

# Kopfdampfbad



## Durchführung

1. Bringen Sie 3 bis 4 Liter Wasser zum Kochen.
2. Gießen Sie das heiße Wasser in eine große Schüssel oder einen Topf.
3. Fügen Sie nach Belieben Kräuter hinzu.
4. Stellen Sie die Schüssel oder den Topf auf einen Tisch oder eine Arbeitsplatte.
5. Setzen Sie sich so hin, dass Sie sich bequem über den Dampf beugen können.
6. Decken Sie Ihren Kopf, Ihre Schultern und die Schüssel mit einem großen Handtuch ab.
7. Atmen Sie den heißen Dampf tief durch Nase und Mund ein.
8. Das Dampfbad sollte 5-10 Minuten lang dauern.
9. Nehmen Sie das Handtuch ab, waschen das Gesicht kurz mit Wasser ab und ruhen Sie sich aus.

## Zusätze

- Kamille—entzündungshemmend und beruhigend
- Salbei— antibakteriell und antivirale
- Lavendel—beruhigend und entspannend
- Eukalyptus— schleimlösend und antibakteriell

## Vorteile

- schleimlösend
- krampflösend
- sekretionsfördernd
- hautreinigend
- durchblutungsfördernd

## Gegenanzeige

- Akute Augenleiden (grauer und grüner Star)
- Herz-Kreislauf-Asthma
- Entzündliche Hauterkrankungen
- Ohrenentzündungen
- Kopfverletzungen)