

Die Möglichkeiten der basischen Körperpflege sind beeindruckend und äußerst hilfreich zugleich. Sie alle haben das Ziel, unter Benutzung des

Säuren und aus Säuren gebildete Salze (Schlacken) bewirken

### saure Hautausscheidungen:

- Hautallergien
- Hautjucken
- Akne
- Fußschweiß / -brennen
- Zahnplaque
- übelriechende Körperausscheidungen

Weltgesetzes des Konzentrationsausgleiches den Körper anzuregen, aus dem sauren Milieu seiner Zellen und Säfte Säuren und Schlacken in das ihn jetzt umgebende basische Milieu abzugeben.

Das tut er nur zu gerne. Man nehme einmal drei Messungen eines Badewassers vor! Dieses hat nach dem Einlassen des Wassers einen neutralen pH-Wert von ca. 7,0. Jetzt geben wir einige Esslöffel basisches Salz hinein, und wir haben einen pH-

Wert von ca. 8,5. Steigt nach einer Stunde Badedauer unser verschlackter Zeitgenosse hinaus, dann messen wir zu unserem Erstaunen Werte um pH 8 bis pH 7,5. Das Wasser ist also genau zehnmal so sauer wie vorher. Die Säure ist also aus dem Körper in das Wasser ausgeschieden worden.

## Langes basisches Baden – Marathon-Baden

Ein Blick in die Geschichtsbücher beweist, dass lange basische Bäder in allen Kulturen rund um den Globus als heilende medizinische Maßnahme angewandt wurden. Selbst Kleopatra (~69 v. Chr.) wusste von der Wirkung basischer Bäder und badete in Bädern aus Milch, welche einen schwach basischen pH-Wert aufwiesen. Johannes der Täufer (~28 n. Chr.) war einer der ersten „Bader“. Heute würde er als „Bademeister“ bezeichnet werden. Bis in das 17. Jahrhundert hinein gab es den Beruf des „Baders“. Dieser übernahm neben der Begleitung und Anleitung des Patienten zu langen Bädern auch Teilbereiche der Wundversorgung, der Orthopädie und Physiotherapie oder der Zahnmedizin.

Darüber hinaus wurden in Badehäusern Aderlässe, Schröpfkuren und Körperpflegemaßnahmen wie das Haareschneiden, Maniküre oder Pediküre durchgeführt. Der Begründer der Balneologie, der Bäderkunde, Asklepiades von Prusa lebte etwa 124 n. Chr. und erzielte gute Heilerfolge mit langen Bädern. Mit dem Untergang des Römischen Reiches, etwa 470 n. Chr. bis weit in das 12. Jahrhundert, gab es ein durch die Kirche ausgesprochenes Badeverbot.

Im 14. Jahrhundert, lange nach der Aufhebung des kirchlichen Badeverbotes, entwickelten sich die noch heute bekannten „Badeorte“. Nach wie vor baden die Badegäste in diesen Badeorten in oftmals sehr saurem Was-

ser. Überlieferungen aus vergangenen Zeiten sprachen von Badedauern von 10 bis 12 Stunden drei- bis viermal pro Woche. Gemeint waren Bäder in basischem Wasser, was völlig außer Acht gelassen wurde.

So kam es zu Beginn der Badekultur des 14. Jahrhunderts unter den Badegästen gehäuft zu Hautproblemen, und parallel dazu war kaum Linderung der Erkrankungen zu spüren, die ja ursprünglich zum Baden animierten. Pfarrer Sebastian Kneipp implementierte im 19. Jahrhundert kaltes Wasser für Bäder, Wickel und Güsse, welches aufgrund der niedrigen Temperatur einen höheren pH-Wert als Wasser bei Raumtemperatur (25 °C) aufweist.

Tatsächlich beträgt der pH-Wert des Wassers, knapp über dem Gefrierpunkt pH 7,48, bei 25 °C pH 7, hat also bei dieser normalen Temperatur seinen normalen neutralen Wert. Je wärmer das Wasser wird, desto mehr Energie hat es. Das liegt an der zunehmenden Konzentration von  $H^+$ -Ionen resp.  $H^+$ -Protonen. Diese steigende Konzentration bedeutet zugleich ein Absinken des pH Wertes des Wassers unter pH 7. Bei 30 °C beträgt der jetzt schwach saure Wert pH 6,92. Bei 40 °C liegt dieser Wert bei pH 6,77.

