

Erfolgreich Baden Teil 1: Das klassische Basenbad

Die Haut ist das wichtigste und größte Organ des menschlichen Körpers. Fachleute bezeichnen die Haut als die dritte Niere. Hornzellen und Ablagerungen aus unserer Umwelt lassen unsere Haut nicht richtig arbeiten. 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 Basenbad nimmt. Bitte nicht öfter, weil nie mehr „Schlacken“ aktiviert werden sollen, als die „Müllabfuhr“ (Nieren, Leber, Milz) abtransportieren können.

Diese Empfehlung gilt nicht nur für kranke Menschen. Auch Gesunde werden die wohltuende und Haut pflegende Wirkung eines Basenbades bald zu schätzen wissen.

Das **klassische Basenbad** wird mit **Natriumhydrogencarbonat** (Natriumbicarbonat/Natron/Backsoda) durchgeführt. Dies ist ein weißes Pulver und in jeder Apotheke erhältlich. Günstig wird es beim Kauf ab 1 kg und mehr. **Bitte nicht mit Soda** (Natriumcarbonat/Waschsoda/Kristallsoda) **verwechseln!**

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 oder Kräutern angeboten. Legen Sie **bitte** großen Wert auf natürliche Zusätze. Diese Bäder sollen den Körper entlasten. Nur reine Carbonat-Salze ohne chemische Zusätze führen zum gewünschten Effekt. Alles andere belastet nur Ihren Körper und nach dem Ablassen des Wassers die Umwelt.

Die Anleitung für ein klassisches Basenbad

Zunächst lassen sie ein heißes Vollbad ein und geben dazu eine Handvoll dieses Pulvers (2-3 Esslöffel). Beim Einlassen des Wassers löst es sich besser.

Vor dem Baden sollten sie sich 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 heiße Basenbad steigen.

Damit die entsäuernde Wirkung des Bades eintritt, genießen Sie das Bad mindestens eine Stunde.

Zwischendurch immer mal etwas warmes Wasser nachlaufen lassen, damit Sie sich nicht erkälten. 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.

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 **Basenbad-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 **Basenbad** bei Körpertemperatur (ca. 37 °Celsius) pro Woche, welches nicht länger als eine Stunde dauern sollte.

Sie können Ihr Basenbad-Ritual nach und nach steigern, sowohl in Dauer wie mäßig auch in der Temperatur. Entscheidend ist, dass Sie sich nach dem Bad und am nächsten Tag wohl fühlen!

Anwendung von Körperpflegeprodukten vor und nach dem Basenbad

Mit konventionellen Körperpflegeprodukten, aber auch mit für Sie nicht optimalen Naturkosmetik-Produkten, kann es im und nach dem **Basenbad** zu ungewollten Erscheinungen kommen. Zudem würden saure Körperpflegeprodukte den Effekt des Basenbades zu reduzieren. Daher sollten Sie sich vor dem basischen Baden gründlich, z.B. mit reinem hochwertigem Virgin Coconut Oil (VCO) in Bio Qualität abschminken und mehrere Stunden nach dem Basenbad 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 nicht zu unterbrechen.

Trinken während des Badens

Ein Basenbad 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.

Fehlende Unterhaltung?

Für die optimale Wirkung von einem Basenbad bedarf es einer gewissen Badedauer, da die tiefenreinigende Wirkung durch **Osmose** erst nach rund 45 Minuten beginnt. Eine Badedauer von ein bis zwei Stunden kann angeraten sein, wenn man das Basenbad für ein bestimmtes Anwendungsgebiet nutzen möchte, wie nach intensivem Sport oder nach langen Bürotagen.

Die Zeit in der Badewanne kann sehr lang werden, wenn Sie nur passiv in der Wanne liegen. Nutzen Sie die Badezeit für intensiv-sanftes und wiederholtes Bürsten 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.

Ruhen danach

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

Versäumnis der Remineralisierung

Achten Sie bei Ihrem Basenbad auf die richtige Remineralisierung. Verwenden Sie nur Badezusätze mit einem möglichst hohen Anteil an Carbonatverbindungen, worin verschiedene Mineralien enthalten sind. Remineralisieren Sie sich durch eine basenreiche Ernährung. Verzichteten 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), HP Nora Deischl (mail@praxisnora.de)