kopf so nah ans heiße Wasser wie du aushältst (Wasser natürlich nicht berühren)

Bleib etwa 15 Minuten im Dampf