

## **Basenbäder**

Man kann mit folgenden Zusätzen Basenbäder machen:

- Natron (gewöhnliches Backsoda)
- Meersalz
- Magnesium Flakes (Internet)
- Basenpulver (Apotheke)
- In Apotheken erhältliche Basenbäder
- Panaceo Basenbad (Apotheke)

Man gibt ca. 1 EL oder die vom Hersteller angegebene Menge in ein Fuß- bzw. Unterarm/Handbad in heißes Wasser.

Für ein Vollbad entsprechend mehr, das Wasser immer wieder heiß nachfüllen. Mindestens 1/2 Stunde lang im Bad bleiben, danach kurz lauwarm bis kalt abduschen, bald ins Bett, da diese Bäder gut entspannen.

Bei starker Übersäuerung können die Bäder täglich gemacht werden, zur Vorbeugung 1-2x pro Woche.