



# Basisches Langzeitbaden – ein Jungbrunnen

## Anleitung zur Selbstdurchführung

Über das größte Ausscheidungsorgan unseres Körpers - die Haut - kann mittels basischen Langzeitbädern unser Körper besonders effektiv entgiftet (entsäuert) werden. Durch den Osmose-Effekt entzieht das basische Badewasser dem Körper über die Haut die Säuren.

Der Wirkungsgrad der Körperentsäuerung pro Badeinheit hängt hauptsächlich von folgenden Faktoren ab:

- **Badesalz:** Mit einem pH-Wert von **mindestens pH > 8,0**. Das Badewasser über pH-Teststreifen (Macherey-Nagel pH-Steifen Fix 4,5 – 10) oder pH-Messgeräten vor und während des Badens überprüfen. Bei unter pH 8,0 weiteres Badesalz (natürliches Natron) zuführen! Ein pH-Wert um 9,0 wird empfohlen. Produkte, die sich zum Langzeitbaden besonders gut eignen, sind *Bioleo Badepulver „Jungbrunnen“*, *Bioleo Badepulver „Detoxy“*, *Jentschura Badepulver*, *Bade-Borax* (Natriumborat) oder ganz normales Bade-Natron (*Arm & Hammer Baking Soda* oder *Bob's Red Mill Baking Soda*). Einige dieser Naturextrakte sind unter [www.nakurapie-shop.de](http://www.nakurapie-shop.de) im Shop erhältlich. Für eine normale Badewanne und eine Badedauer von >8 Stunden werden ungefähr 200 g – 400 g Badepulver benötigt. Zum Badestart 150 g Badepulver im Wasser auflösen. Der Rest wird beliebig nach eigenen Messungen innerhalb der Badedauer nach und nach zugeführt. Dies hängt meistens von der Wasserqualität und von der Säureausscheidung der Haut des Anwenders ab. Es kann zudem bei jeder Anwendung sehr unterschiedlich sein.
- **Badezeitpunkt:** Die effektivste Badezeit befindet sich zwischen 14:00 Uhr und 01:00 Uhr. Unsere Organuhr durchläuft hier den Bereich Dünndarm, Blase, Niere, Kreislauf, und 3facher Erwärmer. Für äußere, spülende und ausleitende Entgiftungsmaßnahmen sehr geeignet. Danach kommt Galle, Leber, Lunge bis Dickdarm. Dies sind innere Entgiftungsausleitungen. Hier sollten wir schlafen, um dies innerlich zu gewährleisten.
- **Dauer des Badevorgangs:** Nach ca. 40 Minuten beginnt die Entsäuerung. Nach 2 Stunden beginnen innere Organe zu entsäuern. Beim Langzeitbaden von 8-10 Stunden, wie z.B. der Badenacht bei Familie Sauer im Thüringer Wald, kommt es zu einem sehr effektiven Osmose-Entsäuerungsergebnis!
- **Wassertemperatur:** Es empfiehlt sich ein Kinder-Badethermometer. Zum Badestart die Badewanne zur Hälfte gefüllt bei 33/34 Grad, dann wärmeres Wasser zuführen bis max. 37 Grad. Je niedriger die Temperatur (34-37 Grad), desto größer der Effekt. Bei einer Temperatur unter 36 Grad verschließen sich erst einmal die Hautporen, dann versucht unser Körper das Badewasser aufzuwärmen. Die Poren öffnen sich und Körperwärme entsteht (Osmose-Entgiftung). Es empfiehlt sich, die Wassertemperatur alle 1-2 Stunden mit warmem Wasser zu erhalten. Baden wir jedoch in zu



heißem Wasser über 38 Grad, öffnen sich die Hautporen aufgrund der Wärme schnell und schließen sich dann wieder wegen dem nachfolgenden Temperaturfall. Frieren sollte man nicht! Frauen, die unter Blasenentzündungen leiden, empfehlen wir kürzere, aber häufigere Langzeitbadeeinheiten von 3 x 3 Stunden innerhalb einer Woche.

- **Körperliche Beschaffenheit:** Abhängig von Hautbeschaffenheit, Herz-Kreislauf-System und Körpermasse werden gelöste Säureschlacken (fälschlicherweise als „Fett“ bezeichnet) durch das Baden in Folge basischer Ernährung, Badeosmose, Aktivierung des Lymphsystems (z.B. mittels Bürsten während des Badens entlang des Lymphsystems), häufigen Trinkens (Basentee, Kokoswasser, stilles gutes Wasser, Quellwasser) aus dem Körper ausgeleitet.
- **Nahrung und Flüssigkeitszufuhr:** Basisch darf es sein. Bei Langzeitbädern über 2 bis 3 Stunden ist zu beachten, dass man in der Wanne reichlich lauwarme, nicht zu heiße Flüssigkeiten trinkt. Hier empfehlen wir leckere Lubrikatoren, Wildkräuter-Smoothies, Basentees, Gemüsesäfte, frisches Kokoswasser, stilles Wasser, scharfe Gewürz- und Gemüsesuppen. Frische Salate mit Pesto von Bärlauch, Meerrettich, Zwiebel, Knoblauch, schwarzer Rettich, Kurkuma, Ingwer, Zitrone und Koriander sind sehr anregend. Das Fleisch von frischen Kokosnüssen ist hier sehr zu empfehlen. Nach Dr. H. Friedrich soll es Schwermetallausleitend sein.

