



## Basensocken und Fußbäder

Über die Füße kann man mit **Basensocken oder Fußbädern** jederzeit leicht, unkompliziert und sehr effektiv entsäuern und so sowohl akute Schmerzen, schrundige Haut an den Füßen, aber auch viele Erkrankungen, die auf Entzündungen basieren, effektiv in der Heilung unterstützen. Akut kann man es von Erkältungen bis stinkendem Fußschweiß, von **chronisch kalten Füßen** bis schmerzenden Beinen und bei **Muskelkater** einsetzen. Außerdem wirken sie antibakteriell, antientzündlich, desinfizierend, durchblutungsfördernd und juckreizlindernd.

Ein weiteres Einsatzgebiet ist **Gicht**: Hier werden die entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften der Basenlösung geschätzt, wenn das Zehengrundgelenk heiß wird und anschwillt. Hier kann man auch mit Bittersalz arbeiten, da es noch entzündungshemmender ist. Außerdem wirkt das Natron neutralisierend auf die Harnsäure.

**Basensocken und Fußbäder** sind seit Jahrhunderten ein traditionelles Haus- und Naturheilmittel. Bei Badezeiten über 1 Stunde führen Anwendungen mit Natron (als Carbonat) zur Badeosmose, weil es die Zellen besser als das sonst übliche Salz öffnet und so Säuren über die Haut schonend ausleitet!

### Qualität der Basenmittel:

Vieles wird unter dem Namen Basenbad angeboten. Da der Begriff basisches Bad nicht geschützt ist, gibt es viel Unsinniges unter dem Begriff zu kaufen. Bitte verzichten Sie auf alle Produkte mit künstlichen oder sogenannten „naturidentischen“ Aromen und Farbzusätzen sowie Schaumbildner, denn Sie wollen doch Körpergifte loswerden und nicht Neue tanken.

Gute Mittel enthalten neben Natron auch feingemahlene Mineralpulver. Diese können richtig dosiert die Badezeit verkürzen und die Effizienz steigern.

Für das **klassische basische Osmose-Fußbad** und für Basensocken wird **Natriumhydrogencarbonat** (= Natriumbicarbonat = **Natron** = Backsoda) in Codex-Qualität verwendet. Natron ist ein weißes Pulver und im Internet oder in jeder Apotheke erhältlich. Günstig wird es beim Kauf ab 1 kg und mehr.

**Bitte nicht mit Soda** (= Natriumcarbonat = Waschsoda = Kristallsoda) **verwechseln!**

Bei chronischen Entzündungen ist auch Bittersalz (Magnesium-Sulfat) geeignet. Die Dosierung ist mit der des Natrons identisch.

## Die Anleitung für ein klassisches basisches Osmose-Fußbad

Zunächst füllen Sie einen Eimer oder einen Schüssel mit 5 – 10 Litern Wasser mit 32° bis 37° C ein und geben dazu ca. 2 – 3 EL Natron (30 – 50 g pro Liter Wasser).

Damit das Fußbad entsäuernd wirken kann, sollten Sie sich mindestens ein bis zu zwei Stunden Zeit nehmen. Denn der Osmose-Effekt tritt erst nach ca. 45 Minuten spürbar ein. Osmose bedeutet hier, dass ein Konzentrationsausgleich der Körpersäuren durch die Haut stattfindet, wenn im Körper eine höhere Säurekonzentration als im Badewasser herrscht. Je länger Sie baden, desto mehr Säuren können durch die Haut ins Badewasser gelangen und desto wohler und entspannter werden Sie sich nach dem Bad fühlen.

Zwischendurch können Sie immer mal etwas warmes Wasser nachlaufen lassen, damit das Fußbad wohltuend entspannend bleibt. Sie sollten dann aber etwas Natron zusätzlich ins Wasser geben, um die Wirkung zu erhalten.

