

Die Basenbadfibel



- ♥ Basenbad Tipps & Tricks
- ♥ Säure-Basen-Balance
- ♥ Basisch Leben

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir gratulieren Ihnen zu Ihrem Basenbad!

In diesem Buch erhalten Sie zahlreiche Informationen zu Ihrem Produkt und dessen **Anwendung**. Zusätzlich erfahren Sie mehr über das **basische Leben** inklusive unserer basischen Lieblingsrezepte.

Die Basenbadfibel ist ein interaktives Buch. Farblich hervorgehobene Textabschnitte und graue Maussymbole laden zum Klicken und Entdecken ein!

Wir wünschen Ihnen viel Freude!

Ihr LaSolum Team



INHALTSVERZEICHNIS

Basenbad und Säure-Basen-Haushalt	04
Basenbad Schnell-Anleitung	06
Die LaSolum Basenbäder	08
Top 10 Basenbad-Mythen	14
Basische Körperpflege & basisch Leben	16
Badezubehör für luxuriöse Bäder	22

Angaben zur benötigten Basenbadmenge beziehen sich auf eine durchschnittliche Badewanne und Wasserhärte.

Tel. 0711 - 219 536 78

E-Mail: service@sarenius.de

www.sarenius.de

Sarenius GmbH

Raiffeisenstraße 30

70794 Filderstadt



BASENBAD UND SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Das Basenbad

Basenbäder sind die ursprünglichste Form der Körperpflege, denn schon vor der Geburt verbringt der Mensch 9 Monate in einem basischen Milieu, dem Fruchtwasser. Neugeborene haben daher eine besonders reine und zarte Haut, deren pH-Wert erst durch äußere Einflüsse gesenkt wird.

Bereits Kleopatra nahm regelmäßige Bäder in alkalischem und mineralstoffreichem Wasser. Das Bad hebt den pH-Wert der Haut, wobei die Haut bestrebt ist ihren natürlichen Wert wiederherzustellen. So produziert sie eine größere Menge Hautlipide und wird zur aktiven Selbstfettung und -regulierung angeregt.



Badeosmose – Prinzip des Ausgleichs

Säuren und Basen sind bestrebt sich gegenseitig zu neutralisieren, jedoch ist dafür ein hohes Konzentrationsgefälle notwendig. Da die Haut eine semipermeable Membran ist, können Säuren in das basische Wasser ausgeleitet werden. Im Wasser werden die Säuren zu Salzen neutralisiert.

BASENBAD SCHNELL-ANLEITUNG – IN 5 SCHRITTEN ZUM PERFEKTEN BAD

- 1 Zunächst wird die Badewanne mit Wasser gefüllt. Das Wasser sollte ca. 37–38 °C betragen. Daher sollte, bei Bedarf, warmes Wasser nachgefüllt und etwas Basenpulver hinzugefügt werden.
- 2 Geben Sie 2–3 EL des LaSodium Basenpulvers hinzu. Der pH-Wert des Wassers sollte nun 8,5–9,5 betragen. Für ein positives Badeerlebnis sollte der Wert mit **pH-Teststreifen** kontrolliert werden.
- 3 Während des Badens kann der Körper alle 15 Minuten mit einem **Peelinghandschuh** oder einer **Badebürste** abgerubbelt werden, um Hautschuppen zu entfernen.
- 4 Bis die Badeosmose eintritt benötigt sie ca. 45 Minuten. Erst dann können Säuren aus den Hautporen ausgeleitet werden. Daher sollte die Badedauer min. 45–60 Minuten betragen. Erfahrene Basenbader können die Badezeit verlängern.
- 5 Nach dem Basenbad kann der Körper mit einem Handtuch abgetupft werden, ohne andere Hautpflegeprodukte anzuwenden. Die Haut wurde zur Selbstfettung angeregt und die Hautporen sind geöffnet. Cremes und Parfums könnten die Haut reizen.





DIE LaSolum BASENBÄDER

DAS KLASSISCHE BASENBAD

- ♥ Hochwertige weiße Mineralerde aus Frankreich
- ♥ Der Badezusatz für sensible und normale Haut
- ♥ Ohne Konservierungs-, Farb- und Duftstoffe
- ♥ Rohstoffe in Pharmaqualität
- ♥ Für eine rosige und gepflegte Haut

Inhaltsstoffe:

Natron, Soda, weiße Mineralerde (Kaolin)

650 g	15,90 €
1200 g	24,90 €

Dank der besonderen Zusammensetzung der weißen Mineralerde (Kaolin) ist das **klassische Basenbad** besonders reich an Magnesium. Es reinigt und pflegt empfindliche Haut auf sanfte, schonende Weise. So können Säuren aus der Haut ausgeleitet und die Haut zur Selbstfettung angeregt werden. Das macht es für die **basische Körperpflege** besonders wertvoll.

