

Rezept  
Schafgarben  
Sitzbad  
gegen  
FRAUENLEIDEN  
& KREUZSCHMERZEN



15 min  
gemächlich  
im Sitzbad  
verbringen  
(ca. 37°C)  
WASSER-  
TEMPERATUR

100g Schafgarben-  
kraut  
& 1,5 Liter Wasser  
☉ 20 min ziehen  
lassen