Abgestorbene Hautzellen und verdickte Hornhaut und Ablagerungen können bereits nach Minuten im Wasser leicht durch Ribbeln mit der Hand oder einem Waschlappen Schicht für Schicht entfernt werden. Dies ist deutlich schonender als mit einem Hornhauthobel. Nach einigen Anwendungen wird die Haut wieder weicher und die Hornhautbildung geht meist zurück. Dieses sanfte Peeling fördert die Durchblutung und Regeneration zusätzlich.



Schon unmittelbar danach werden Sie sich wohler und leichter fühlen. Ihre Füße sind jetzt entsäuert und werden weniger kälteempfindlich sein. Auch die Schweißbildung sollte sich rasch reduzieren. Verzichten Sie auf abschließendes Fetten der Haut, da die Bäder die Selbst-Fettung der Haut reaktivieren. Nach 1 – 2 Stunden kann die Haut, falls nötig mit einer guten Bio-Lotion oder noch besser mit reinem Bio Virgin Coconut-Oil (VCO) gepflegt werden. Bio VCO verstopft nicht die Poren!

### Die Anleitung für klassische Basensocken

- In etwa einem halben Liter Wasser mit ca. 20 - 30 g Natron lösen, so dass ein pH-Wert von 7,5 bis 8 entsteht
- Baumwollsocken - unbedingt aus reiner Baumwolle – in die Flüssigkeit legen und vollsaugen lassen. Noch besser sind Kniestrümpfe oder eine Baumwoll-Strumpfhose. Die Strumpfhose aber nur bis zum Oberschenkel nass machen!!
- Anschließend die Socken/Strümpfe leicht ausdrücken, bis sie nicht mehr tropfen.
- Die feuchten bzw. nassen Socken anziehen
- Darüber dicke Wollsocken und ggf. bei einer Strumpfhose eine wollene lange Unterhose darüber ziehen.
- Die Wollsocken sollen die Füße warmhalten und ein Nass werden z. B. des Bettes verhindern.
- Die Wollsocken sollten locker sitzen, um eine gute Durchblutung zu ermöglichen.

Basensocken können die ganze Nacht getragen und täglich angewendet werden. Nach jeder Anwendung sollte man die Socken waschen, da sie nun voller Toxinen stecken.

Nach dem Ausziehen der Socken werden die Füße lauwarm abgespült und mit etwas Virgin Coconut Oil (VCO) eingerieben. Sie fühlen sich jetzt sehr schön weich und geschmeidig an.

### Ähnliche Anwendungen

Basensocken folgen dem gleichen Wirkprinzip wie das Basenhemd. Bei chronisch kalten Händen oder Hautproblemen an der Hand können auch Basenhandschuhe eingesetzt werden. Zubereitung und Anwendung entsprechen denen der Socken. Über Fingerhandschuhe (Baumwolle) werden dabei Fäustlinge (Wolle) gezogen.

### Weitere Tipps für ein gesundes Gelingen

#### Trinken während des Fußbadens

Ein basisches Osmose-Fußbad kann durstig machen. Nehmen Sie sich eine Flasche stilles, möglichst ionisiertes Wasser oder einen basischen Tee mit an ihren Platz.

#### Tipp

Bitte verzichten Sie auf Filme und Handy. Ein gutes Buch, Musik und Kerzen fördern eher die Entspannung.

#### Die richtige Mineralisierung bringt's

Remineralisieren Sie sich durch eine basen- und vitalstoffreiche Ernährung.

Verzichten Sie auf konventionelle Körperpflegeprodukte, welche aufgrund von Inhaltsstoffen wie Aluminium (zum Beispiel im Deo) oder Erdöl den Körper dauerhaft belasten.

#### GUTE ERHOLUNG!

\* Die hier bereitgestellten Informationen stellen keine ärztliche Beratung dar. Bei Beschwerden oder Erkrankungen suchen Sie bitte unbedingt einen Arzt auf.

Quellen: Dipl. med. W. Wehrhoff ([www.moindoktor.de](http://www.moindoktor.de)), HP Nora Deischl ([mail@praxisnora.de](mailto:mail@praxisnora.de)),

Buch: Basisch Baden im Jungbrunnen von Sonja Alkaline