Mit einer **Badebürste** kann der positive Effekt des Basenbades unterstützt werden. Dabei werden Durchblutung und Lymphfluss angeregt.

Für ein Basenbad-Vollbad werden lediglich 2–3 EL benötigt, um einen pH-Wert von 9–9,5 zu erreichen. Das optimale Milieu für die **Badeosmose**.



©Alliance - Fotolia.de





DAS BABEPO-BASENBAD

Mit dem **BaBePo-Bad** können Sie sich den Effekt der **Badeosmose** optimal zunutze machen, denn durch die besondere Zusammensetzung reinigt und pflegt dieses Basenbad die Haut besonders intensiv.

Inhaltsstoffe:

Natron, Soda, grüner Mineralerde (Montmorillonit)

650 g 19,90 €

- ♥ Feine grüne Mineralerde aus Frankreich
- ♥ Pflege anspruchsvoller Haut
- ♥ Begleitend zu Diäten
- ♥ Anregen des Bindegewebes der Problemzonen

Ein Basenbad pflegt und reinigt die Haut mit seinem basischen Milieu. Für eine effektive Pflege werden nur 2–3 EL des BaBePo-Pulvers benötigt, um einen optimalen pH-Wert von 9–9,5 zu erreichen.

Um den Effekt eines Basenbades zu verstärken und um die Durchblutung im Bindegewebe zusätzlich anzuregen, sollte der Körper regelmäßig mit einem **Massagehandschuh** massiert werden.



DAS KLAPPERSTORCHBAD

Stress kann eine Mitschuld daran haben, dass sich der Eintritt der Schwangerschaft verzögert. Ruhe und Erholung während des Basenbades helfen dem Körper sich zu entspannen. Zudem wird die **Säure-Basen-Balance** der Haut ausgeglichen, um die Haut sanft zu reinigen und zu pflegen.

Mineralerde enthält viele verschiedene wertvolle Mineralien. Je nach Art und Zu-

sammensetzung bestimmen diese die Farbe der Erde. Die rote Mineralerde erhält ihre natürliche Farbe durch einen hohen Anteil an Eisenoxid.

2–3 EL des **Klapperstorchbades** reichen bereits aus, um einen pH-Wert von 9–9,5 zu erreichen. In diesem basischen Milieu können Säuren aus den Hautporen ausgeleitet werden.

- ♥ Eco-zertifizierte rote Mineralerde aus Frankreich
- ♥ Ohne Konservierungs-, Farb- und Duftstoffe
- ♥ Natürlicher Badezusatz für Frauen vor dem Eintritt der Schwangerschaft

Inhaltsstoffe:
Natron, Soda, rote Mineralerde (Montmorillonit)

650 g 18,90 €

TOP 10 BASENBAD-MYTHEN

1 Je länger, desto besser

Nicht ganz! Ein Basenbad kann auf mehrere Stunden ausgedehnt werden, jedoch sollte die Zeit nur langsam gesteigert werden.

2 Je heißer, desto besser

Auf keinen Fall! Ein Basenbad sollte eine Temperatur von 37–38°C haben. Zu heißes Wasser kann Stress auslösen und ist schlecht für das Herz-Kreislaufsystem. Viel zu kaltes Wasser kann zu Unterkühlung führen.

3 Ich sitze im Wasser – Trinken ist überflüssig

Im Gegenteil! Durch das warme Wasser schwitzt der Körper. Deshalb ist es sehr wichtig viel zu trinken. Am besten Wasser oder basischen Kräutertee.

4 Viel hilft viel

Zu viel Basenpulver ist reine Verschwendung! Die Badeosmose arbeitet am effektivsten bei einem pH-Wert von 8,5–9,5. Mit **Teststreifen** kann das kontrolliert werden.

5 Ein richtiges Bad braucht Schaum

Ein Basenbad schäumt zwar nicht, pflegt aber die Haut. Es sollten keine Zusätze beigefügt werden, denn diese könnten den pH-Wert beeinflussen.