Nachdem wir alle gern bei Körpertemperatur baden, verhelfen uns zwei oder besser drei Esslöffel MeineBase basisches Badesalz zu dem für die Säureausscheidung wichtigen basischen pH-Wert des Badewassers von 8,5.

Heute wird die seit Jahrhunderten immer wieder populärer werdende Badekultur durch fein abgestimmte basische Badesätze revolutioniert. Die modernen Lebensgewohnheiten bewirken hohe Säure- und Schadstoffbelastungen des menschlichen Organismus und führen häufig zu den verschiedensten Zivilisationskrankheiten. Um diesen vorzubeugen oder sie gar zu therapieren, werden basische Bäder mit Badedauern von mindestens 60-90 Minuten ohne Zeitobergrenze empfohlen. Nach ca. 30 Minuten im basischen Vollbad fängt die aktive Ausscheidung von Säuren und Schadstoffen über die Haut an.

Dieser Wirkungseintritt lässt sich mit einem einfachen chemischen Prinzip erklären, der Diffusion. Unter Diffusion versteht man das Strömen von Teilchen, hier von Säuren und Schadstoffen, durch eine Membran zwecks Konzentrationsausgleichs. Vereinfacht bedeutet dies, dass die Säuren und Schadstoffe aus dem übersäuerten Körperinneren via Haut in das basische Badewasser übergehen und so ein pH-Wert-Konzentrationsausgleich zwischen Körperinnerem und Badewasser eintritt.

Je länger und öfter die Bäder gemacht werden, desto wirkungsvoller sind sie, und desto schneller zeigen sich Erfolge. Das basische Vollbad sollte bei

einer Temperatur von 36 – 38 °C durchgeführt werden. Temperaturen, welche der Körpertemperatur gleichen, sorgen für eine optimale Verträglichkeit des Badens auch bei langer Badedauer. Das Herz-Kreislauf-System wird so nicht aufgrund zu hoher Temperaturen belastet.

Eine vermehrte Ausscheidung über die Haut findet an den Händen, in den Achselhöhlen, in der Lenden- bzw. Leistengegend und an den Füßen statt. Diese Ausscheidungen kann man durch regelmäßige Abreibungen und Bürstungen zu diesen sogenannten Ausscheidungsrichtungen hin während des Bades fördern. Vor allem bei Belastungen des Stoffwechsels mit hartnäckigen Keimen wie z.B. Borrelien, mit Schwermetallen oder starken Medikamenten wie z. B. Zytostatika sind lange basische Bäder besonders zu empfehlen.

Laut Dr. Steve Faulkner von der britischen Universität Loughborough haben basische Vollbäder im Allgemeinen weitere gesundheitliche Vorteile:

1. Die Verbrennung von Kalorien wird angekurbelt. Eine Stunde Vollbad gleicht somit einer halben Stunde zügigem Spazierengehen.
2. Anschließende Mahlzeiten lassen den Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigen, was bewirkt, dass häufig badende Personen seltener unter Heißhunger leiden.
3. Entzündungshemmung: Eine passive Erhitzung des Körpers hemmt Entzündungsprozesse im Körper, wie sie z. B. bei Diabetes mellitus auftreten.

**Mit langem basischem Baden allein ist es jedoch nicht getan. Wir haben etwas entwickelt, was wir basisches Marathonbaden nennen. Diese Form des basischen Badens beinhaltet neben dem basischen Baden noch folgende Kriterien:**

- regelmäßiges Trinken in Abständen von jeweils 30 Minuten des 7x7 Kräutertees in einer Menge von jeweils ca. 100 bis 150 ml
- regelmäßiges Essen der WurzelKraft auch im Takt von jeweils 30 Minuten mit 1 Esslöffel
- regelmäßiges Bürsten in Ausscheidungsrichtung der Arme, Beine, Füße und Hände in Abständen von 15 Minuten
- regelmäßige Überwachung des Säuregrades des Badewassers, welches nicht unter pH 7,5 fallen sollte
- regelmäßige gymnastische Lockerungs- oder Kraftübungen im Abstand von ca. 1 Stunde
- regelmäßiges Trinken von Stille Wasser mit jeweils ca. 150 ml alle ca. 30 Minuten

Die Badetemperatur sollte entweder bei der gemessenen Körpertemperatur liegen oder minimal darunter, auf alle Fälle nicht mehr als 0,5 Grad über der gemessenen Körpertemperatur.