

Basenbäder unterstützen die Entsäuerung des Körpers

Basenbäder sind ein effektives Mittel, Säuren aus dem Körper zu schwemmen. Sie sind einfach in der Anwendung, wirken sich positiv auf das gesamte Wohlbefinden aus und zeigen besonders gute Auswirkungen auf die Haut. Empfohlen werden Basenbäder im Rahmen einer häuslichen Kur zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts, aber auch für die gelegentliche Wellness-Anwendung, die den Körper von schädlichen Säure-Schlacken befreien kann. Nebenbei wirkt ein erholsames Basenbad Streß entgegen, der als einer der Faktoren für die Entstehung von Säuren im Körper gilt.

Umweltgifte und eine Ernährung, die zum großen Teil aus säurebildenden Lebensmitteln wie Fleisch, Milch- und Getreideprodukten besteht, zählen zu den weiteren Ursachen für eine Übersäuerung des Körpers.

Vorübergehend kann der Organismus einen höheren Anteil Säuren sehr gut neutralisieren bzw. ausscheiden. Sind Leber, Niere, Lunge und Haut jedoch überlastet, werden überschüssige Säuren eingelagert. Langfristig kommt es zu einer Anhäufung der Säuren im Körper, wenn die Ursachen der Übersäuerung nicht behoben werden. Schleichend kann die Übersäuerung zu einer Reihe von gesundheitlichen Problemen führen.

Übersäuerung frühzeitig erkennen

Die ersten Anzeichen für eine Übersäuerung sind oft nicht eindeutig. Antriebslosigkeit, juckende Haut oder vermehrte Kopfschmerzen können ebenso ein Anzeichen sein wie Muskelverspannungen oder stärkeres Schwitzen als üblich. Ist das Wohlbefinden eingeschränkt, sollte man sich folgende Fragen stellen:

- Bin ich den täglichen Anforderungen an mich gewachsen und habe ich ausreichend Zeit auszuruhen?
- Besteht meine Ernährung zu mindestens 2/3 aus basischen Lebensmitteln?
- Bewege ich mich beruflich und privat hauptsächlich in Umgebungen, die frei sind von chemischen Substanzen, Abgasen und sonstigen Giften?

Wer eine oder mehr Fragen mit „Nein“ beantwortet, sollte darüber nachdenken, seinen Körper durch entsäuernde Maßnahmen zu entlasten. Da die Haut das größte Ausscheidungsorgan für Säuren ist, sind regelmäßige Basenbäder eine einfache und vergleichsweise schnelle Möglichkeit, den Säure-Basen-Haushalt positiv zu beeinflussen.

Was bewirkt ein Basenbad?

Säuren werden im Körper vermehrt im Bindegewebe gespeichert; so auch im Bindegewebe der Haut. Beim

Baden werden die Hautporen durch die Wärme des Wassers geöffnet. Der Konzentrationsunterschied von basischem Wasser außerhalb der Hautzellen und Säuren innerhalb der Zellen bewirkt, dass die Säuren ganz natürlich aus den Zellen geleitet werden. Sie gelangen an die Hautoberfläche, gehen dort ins basische Wasser über und werden neutralisiert.

Dass dieser natürliche Prozess der Osmose beim Basenbad funktioniert, zeigt der pH-Wert des Wassers. Misst man ihn vor dem Bad, hat er je nach basischem Badezusatz einen Wert von 8,5 bis 9. Nach dem Bad misst man Werte zwischen 7,5 und 8.

Die Haut fühlt sich nach dem Basenbad besonders weich und geschmeidig an. Nach mehreren Bädern beschreiben Anwender die Haut auch als glatter.

Ein Basenbad richtig anwenden

Für ein Basenbad sollte das Wasser etwa Körpertemperatur haben. Da die Säureausscheidung über die Haut erst nach ca. 30 Minuten einsetzt, sind Badezeiten von 45 bis 60 Minuten ideal. Entsprechend wichtig ist eine angenehme Wassertemperatur von 36 bis 38 Grad Celsius über die gesamte Badezeit.

Ist das Badewasser fast vollständig eingelaufen, sollte die Temperatur mit einem Badethermometer kontrolliert werden, um gegebenenfalls heißes oder kaltes Wasser nachzudosieren. Der Badezusatz wird zunächst entsprechend den Angaben auf der Verpackung ins Wasser gegeben. Bei unterschiedlicher Füllmenge der Badewanne kann die Dosierung jedoch individuell etwas abweichen. Messen des pH-Wertes gibt Auskunft, ob mehr Badezusatz nötig ist. Vor Beginn des Badens sollte er zwischen 8,5 und 9 liegen.

Wird das Wasser zu kalt, lässt man heißes Wasser nachlaufen. Damit das Wasser über die gesamte Badezeit ausreichend basisch bleibt, muss eventuell noch etwas Badezusatz ins Wasser gegeben werden.

