



Anleitung zum Basenbaden

Einige Betroffene/Ärzte berichten über eine einfachere Herausnahme der Implantate bei regelmäßigem Basenbaden vor der OP

BASENBADEN

Wer noch ausreichend Zeit vor der OP hat und über eine Badewanne verfügt, kann 2-3 mal wöchentlich nach folgender Anleitung Basenbäder nehmen. Es kann Dir ggf. hinsichtlich der OP helfen, in jedem Fall hilft es Deinem Körper, zu entsäuern und zu entspannen, was gerade vor einer so großen OP hilfreich sein kann.

- Raumtemperatur warm
- Badetemperatur nicht über 37 Grad Celsius ist strikt einzuhalten, die Temperatur mit einem Baby-Badethermometer kontrollieren
- Die Badewanne nur zu 2/3 füllen, dann alle 30 Minuten wieder auf 37 Grad erhöhen, deswegen den Raum gut vorwärmen
- Für ein Wannenbad 200 gr Basenbad in das Wasser einstreuen, wenn es eingelaufen ist
- Badedauer: 2 Stunden, da die Pufferkapazität darauf ausgerichtet ist
- Basentee und Wasser zuführen während des Badens
- Für eher unruhige Frauen: Film schauen, Lesen, Musik hören
- Baumwolltuch oder Leinen für das Gesicht: drei Löcher für Augen und Nase ausschneiden und auf das Gesicht legen. Das Tuch immer wieder mit Wasser aus der Wanne befeuchten.
- Nach dem Bad nur abtupfen, Base als Puffer auf der Haut lassen
- Herstellertipp: Detoxy von der Firma Bioleo
- Passender Buchtip: Basisch baden im Jungbrunnen

Diese Anleitung stammt von Jutta P. (63 Jahre, BII-Betroffene)