6 Einfach nur daliegen reicht

Die Badeosmose reinigt und pflegt die Haut, dennoch können die Effekte verstärkt werden, indem der Körper alle 15 Minuten mit einem Handschuh massiert wird.

7 Ein Baenbad dauert viel zu lange

Ein Basenbad sollte mindestens 45–60 Minuten dauern. Das kann schnell langweilig werden. Tablets und Bücher finden auf einem Badewannentablett Platz.

8 Schnell baden und zum nächsten Termin

Keine anderen Termine planen! Es ist wichtig sich viel Zeit, auch nach dem Bad, einzuplanen. Nur wer richtig abschaltet, kann sich vollständig entspannen.

9 Nach dem Baden gründlich eincremen

Nach einem Basenbad sind die Poren geöffnet und Pflegecremes können diese verstopfen, verhindern den positiven Effekt der Osmose und können zu Hautirritationen führen.

10 Abduschen

Nach dem Bad ist es möglich den Körper lediglich mit einem Handtuch abzutupfen, um das basische Milieu länger zu erhalten. Auf das Abduschen kann verzichtet werden.

BASISCHE KÖRPERPFLEGE

Die basische Körperpflege ist ein naturheilkundliches Element, dass die Haut pflegt und regeneriert. In Kombination mit einem basischen Lebensstil können überschüssige Säuren des Stoffwechsels über die Haut ausgeschieden werden.

Es gibt viele Möglichkeiten den Körper basisch zu pflegen. Basische Fuß- und Handbäder, sowie basische Duschen, Wickel, Peelings und Masken bieten verschiedene Möglichkeiten den Körper individuell basisch zu pflegen.



©Alliance - Fotolia.de

Basisches Deo – natürlich frisch

Schweißgeruch entsteht durch Bakterien auf der Haut, die einen sauren Lebensraum benötigen. Basisches Deo hebt beim Aufsprühen den pH-Wert der Haut in ein basisches Milieu.

Basisches Deo kann mit 2 TL Basenpulver, 100 ml abgekochtem Wasser und 10 Tropfen ätherischem Öl selber gemacht werden. Nach dem Mischen der Zutaten ist das Deo sofort einsatzbereit.



© superfood - Fotolia

Basisches Fußbad – Die kleine Entspannung

Das basische Fußbad ist wie ein kleines Basenbad, wenn man z.B. keine Badewanne hat. Auch hier wird das Prinzip der Osmose genutzt, um die Haut über die Füße zu entschlacken.

Bei einem Fußbad gelten alle Regeln des Vollbades. Lediglich die Dosierung weicht aufgrund der Wassermenge ab. Hier wird meist ca. 1 TL Badesalz benötigt.

Basische Maske – für weiche und gepflegte Haut

Basische Masken reinigen und pflegen die Haut. Die Mineralerde in den LaSolium Bädern unterstützt diesen Effekt. Die Haut wird mit Hilfe des pH-Wertes zur Selbstfettung und -regulierung angeregt.

Für eine basische Maske werden 2 EL Basenpulver und 1–2 EL Wasser vermengt. Die Paste nun auftragen, 15–20 Minuten einwirken lassen und abwaschen.



©Alliance - Fotolia.de

BASISCH LEBEN

Der basische Lebensstil

Dieser Lebensstil wird nicht nur von **basischer Körperpflege** geprägt, sondern auch von basischen Lebensmitteln, Getränken und Sport. Dabei steht das Abnehmen nicht im Fokus, sondern das allgemeine Wohlbefinden. Das Ziel ist eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance, die durch viele basenbildende Lebensmittel unterstützt wird.

Basische Lebensmittel

Die Ernährung kann den pH-Wert des Körpers beeinflussen. In der heutigen Zeit wird meist ein Überschuss an sauren Lebensmitteln eingenommen. Das kann das empfindliche Gleichgewicht stören. Basenbildende Lebensmittel helfen dem Organismus Säuren zu neutralisieren und auszuscheiden. Welche Lebensmittel das sind finden Sie in der **Tabelle** für basische Lebensmittel.



No-Go-Lebensmittel

- | | |
|------------------------------|-----------|
| • Getreide (v.a. Weizenmehl) | • Milch |
| • Fleisch & Fisch | • Zucker |
| | • Alkohol |

Es sollte nicht auf alle sauren Lebensmittel verzichtet werden, denn diese enthalten oft wertvolle Nährstoffe. Man strebt meist ein Verhältnis von 20% sauren und 80% basischen Lebensmitteln an.

