

NEW MINERALS

# BASEN BAD

Sanft entspannen mit dem  
Plus an Magnesium



Der natürliche Weg zur inneren Balance

## NEW MINERALS BASENBAD

Ihre Wellness- und Detoxquelle für zu Hause



# Inhalt

Balance ist der Schlüssel zu einem vitalen Leben! .....	2
Leben entsteht im basischen Milieu .....	2
Basische Körperpflege.....	2
Das <b>NEW MINERALS</b> BASENBAD – Anwendungen .....	3
Das Vollbad.....	3
Teilbäder und basische Auflagen.....	4
Was sind Säuren und Basen?.....	6
Die pH-Skala.....	6
Was macht sauer? .....	7
Folgen von Stress .....	7
Lebensmineral Magnesium.....	7
Im Rhythmus leben = basisch leben.....	8
Warum ist die Säure-Basen-Balance so wichtig? .....	9
Wie kann ich meine Säure-Basen-Balance noch unterstützen? .....	10
Meine Bücher .....	11
Über die Autorin .....	14
Impressum .....	15

## Balance ist der Schlüssel zu einem vitalen Leben!

Gesundheit und auch Schönheit sind das Resultat einer gelungenen Balance. Nutzen Sie Ihre eigene Wellness- und Detoxquelle und entspannen Sie in den wertvollen Inhaltsstoffen des **NEW MINERALS BASENBAD**es. Genießen Sie eine „Auszeit“ vom Alltag und erleben Sie die Harmonie und Entspannung durch die basische Pflege mit dem einzigartigen Plus an Magnesium.

Das **NEW MINERALS BASENBAD** verwöhnt Sie mit natürlichem Meersalz, weißer Tonerde und Magnesium. Die basischen Inhaltsstoffe bieten eine hervorragende Möglichkeit, das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers auf sanfte und pflegende Weise zu unterstützen.

Ihre ganz persönliche Heilquelle wird zur Oase der Regeneration, weil sie

- die Ausscheidung von belastenden Stoffen und Säuren über die Haut fördert.
- eine „Auszeit“ zur Entspannung und Energetisierung bietet.
- die Reinigung, Durchblutung und Selbstfettung der Haut anregt.
- vitale Ausstrahlung, Straffheit des Bindegewebes und angenehmen Geruch der Haut stärkt.

Jeden Tag entscheiden wir darüber, ob uns „Balance“ gelingt oder nicht: mit dem, was wir essen, wie wir denken und fühlen, wie wir uns bewegen. Jeden Tag ringt unser Körper um ein Gleichgewicht von Säuren und Basen. „Saurer Regen“, „saure Wälder“, „saure Menschen“... Was verbinden Sie damit? Wir alle wissen, dass ein Überhang an Säuren schadet, ja sogar zerstörerisch wirkt. Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist die Grundlage allen Lebens und die Basis unserer Gesundheit und unserer Kraft, die täglichen Anforderungen zu meistern.

Auf meinem Blog [www.mueller-frahling.de](http://www.mueller-frahling.de) berichte ich regelmäßig über meine Erlebnisse und Erkenntnisse in den Bereichen Säure-Basen-Haushalt und Schüßler-Salze. Wenn Sie auf dem Laufenden bleiben wollen, tragen Sie sich gerne für meinen Newsletter ein: [www.mueller-frahling.de/newsletter-anmeldung](http://www.mueller-frahling.de/newsletter-anmeldung).

