

# Basenbad

Basische Bäder regen alle Hautfunktionen intensiv an. Es werden vermehrt saure Stoffwechselprodukte und Schlackenstoffe ausgeschieden und durch den basischen pH-Wert des Badewassers neutralisiert. Die Talgproduktion wird angeregt, was die Haut geschmeidiger und elastischer macht. Dank dem verbesserten Hautmilieu wird die Widerstandskraft der Haut gegen Infektionen durch Pilzsporen und Bakterien erhöht.

## Anwendungsbereiche

- trockene, schuppige Haut
- Hautausschlag
- unreine Haut
- Haut- und Schleimhautentzündungen
- Fusspilz
- Neurodermitis und Ekzeme
- Übersäuerung und deren Folgen (z.B. Gelenk- und Muskelschmerzen)
- Rekonvaleszenz

## Wichtige Hinweise

- Bei Neurodermitis oder Ekzem sollten Sie die Haut während dem Bad nicht rubbeln.
- Falls die Haut an einzelnen Stellen offen ist, empfehle ich Ihnen Basenbäder nur nach Rücksprache mit einer Fachperson durchzuführen.

## Material

- Basenbadesalz (z.B. Equibase®, Meine Base®)
- Waschlappen, Peelinghandschuh oder eine weiche Badebürste

## So wird's gemacht

### Vorbereitung

- Für ein Vollbad 3–6 EL Basenpulver im Badewasser auflösen (Kinderbad, Sitzbad, Fussbad 1–2 TL).
- Wassertemperatur 37–38°C

## Durchführung

### Vollbad:

- Badedauer 30–120 Min.
- Ungefähr alle 10 Min. mit einem Waschlappen, Peelinghandschuh oder einer weichen Badebürste die Haut massieren.
- 1–3x pro Woche.

### Sitzbad:

- Badedauer 15–30 Min.
- Bei akuten Beschwerden 1–2x pro Tag, zur Vorbeugung 3x pro Woche.

## Tipp

Frauen können während dem Bad die Beckenbodenmuskulatur im Wechsel anspannen und entspannen. So kann das basische Wasser in die Scheide gelangen und dort ebenfalls entschlackend und entzündungshemmend wirken.

### Fussbad:

- Badedauer 30–120 Min.
- 1–3x pro Woche.

## Nachbehandlung

Nach dem Bad die Haut nur leicht abtrocknen, oder noch besser, an der Luft trocknen lassen.

Meistens braucht es etwas Geduld, bis zu trockene Haut geschmeidiger wird. Versuchen Sie nach dem Bad möglichst lange kein Körperpflegeprodukt aufzutragen. So werden die Talgdrüsen zusätzlich angeregt. Nach einigen Bädern wird die Haut immer weniger trocken sein. Tragen Sie also nur, wenn es nicht anders geht, eine fettarme Bodylotion auf.

## Weitere Informationen

### Günstige Basenpulver

- Basenbadesalze sind relativ teuer. Als günstige Alternative können Sie es mit gewöhnlichem Natriumhydrogencarbonat oder Kaiser-Natron® versuchen. Ich empfehle Ihnen Meersalz dazu zu mischen (auf ein Vollbad 2–3 Hand voll).
- Falls Sie die Basenbäder wegen Hautproblemen anwenden möchten, empfehle ich Ihnen zuerst einige Bäder mit «richtigem» Basenbadesalz durchzuführen. Sobald Sie die Wirkung kennen, können Sie es mit einem billigeren Produkt versuchen.

### **Tipp**

Wenn es pressiert und Sie kein Basenpulver zur Verfügung haben, können Sie normales Backpulver verwenden.

### **Basische Waschung**

Waschungen eignen sich für Personen, die nicht gerne baden oder nicht baden können, wenn die Bäder zu intensiv wirken oder als einfache und schnelle Anwendung zwischendurch (z.B. bei Juckreiz). Damit haben Sie auch die Möglichkeit, nur einzelne Körperpartien zu behandeln. Die Wirkung ist allerdings weniger intensiv als die Bäder.

#### *So wird's gemacht:*

- 1 TL Basenpulver in 5 dl Wasser auflösen.
- Die Lösung mit einem möglichst nassen Waschlappen auftragen.
- Haut an der Luft trocknen lassen.
- 1–mehrmals tägl. durchführen.

### **Falls die Beschwerden zunehmen**

In seltenen Fällen kann die vermehrte Ausscheidung von sauren Stoffwechselprodukten vorübergehend Hautreizungen verursachen. Als «1. Hilfe» bewährt sich eine Waschung mit Essigwasser.

#### *So wird's gemacht:*

- Mischen Sie 1 EL Apfelessig mit 1–2 l Wasser.
- Tragen Sie die Lösung mit einem sehr nassen Waschlappen auf oder begiessen Sie die betroffenen Hautpartien damit.
- Haut an der Luft trocknen lassen.
- Bei Bedarf mehrmals wiederholen. In der Regel bessern die Beschwerden rasch.

#### *Wie weiter?*

Machen Sie über einige Zeit nur basische Fussbäder. Sobald die Hautreizung verschwunden ist, können Sie wieder mit den Vollbädern beginnen. Ich empfehle Ihnen, diese zuerst kürzer und weniger häufig durchzuführen. Bei guter Verträglichkeit Dauer und Häufigkeit wieder langsam steigern. Als weitere Option können Sie während einiger Zeit anstelle der Bäder basische Waschungen durchführen.

Nehmen Sie bei Unsicherheit Rücksprache mit einer Fachperson.