

ORF **nachlese**

Einfach wohlfühlen

Die heilende Kraft
der Berührung

**Die besten „Frisch
gekocht“-Rezepte**

Silvestermenü &
Neujahrsbrunch

**Winterliche
Blütenpracht**

Tipps von
Karl Ploberger

Ihr schönstes Weihnachtsfest!

Köstliche Menüs
Zauberhafte Dekos

PLUS
Bäckereien &
kulinarische
Geschenke



P.b.b. Erscheinungsort Wien, GZ 027030616, Verlagsspostamt 1130 Wien



Bergweihnacht
Innsbrucker
Advent

- **HARALD SERAFIN** Sein bewegtes Leben
- **SANDRA KÖNIG** Weihnachten mit dem Ö3-Star
- **SIEGFRIED MERYN** Alles gegen Halsschmerzen

Sanftes für die Sinne

SELBERMACH-REZEPTE VON THERMENHOTEL-
RONACHER-CHEFIN SIMONE RONACHER



Ob Bade- oder Massageöl: Mischen Sie sich Ihr eigenes sinnliches Wohlgefühl

Grundrezept für alle Mischungen:

Geben Sie 2 EL kaltgepresstes Pflanzenöl (wie Sonnenblumen- oder Mandelöl) pro Vollbad in eine Tasse und mischen Sie es mit 5 bis 10 Tr. ätherischem Öl oder einem natürlichen Zusatz.

> Fichtennadelbad gegen rheumatische Beschwerden

Die wohltuende Wirkung der ätherischen Öle und der Gerbsäure im Fichtennadelbad ist durchblutungsfördernd und angenehm bei Rheuma- und Gichtbeschwerden. Außerdem wird der Duft eines Fichtennadelbades meist als anregend empfunden.

Tipp: Nehmen Sie von Ihrem nächsten Waldspaziergang ein paar Fichtennadelzweige mit, zerkleinern Sie diese und kochen Sie sie mit 1 l Wasser auf. Lassen Sie den Sud 10 Min. zugedeckt ziehen und geben sie ihn dann ins heiße Badewasser.

> Wacholderöl gegen Rötungen & Reizungen

Ein herrliches Bad mit getrockneten

Wacholderbeeren und Wacholderöl hilft bei kältebedingten Hautreizungen, Rötungen und bei Blasenentzündungen.

Tipp: Bereiten Sie Ihr Badewasser mit etwas Mineralwasser auf. Das regt zusätzlich den Stoffwechsel an.

Aber Achtung: Baden Sie nicht zu heiß und nicht länger als 20 Minuten! Hüllen Sie sich danach in einen kuscheligen Bademantel und entspannen Sie für zumindest eine halbe Stunde.

> Johanniskrautöl gegen Abgespanntheit

Pflücken Sie das Johanniskraut am besten im Juni oder Juli und geben Sie es frisch in ein dunkles Gefäß. Übergießen Sie den Inhalt mit Olivenöl und verschließen Sie das Gefäß sehr gut. Nach einer Reifezeit von ca. sechs Wochen – in dieser Zeit sollten Sie es ein paar Mal aufschütteln – können Sie das Öl abseihen.

Verwenden Sie es zum Einreiben bei Muskelschmerzen oder für Ihr Badewasser um sich zu entspannen und zu regenerieren.