## Leben entsteht im basischen Milieu

Alles Leben entspringt dem Wasser, basischem Wasser. Das Meer – in natürlicher Reinheit – weist einen pH-Wert von 8–8,5 auf. „Basisch“ beinhaltet das Wort „Basis“. Jedes Baby wächst im Mutterleib in einer basischen Umgebung heran. Auch die Haut eines Babys ist basisch und duftet wunderbar. Wenn die Haut beginnt, Säuren auszuscheiden, verändert sich der pH-Wert der Haut und liegt durchschnittlich bei pH 5,5. Ob dies einen notwendigen „Säureschutzmantel“ der Haut darstellt oder nicht, ist heute umstritten. Tatsache ist, dass zuviel Kosmetik die Haut belastet und die vielfach (von der Kosmetikindustrie) propagierte Pflege mit „sauren“ Produkten oft einen Teufelskreis darstellt. So wird die Haut beispielsweise in duftenden Bädern entfettet und belastet, um anschließend die daraus resultierende Trockenheit mit „sauren“ Lotionen zu überwinden. Immer mehr Menschen reagieren empfindlich oder allergisch auf die vielen chemischen Stoffe, die der Haut zugemutet werden.

Die beste Hautpflege stellt unsere Haut selbst her: Fett, Schweiß und Talg. Basische Bäder regen die Regeneration der Haut an. Ein reines Natronbad würde die Haut allerdings nur „auslaugen“. Das **NEW MINERALS BASENBAD** enthält daher auch natürliches Meersalz und weiße Tonerde (Kaolin).

## Basische Körperpflege

Basische Hautpflege regt den Körper über die Haut an, überschüssige Säuren abzugeben. Baden im basischen Wasser ist Baden im Ursprung. Das Baden in basischen Wässern wurde und wird zur Stärkung der Gesundheit – insbesondere bei Hauterkrankungen – empfohlen. Kleopatra soll den Erzählungen nach als Geheimrezept ihrer Schönheit das Baden in basisch wirkender Eselsmilch genutzt haben. Menschen reisten weite Strecken zu Heilquellen oder ans Meer, um den Nutzen zu erfahren. Heute haben wir die Möglichkeit, im Alltag zu Hause den Vorteil der basischen Anwendungen zu nutzen und – zu genießen. Dazu bedarf es eines Zusatzes, der das Badewasser auf einen pH-Wert von 8–8,5 erhöht.

Ideal: das **NEW MINERALS BASENBAD** mit dem Plus an Magnesium

Die Inhaltsstoffe entsprechen den modernen Anforderungen an ein Basenbad. Der basische Charakter wird mit Natriumbicarbonat (Sodium Bicarbonate) und Natriumcarbonat (Sodium Carbonate) unterstützt. Meersalz (Sal Maris) und weiße Tonerde (Kaolin) versorgen auf natürliche Weise. Meersalz fördert eine gute Durchblutung und aktiviert wichtige Funktionen der Haut. Weiße Tonerde ist reich an Silicium und wird traditionell zur Schönheitspflege eingesetzt. Magnesiumchlorid (Magnesium Chloride) fördert Ihre tiefe Entspannung und Erholung.

Die besondere Verarbeitung der Inhaltsstoffe zu einem Pulver ermöglicht die vielfältige Anwendung zum Baden, für Waschungen und Auflagen, zum Auftragen als Maske oder als Peeling.

## Das **NEW MINERALS BASENBAD** – Anwendungen

**Bitte beachten:** Das Badesalz nicht auf die Schleimhäute, Augen, offene Hautstellen oder verletzte Haut auftragen. Bei hohem Blutdruck und Herz-/Kreislaufbeschwerden vor der Anwendung einen Arzt befragen. Alternativ zum Vollbad können Teilbäder, Auflagen, Masken und Peelings angewendet werden.

### Das Vollbad

Das Vollbad im basischen Badesalz ist die intensivste Form der Anwendung.



**Vorbereitung:** Damit Sie das Basenbad genießen können, bereiten Sie alles so vor, dass Sie während des Badens nicht gestört werden. Legen Sie sich neben den persönlichen Dingen (z. B. ein Buch) eine Bürste oder einen Waschlappen zurecht und stellen Sie sich Wasser zum Trinken hin. Denken Sie daran, bereits vorher ausreichend zu trinken, denn Wasser ist das „Transportschiff“ der Ausscheidung.