Basenbäder im Rahmen einer Entsäuerungs-Kur werden zwei Mal pro Woche über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen durchgeführt. In Verbindung mit basischer Ernährung, speziellen basischen Nahrungsergänzungsmitteln und geeigneten Getränken, die das Lösen und Ausschwemmen der Säuren unterstützen (nähere Infos werden in einem gesonderten Beitrag folgen), ist das Basenbad eine ergänzende Maßnahme zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts.

Basenbäder als Wellness-Anwendung und in Zeiten großer Stressbelastung werden etwa einmal wöchentlich zur Entspannung und gleichzeitigen Entsäuerung durchgeführt.

Basenbäder bei Hautproblemen

Ist der Körper übersäuert, versucht er, über die Haut vermehrt Säuren auszuscheiden. Diese Säuren befinden

sich dann auf der Hautoberfläche, verschieben den pH-Wert und haben Einfluss auf die mikrobielle Besiedlung der Haut. Die Übersäuerung an sich und/oder die pH-Wert-Verschiebung können zu Hautproblemen führen.

Basenbäder sind eine unmittelbare Möglichkeit, die Haut schnell von eingelagerten Säuren zu befreien. Entsprechend positiv können sie sich auch auf vorhandene Probleme der Haut auswirken. Auf die anderen Bereiche des Körpers nehmen regelmäßige Basenbäder erst verzögert Einfluss.

OSiBA Basenbad mit EM[®]-Technologie

Durch den Zusatz von EM[®]-Keramikpulver vereint das OSiBA Basenbad die Vorteile der sanften Entsäuerung über die Haut mit den positiven Resonanzen der EM Effektive Mikroorganismen[®]. Die Schwingungen der regenerativen Mikroorganismen werden mit dem bekannten Effekt der Clusterverkleinerung auf das Wasser übertragen. Das Redoxpotential des Badewassers steigt und es bekommt einen sehr natürlichen Charakter, der sauberem Meer- oder Quellwasser ähnelt.

Neben dem Wasser profitiert natürlich auch die Haut von den Resonanzen der effektiven Mikroorganismen. Wird zum Beispiel bei Hautproblemen eine noch umfangreichere Übertragung der EM[®]-Resonanzen gewünscht, kann der EMIKO[®] Kagen für die Badewanne genutzt werden. Im Idealfall läuft das Wasser beim Füllen der Badewanne direkt über den Kagen und wird so schneller energetisiert.

Salzpeeling mit EMIKO[®] Ur-Meersalz

Die Ausscheidung von Säuren über die Haut wird besonders gut vorbereitet, wenn die Haut etwa wöchentlich mit einem Salz-Öl-Peeling verwöhnt wird. Dieses Peeling wird unabhängig vom Basenbad an einem anderen Wochentag (1-2 Tage vor einem Basenbad) durchgeführt. Hierzu wird EMIKO[®] Ur-Meersalz mit einem zur Hautpflege geeigneten Öl wie Kokos- oder Mandelöl gemischt. Wird Kokosöl verwendet, muss es eventuell vorher leicht erwärmt werden, um es flüssig zu machen. Für ein Peeling des ganzen Körpers werden ca. 6 EL Salz und 2-3 EL Öl benötigt

Das Peeling wird auf die Haut aufgetragen, sanft eingerieben und sollte einige Minuten einwirken bevor es mit warmem Wasser abgewaschen wird. Es regt die Durchblutung an, befreit die Haut von abgestorbenen Hautzellen und reinigt die Poren.

Weitere Maßnahmen zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts:

- Basische Ernährung incl. geeigneter Getränke
- Nahrungsergänzungsmittel zur gezielten Versorgung mit Mineralstoffen und Spurenelementen (Basen, die im Körper Säuren binden, wie OSiBA Memisil und OSiBA Basenkolloid)

- natürliche Körperpflegeprodukte (ohne Stoffe auf Erdölbasis oder chemische Emulgatoren, Konservierungs-, Farb-, Duftstoffe etc., denn sie können die Ausscheidung von Säuren über die Haut behindern. Natürliche Produkte finden Sie z. B. in der EMIKO® Care-Serie)

Fazit:

Basenbäder sind eine Möglichkeit, den Körper schnell von eingelagerten Säuren in der Haut zu befreien. Können die Ursachen einer Übersäuerung (Stress, nicht optimale Ernährung, Umweltgifte...) nicht vollständig behoben werden, sollte das Basenbad wöchentlich durchgeführt werden und dient gleichzeitig der Entspannung. Im Rahmen einer Entsäuerungskur wird über vier Wochen sogar zweimal wöchentlich basisch gebadet.

Das OSiBA Basenbad mit EM[®]-Technologie verbindet die sanfte Entsäuerung mit den positiven Resonanzen der effektiven Mikroorganismen auf die Haut.