



## Vital Baden: Das klassische basische Osmose-Bad

Die Haut ist das größte und eines der wichtigsten Organe des menschlichen Körpers. Fachleute bezeichnen die Haut als die dritte Niere. Abgestorbene Hautzellen, verdickte Hornhaut und Ablagerungen aus unserer Umwelt verhindern, dass unsere Haut richtig arbeiten kann. Sollte Ihr Körper übersäuert sein, werden Sie bestimmt auch Probleme mit Ihrer Haut haben.

Diesen Umstand kann man ändern, in dem man 1-2x wöchentlich ein basisches Osmose-Bad nimmt. Bitte nicht öfter, weil nie mehr „Schlacken“ aktiviert werden sollen, als die „Müllabfuhr“ (Nieren, Leber, Milz) abtransportieren können.

Wer die wohltuende und hautpflegende Wirkung eines basischen Osmose-Bades einmal ausprobiert hat, wird nicht mehr darauf verzichten wollen.

Das **klassische basische Osmose-Bad** wird mit **Natriumhydrogencarbonat** (= Natriumbicarbonat = **Natron** = Backsoda) in Codex-Qualität durchgeführt. 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!**

### Qualität der Badezusätze:

In Drogerien und Reformhäusern erhalten Sie eine Vielzahl an Angeboten für basische Badezusätze. 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. Ätherische Öle können Sie in einer Duftlampe verwenden. Im Wasser können diese zu Hautreizungen führen.

**Zum Binden der ausgeschiedenen Säuren sind nur qualitative Carbonate geeignet.** Es werden gute hochwertige Mischungen mit z.B. Mineralien, Edelsteinpulver oder Kräutern angeboten. Legen Sie **bitte** großen Wert auf natürliche Zusätze. Diese Bäder sollen den Körper entlasten. Nur reine Carbonat-Salze, die keine Halogene wie Chloride und keine weiteren chemische Zusätze enthalten, führen zum gewünschten Effekt. Alles andere belastet nur Ihren Körper und nach dem Ablassen des Wassers auch die Umwelt.

## Die Anleitung für ein klassisches basisches Osmose-Bad

Zunächst lassen Sie sich ein Vollbad mit 32° bis 37° C ein und geben dazu ca. 200 g dieses Pulvers.

Vor dem Baden können Sie sich bei Bedarf in der Dusche reinigen. Seifen Sie sich mit einer neutralen Seife, z.B. einer Bio Olivenseife kräftig ein. Dazu verwenden Sie am besten einen rauen Badehandschuh. Danach können Sie sich abduschen und in das warme basische Osmose-Bad steigen.

Damit die entsäuernde Wirkung des Bades eintritt, genießen Sie das Bad mindestens ein bis zu zwei Stunden. Erst nach ca. 45 Minuten tritt der Osmose-Effekt 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 Bad wohltuend entspannend bleibt. Sie sollten dann aber etwas Natron zusätzlich ins Wasser geben, um die Wirkung zu erhalten. Tauchen Sie gelegentlich unter, um auch die Kopfhaut zu benetzen. So vermeiden Sie ein „Staujucken“ im Nacken.

Sanfte Massagebewegungen im Gesicht, vor allem um Mund und Augen mit einem weichen Waschlappen bewirken ein sanftes Gesichts-Peeling und fördern die Durchblutung und Regeneration.

Zum Schluss nochmals mit dem Schwamm gründlich in der Wanne abrubbeln und evtl. mit Wasser abduschen. Sie werden staunen, was da alles am Wannenrand zu sehen sein wird. Diese Schicht u.a. abgestorbener Hautzellen war gleichmäßig auf ihrem Körper verteilt.



Manche raten, auf das abschließende Duschen zu verzichten, um durch den Verbleib der Mineralien auf der Haut die Hautfunktionen noch für Stunden anzuregen und damit nachkommende Säuren noch neutralisiert werden können.

Schon unmittelbar danach werden Sie sich wohler und leichter fühlen. Ihre Haut ist jetzt entsäuert und kann eine gewisse Zeit wieder normal arbeiten, z.B. durch die Reaktivierung der Selbstfettung der Haut. Verzichten Sie deshalb auf abschließendes Fetten der Haut.

