

Basenbad

Ein traditionelles Hausmittel der Naturheilkunde

Was ist das?

Ein Basenbad ist ein Vollbad mit einem Basenbadesalz. Das Bad verändert nicht den pH-Wert Ihres Blutes, dieser wird vom Körper selbst streng reguliert.

Das brauchen Sie

- Basenbadesalz
- eine saubere Badewanne
- ein Handtuch und warme Kleidung oder einen Bademantel

So gehen Sie vor

1. Lassen Sie die Badewanne mit Wasser von (etwa 36 bis 38 °C) volllaufen. Das Wasser sollte nicht zu heiß sein.
2. Geben Sie das Basenbadesalz in der auf der Packung angegebenen Menge hinzu und lösen Sie es im Wasser auf.
3. Legen Sie Schmuck ab und steigen Sie ins Bad. Das Wasser sollte den Körper möglichst bis zu den Schultern bedecken.
4. Baden Sie mindestens 30 bis 45 Minuten. Wenn Sie sich unwohl fühlen, steigen Sie früher aus.
5. Tupfen Sie die Haut danach nur leicht ab und ruhen Sie etwa 30 Minuten warm eingewickelt nach.

Dauer und Häufigkeit

Sie Anwendung erfolgt ein- bis zweimal pro Woche. Bzgl. Häufigkeit sprechen Sie bitte mit mir.

Wann sollten Sie darauf verzichten?

- bei offenen Wunden, Hautverletzungen oder akuten Hauterkrankungen
- bei Fieber oder akuten Infekten
- bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder niedrigem Blutdruck. Sprechen Sie vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder mit mir.
- in der Schwangerschaft, nur nach Absprache

Trinken Sie nach dem Bad ausreichend Wasser. Spülen Sie die Wanne nach der Anwendung gut aus, damit das Salz keine Rückstände hinterlässt.