Mein Basentag

Am Morgen



Basisch Trinken

Neben basischen Lebensmitteln, sollte auch auf eine basische Getränkeauswahl geachtet werden. Wasser oder **basische Kräutertees** sind bei einem basischen Tag besonders zu empfehlen.

Quinoa-Porridge mit frischen Beeren (2 Portionen)

- ♥ 250 ml pflanzliche Milch
- ♥ 1/4 TL Zimt
- ♥ Mark einer Vanilleschote
- ♥ 200 g Quinoa
- ♥ 10 g Mandelblätter
- ♥ 1/2 EL Honig
- ♥ 75 g Beeren (Bsp. Blaubeeren)

Quinoa wird nach Anleitung zubereitet und auf die Schälchen verteilt. Milch, Zimt und Vanillemark werden vermengt und über die Quinoa gegossen. Der Honig wird über das Porridge gegeben. Mit Beeren und Mandeln wird garniert.

Mein Basentag

Am Mittag

Hirse-Kurkuma-Bratlinge (4 Stück)

- ♥ 150g Hirse
- ♥ 1 Zucchini
- ♥ 1 Karotte
- ♥ 2 Frühlingszwiebeln
- ♥ 2 EL Sonnenblumenkerner
- ♥ 1 TL geschrotete Leinsamen
- ♥ 1 EL Kartoffelstärke
- ♥ 1 TL Kurkuma gemahlen
- ♥ 1 TL Currypulver
- ♥ 1 TL Sesam
- ♥ Etwas Kokosfett

Hirse nach Anleitung zubereiten. Zucchini und Karotte schälen und zusammen mit den Frühlingszwiebeln Raspeln. Alle Zutaten in einer Schale vermengen, würzen und die homogene Masse (am besten mit feuchten Händen) zu kleinen Bällchen formen. Diese werden in Burgerform gedrückt und mit etwas Kokosfett bei mittlerer Hitze knusprig gebraten.



Basisch Pflegen

Basenbäder eignen sich besonders gut, um die Haut an einem Basentag zu reinigen und zu pflegen. Das basische Bad unterstützt das Ausleiten der Säuren aus der Haut optimal.

Mein Basentag

Am Abend

Beispiele für basische Lebensmittel:

Gemüse	• Paprika • Fenchel • Spinat • Zucchini
Obst	• Zitronen • Feigen • Rosinen • Kiwi
Tierische Erzeugnisse	• Kefir • Buttermilch • Frischkäse • Honig

Gnocchi mit mediterranem Gemüse (2 Portionen)

- ♥ 2 kleine Zucchini
- ♥ 4 mittlere Tomaten
- ♥ 2 kleine Zwiebeln
- ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ 250 g Bio-Gnocchi
- ♥ 2 EL Parmesan
- ♥ Pfeffer & Salz
- ♥ Kräuter der Provence



Zucchini und Zwiebeln schälen und klein schneiden. Zucchini und Zwiebel in einer Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Mit Wasser ablöschen und würzen. Ca. 10 Minuten garen und dann die geviertelten Tomaten dazugeben. Gnocchi nach Anweisung zubereiten und alles mischen. Mit Parmesan bestreuen.

BADEZUBEHÖR FÜR LUXURIÖSE BÄDER - DIE BADEBÜRSTE

Badebürste mit Naturborsten und abnehmbaren Griff

Beine, Füße und Rücken werden bei der Massage in der Badewanne meist ausgelassen. Dabei sitzen gerade hier häufig Verspannungen. Durch den langen Stiel der Badebürste können Sie diese Stellen nun optimal erreicht und massiert werden. Die Massage sorgt so für eine bessere Durchblutung der Haut.

Das Besondere

- ♥ Buchenholz
- ♥ Pflanzliche Naturborsten aus Kaktus
- ♥ Mittelstarke bis starke Borsten
- ♥ Bürste mit abnehmbarem Stiel



Mehr Erfahren

Die robusten Borsten bedürfen keiner Pflege und können nach dem Gebrauch einfach abgespült werden.

19,90 €

DER KUPFERHANDSCHUH



Bio Leinen Peelinghandschuh mit Kupfer

Durch seine außergewöhnliche Struktur aus Bio-Leinen und feinen Kupferfäden eignet sich dieser Handschuh optimal zur Pflege während eines Basenbades. Der weiche Handschuh hinterlässt nach der Massage ein angenehmes, vitalisierendes Hautgefühl.

