



Gesundheitstipp

Basische Badezeit

In der Fastenzeit kann man auf vieles verzichten: auf Zucker, Alkohol, Internet oder Fleisch – von Aschermittwoch bis Ostern geht es vor allem darum, gewisse Dinge wegzulassen. Man kann die Zeit aber auch nutzen, mehr für sich und die Gesundheit zu tun, zum Beispiel den eigenen Säure-Basen-Haushalt in Balance zu bringen. Durch Stress, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung kann unser Säure-Basen-Haushalt nämlich ins Ungleichgewicht geraten. Ist unser Körper übersäuert, fühlen wir uns abgeschlagen und müde oder können uns nur schwer konzentrieren. Übersäuerung bedeutet jedoch nicht, dass unser ganzer Körper sauer ist, denn Körperflüssigkeiten haben verschiedene pH-Werte. Allerdings brauchen wir mehr Basen. Wir unterstützen unseren Körper beim Säureabbau, indem wir uns beispielsweise basischer ernähren oder uns regelmäßige Auszeiten mit einem Basenbad gönnen. Dabei profitieren wir gleich zweifach: Ein warmes Bad entspannt, wärmt und füllt unsere Energiereserven nach einem langen Arbeitstag wieder auf – es ist die wohlverdiente Auszeit nach Feierabend. Wer sich statt eines Schaumbades ein Basenbad gönnt, tut gleichzeitig dem Säure-Basen-Haushalt des Körpers etwas Gutes.

Und das funktioniert so: Wasser hat einen neutralen pH-Wert von 7. Grundsätzlich gilt: Ist der pH-Wert niedriger als 7, ist er sauer, liegt er hingegen zwischen 7 und 14, ist er basisch. Fügt man dem neutralen Badewasser nun Salz hinzu, wird es basisch, das heißt, der pH-Wert des Wassers steigt. Sie können den pH-Wert Ihres Badewassers selbst mit Teststreifen aus der Apotheke überprüfen. Am wirkungsvollsten ist ein pH-Wert des Basenbades von etwa 9. So wird der Körper bestmöglich unterstützt, überschüssige Säuren loszuwerden. Holen Sie sich einfach in der Apotheke oder im Drogeriemarkt ein fertiges Basenbad oder mischen Sie Ihr basisches Bad selbst:

Basenbad selbstgemacht

Lösen Sie ca. 150 g Natron und etwa fünf Esslöffel Salz in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser auf. Geben Sie dieses anschließend in Ihr Badewasser. Wer mag, kann einige Tropfen Aromaöl wie Lavendel oder Rose hinzugeben. Das duftet herrlich.

Basenbaden – so geht's

Zwei- bis dreimal in der Woche dürfen Sie sich eine solche basische Auszeit jetzt in der Fastenzeit ruhig gönnen. Bleiben Sie jeweils für etwa 45 bis 60 Minuten in der Wanne, denn die basische Wirkung, die sogenannte Osmose, setzt erst nach einer gewissen Badezeit ein. Nur wer gesundheitlich vorbelastet oder schwanger ist, sollte vorher ärztlichen Rat einholen und erst einmal langsam mit dem Basenbaden starten.

Sie haben keine Badewanne? Dann können Sie auch basisch duschen. Verwenden Sie ein basisches Duschgel oder Pflegeprodukt unter der Dusche. Das ist zwar nicht so tiefenwirksam wie ein Bad, sorgt aber immerhin für ein basisches Klima auf der Hautoberfläche.

Basisch essen

Besonders wirkungsvoll werden Basenbäder, wenn sie mit einer gesunden basischen Ernährung kombiniert werden. Dazu müssen Sie kein Basenfasten-Programm durchziehen, es hilft schon, wenn Sie etwas weniger säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Milchprodukte, Teigwaren, Süßes oder Alkohol zu sich nehmen. Essen Sie sich stattdessen an basenbildenden Produkten wie Obst, Kartoffeln, Salaten und Gemüse satt. Versuchen Sie, 70 bis 80 Prozent basisch zu essen, den Rest können Sie dann ganz nach Belieben genießen. Klingt schwierig? Dann beginnen Sie langsam, indem Sie zunächst nur ein paar Lebensmittel beim Mittagessen austauschen und vor allem stilles Wasser oder Kräutertee trinken.

Extratipp

Stress und Bewegungsmangel gelten als Säurebildner. Achten Sie daher auf regelmäßige Entspannung und Ruhe sowie auf tägliche Bewegung, zum Beispiel in Form von Spaziergängen in der Mittagspause oder leichten Sporteinheiten nach Feierabend.

BARMER