Nach dem basischen Langzeitbad empfehlen wir:

- **Cassia Fistula nach dem Langzeitbad:** Zur sicheren und inneren Reinigung sowie zur abschließenden Ausleitung von inneren Körpergiften auf allen 3 Ebenen (Darm/Blut/Zelle) empfehlen wir die Einnahme von Cassia Fistula (indischer Goldregen) in flüssiger oder gelutschter Form nach dem Langzeitbad. 9 Scheiben dieser Schote reichen in gelutschter Form aus.  
Eine Anleitung zur effektiveren flüssigen Anwendung findest Du unter:  
[www.nakurapie.de/cassia-fistula-detox/](http://www.nakurapie.de/cassia-fistula-detox/)
- **Schönheitsschlaf nach dem Baden:** Anschließend nicht gleich duschen, sondern gut abgebürstet im Handtuch oder Bademantel eingekuschelt noch ein bis zwei Stunden ruhen. Am besten warm eingepackt ins Bett und ausgiebig schlafen. Nach dem Erwachen wird eine kleine darmseitige Ausleitung zu erwarten sein. Hier kommt die Cassia Fistula samt Schleim wieder zum Vorschein.

**Und nicht vergessen:** Immer wieder den **Körper im Wasser bürsten** – in Richtung der Fußsohlen, den Händen, Nacken und zum Bereich der Hüfte. An den Fingerkuppen und an den Zehen wird das meiste ausgeleitet. Bitte auch dort bürsten, wo es runzelig wird!

**Was noch wichtig ist:** Keine elektrischen Geräte, Computer, Handys, Headset... und auch keine mp3-Player o.Ä. mit in die Wanne nehmen. Dies verursacht Nerven- und Zellstress. Ein Wiedergabegerät mit Monitor oder Musikgerät in entsprechender Entfernung für DVD und



CD ist eine unterhaltsame Möglichkeit. Lesen, singen, malen, meditieren, visualisieren und schlafen sind die wirkungsvollsten Unterhaltungen. Man kann zwischendurch bis max. 15 Minuten aus dem Wasser heraus, z.B. um zur Toilette zu gehen (das kann anfangs öfter passieren), die CD zu wechseln (schönes Hörbuch) oder einen Salat zuzubereiten.

**Schwermetallausleitung:** Wer diese Bäder als Schwermetallausleitung nutzt, sollte 4 Tage im Vorfeld flüssiges Silicium Mineral Plus einnehmen. Hier bietet sich auch das bekannte „Enterogel“ zur effektiven Darmentgiftung an. In die Ernährung im Vorfeld sollten Zwiebel, Knoblauch, Bärlauchpesto oder auch Chlorella/Spirulina mit einbezogen werden, ehe man am Badetag mit Koriander in Salaten arbeitet.

Viele Menschen sind begeistert von der Langzeit-Basenbade-Erfahrung: Es fühlt sich an wie Frischluftatmen nach einer langen Zeit in einem geschlossenen Raum.

**Fazit:** Langzeitbaden eignet sich wunderbar unter der Woche, im ganz normalen Alltag. Nach der Arbeit geht es in die Badewanne bis Mitternacht und dann gut eingehüllt ins Bett. Man nutzt die effektivste Entgiftung förmlich im Schlaf.

**Basische Fußbäder:** Mit basischen Fußbädern lässt sich wirkungsvoll bei Schwellungen und Wassereinlagerungen arbeiten. Somit kann man sich langsam auf die basischen Bäder einstellen. Diese wirken ausleitend, entspannend und können eine heilende Wirkung bei Hauterkrankungen und Wunden haben. Hier kann als Wasserzusatz auch mit Magnesiumchlorid/Flakes Magnesium – Chlorid Kristalle zur Körperaufnahme arbeiten (www.natuerlich-quintessence).

Weitere Informationen zu Basischen Bädern gibt es auf unserer DVD: „Das Basenbad - Natürliche Entsäuerung“ und „Entgiftung von Veronika und Florian Sauer“. Erhältlich im Shop unter [www.nakurapie-shop.de](http://www.nakurapie-shop.de).

Durch das große Maß an Vergiftung, Übersäuerung und Verschlackung durch unsere Zivilisationskost, Umweltgifte und Stress ist ein höheres Maß an Entgiftung notwendig. Veronika und Florian Sauer haben die Anwendung und Wirkung von basischen Bädern zur Schwermetallausleitung, Entsäuerung und Entgiftung weiterentwickelt. Der Schlüssel hierzu fand sich in der Wiederentdeckung der Geschichte der basischen Bäder. Schon die Germanen, Johannes der Täufer, Hippokrates und Sokrates wussten, wie mit basischen Langzeitbädern besondere Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Sie lehrten alle Menschen, die nach Gesundheit und Verjüngung suchten, diese Bademethode, um sich damit zu entgiften und von Altlasten zu befreien. Wie genau in der heutigen Zeit ein solches Basenbad für jeden zu Hause umsetzbar ist, was dazu benötigt wird, zu beachten ist und genau passiert, wird in den beiden oben genannten DVDs erklärt. Du lernst ganz einfach, wie Du Dich noch heute mit dem Basenbad selbst verjüngen und entgiften kannst.

Das Naturapie®Team wünscht eine wunderbare Erfahrung mit basischen Langzeitbädern. Achtung: Schwimm nicht zu weit hinaus! ☺ [www.nakurapie.de](http://www.nakurapie.de)