Zum Handschuh

Aufgrund der feinen Kupferfäden können bei der Massage Sauerstoffionen auf der Haut entstehen. Diese können den Organismus und den Stoffwechsel optimal unterstützen. So kann ein angenehmes und energetisches Hautgefühl entstehen.

9,90 €

- ♥ Bio-Leinen
- ♥ Feine Kupferfäden
- ♥ Ionisierend
- ♥ Waschbar bis 60°C

DER SISAL-HANDSCHUH

Sisal-Baumwoll-Peelinghandschuh

Ein wichtiger Bestandteil des Badens sind die Pflege der Haut und die Entspannung. Massagen mit Peelinghandschuhen eignen sich daher besonders gut für ausgiebige Bäder.



Weitere Infos

- ♥ Raues Bio-Sisal für kräftige und anregende Massagen
- ♥ Weiche Bio-Baumwolle für sanfte und beruhigende Massagen
- ♥ 100 % natürliche Materialien

Neben der Befreiung der Haut von Schmutz und Hautschuppen kann der Sisal-Handschuh die Durchblutung der Haut anregen und hat damit einen positiven Effekt auf Kreislauf und Nervensystem.

9,90 €

DER SISAL-GURT

Sisal-Baumwoll Massagegurt

Der Massagegurt aus rauem Bio-Sisal und weicher Bio-Baumwolle eignet sich perfekt für jeden Hauttyp. Dank der unterschiedlichen Strukturen ist es möglich den Gurt sowohl für anregende und kräftige Massagen, als auch für beruhigende und sanfte Massagen einzusetzen.

- ♥ 90 cm Länge
- ♥ Rücken- und Nackenmassagen
- ♥ Optimal für die Dusche
- ♥ Durchblutungsförderung
- ♥ Anregen des Lymphflusses



Der Gurt aus natürlichen Bio-Materialien sollte, zur Pflege, nach jeder Anwendung mit klarem Wasser ausgespült werden.

Zum Sisal-Gurt

14,90 €

BADEWANNENTABLETTS



[Zum Video](#)

Badewannenablage Aurora 7 in 1

Das Tablett für die Badewanne besteht zu 100 % aus Bambus und eignet sich daher optimal für den Badezimmereinsatz. Es werden 7 Features vereint. Dank einer Anti-Rutsch-Beschichtung liegt es stabil auf der Wanne, ohne Kratzer zu hinterlassen. Es kann zudem stufenlos von 74,5 – 108 cm ausausgezogen werden. Auf dem Brett finden Bücher, Tablett, Handys, Weingläser, Kerzen und Seifen optimal Platz.

[> Zum Produkt](#)

49,90 €

Badewannentablett Belisama 6 in 1

Diese Badewannenablage ist die kleine Schwester von Aurora. Dennoch kann sie ganze 6 Features in sich vereinen. Sie ist von 74 – 94,5 cm ausziehbar. Auch hier ist für ausreichend Platz für Unterhaltung und Getränke gesorgt. [> Mehr Erfahren](#)

39,90 €



[Zum Video](#)

BADEWANNENÜBERLAUF-ABDECKUNG & PH-TESTSTREIFEN

Badewannenüberlauf-Abdeckung

Haben Sie auch kalte Füße oder Schultern beim Baden? Sind Sie zu groß für Ihre Badewanne oder ist die Wanne zu klein? Mit der Badewannenüberlauf-Abdeckung können Sie dem Wasserspiegel einige Extrazentimeter hinzufügen, sodass Sie bequem in der Wanne entspannen können. [> Zum Produkt](#)

9,90 €



pH-Teststreifen

Da es bei einem Basenbad ganz besonders auf den pH-Wert ankommt, ist es wichtig den Wert gelegentlich nachzumessen. So kann die Menge des Basenpulvers optimiert werden. Die Skala von 6 – 10 eignet sich für Basenbäder bestens, denn der pH-Wert des Basenbades sollte bei 8,5 – 9,5 liegen. [> Mehr](#)

9,80 €

Sie haben Fragen, Wünsche oder Anregungen?

Wir kümmern uns gerne um Ihr Anliegen.

Tel. 0711 - 219 536 78
E-Mail: service@sarenius.de

www.sarenius.de

Sarenius GmbH
Raiffeisenstraße 30
70794 Filderstadt



SARENIUS

Preis: 3,90 EUR