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!

### Tipps für ein gesundes Gelingen:

#### Nicht gleich übertreiben!

Viele **Osmose-Bad-Anfänger** übertreiben es am Anfang, indem sie zu oft und zu lange baden. Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an Basenbäder zu gewöhnen. Am Anfang reicht ein **basisches Osmose-Bad** bei Körpertemperatur (ca. 37 °Celsius) pro Woche, welches nicht länger als eine Stunde dauern sollte.

Sie können Ihr basisches Osmose-Bad-Ritual nach und nach steigern, vor allem in der Dauer.

Bei einem eher kühlen Bad werden mehr Säuren ausgeschieden als bei einem eher heißen Bad. Entscheidend ist, dass Sie sich nach dem Bad und am nächsten Tag wohl fühlen!

#### Anwendung von Körperpflegeprodukten vor und nach dem basischen Osmose-Bad

Mit konventionellen Körperpflegeprodukten, aber auch mit für Sie nicht optimalen Naturkosmetik-Produkten, kann es im und nach dem **basischen Osmose-Bad** zu ungewollten Erscheinungen kommen. Zudem würden saure Körperpflegeprodukte den Effekt des basischen Bades reduzieren. Daher sollten Sie sich vor dem Baden gründlich, z.B. mit reinem hochwertigem Virgin Coconut Oil (VCO) in Bio Qualität abschwemmen und mehrere Stunden nach dem basischen Osmose-Bad keine konventionellen Körperpflegeprodukte wie Duschgel, Lotions, Cremes, Hautöle und auch kein Make up oder Parfüm mit der Haut in Verbindung bringen.

#### Toilettengang

Besuchen Sie die Toilette bevor Sie in die Badewanne steigen, um das Bad und die Entspannung möglichst wenig zu unterbrechen.

#### Trinken während des Badens

Ein basisches Osmose-Bad kann durstig machen. Nehmen Sie sich eine Flasche stilles, möglichst ionisiertes Wasser oder einen basischen Tee mit an die Badewanne. Bitte verzichten Sie während des Bades auf Essen.

#### Badedauer bei verschiedenen Anwendungen

Für die optimale entsäuernde Wirkung von einem basischen Osmose-Bad bedarf es einer gewissen Badedauer, da die tiefenreinigende Wirkung durch Osmose erst nach rund 45 Minuten beginnt. Eine Badedauer von ein bis zwei Stunden und länger kann auch angeraten sein, wenn man das basische Osmose-Bad für ein bestimmtes Anwendungsgebiet nutzen möchte, wie nach intensivem Sport zur Muskel-Entsäuerung oder nach langen Bürotagen zur Erholung. Denn Stress erzeugt auch Säuren!

#### Fehlende Unterhaltung?

Die Zeit in der Badewanne kann als sehr lang empfunden werden, wenn Sie nur passiv in der Wanne liegen. Nutzen Sie die Badezeit für sanftes und wiederholtes Rubbeln der Haut, besonders an dicken Hautschichten wie Ellenbogen, Knie und Fußsohlen. So lösen sich nach und nach sogar Hornhautschichten. Nagelpflege fällt bei den durch das Wasser weichen Nägeln leichter als im Trockenen.

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

## Ernährung im 3. Jahrtausend

einfach – natürlich – individuell

Dipl. Ing. (FH) Lucia Treffurth

*Lucia's Natürlich(t)*  
...FRISCHES ROHKOST-BIO-LEINÖL UND MEHR!



Infoblatt Nr. 56

### Ruhen danach

Planen Sie bitte 1 – 2 Stunden Ruhezeit danach ein oder baden Sie am Abend, 1 – 2 Stunden vor der Schlafenszeit.

### Die richtige Mineralisierung bringt's

Achten Sie bei Ihrem basischen Osmose-Bad auf die richtige Mineralisierung. Verwenden Sie nur Badezusätze mit reinen Carbonatverbindungen, worin verschiedene Mineralien enthalten sein können wie Edelsteinpulver und Steinmehle.

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!**

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