**Dosierung:** Für ein Vollbad werden 3–4 EL Badesalz in das Wasser gegeben. Der pH-Wert des Wassers sollte mindestens 8 sein. Je nach Wasserhärte kann die Menge des Badesalzes, das ins Wasser gegeben wird, unterschiedlich sein. Zur Überprüfung dienen Messstreifen, z. B. aus der Apotheke.

Die Badetemperatur sollte bei 35–39 °C liegen. Nach ca. 20 Minuten Baden tritt der Effekt der Ausscheidung ein. Jede Minute danach entlastet den Körper. Die Poren öffnen sich, Schweiß- und Talgdrüsen beginnen mit ihrer Arbeit.

Ein leichtes Bürsten der Haut mit einer Bürste oder einem Waschlappen unterstützt die Lösung abgestorbener Hautzellen, macht den Weg frei zur Ausscheidung und regt den Stoffwechsel an. Falls das Wasser abkühlt, wird warmes Wasser zugegeben. Wenn Sie mehr als 10 Prozent der Wassermenge neu auffüllen, geben Sie noch einen Esslöffel **NEW MINERALS** Badesalz hinzu.

**Tipp:** Geben Sie keine anderen Zusätze, auch keine Duftöle, in das Badewasser. Wenn Sie im Bad einen Duft genießen wollen, nutzen Sie eine Duftlampe mit Ihrem Lieblingsduft.

**Badedauer:** Nach ca. 30 Minuten Baden tritt der gewünschte Effekt der Ausscheidung ein. Eine ideale Badezeit beträgt bis zu einer Stunde.

**Nach dem Basenbad:** Die Haut sollte nur trocken getupft, nicht zu stark abgeduscht werden, damit die durch die Anregung erzielte Selbstfettung erhalten bleibt. Die Wirkung des Basenbades entfaltet sich optimal, wenn die Haut nach dem Baden nicht eingecremt wird. Falls Sie eine Hautpflege auftragen wollen, achten Sie darauf, dass diese keine belastenden Stoffe (z. B. Parabene, Silicone) beinhaltet.

Wenn Sie das Gefühl haben, die Haut „arbeitet“ weiter und es wird Ihnen unangenehm, können Sie auf einen Liter Wasser einen Spritzer Essig geben und sich mit diesem verdünnten Essigwasser abtupfen. Der weitere (Ausscheidungs-)prozess wird sofort gestoppt.

Gönnen Sie sich Ruhe nach dem Bad. Nutzen Sie die Möglichkeit, bei Ihrer Lieblingsmusik zu entspannen, zu meditieren oder einfach die Gedanken „laufen zu lassen“.

Mit hoher Wahrscheinlichkeit bildet sich nach Ablauf des Badewassers durch die Reinigung und Ausscheidung bedingt eine Schmutzschicht am Badewannenrand. Sie kann mit einem haushaltsüblichen Reiniger entfernt werden.

Die Anwendung eines Basenbades kann wöchentlich erfolgen. Im Rahmen einer Stoffwechsel- oder Fastenkur werden zweimal wöchentlich Bäder über vier bis sechs Wochen empfohlen.

**Tipp:** Wenn Sie vor und nach dem Basenbad mit einem Teststreifen den pH-Wert des Badewassers messen, werden Sie feststellen, dass der pH-Wert gesunken ist. Ein gutes Zeichen!

## Teilbäder und basische Auflagen

Fußsohlen und Handflächen haben die dichteste Anordnung von Schweißdrüsen.

Über diese vielen kleinen Öffnungen werden auch Abfallprodukte und belastende Stoffe ausgeschieden. Fuß- und Handbäder entlasten daher immer auch den ganzen Körper.

### Fußbad

Für ein Fußbad wird ein Esslöffel **NEW MINERALS** Badesalz in die Fußwanne gegeben. Badedauer: mindestens 30 Minuten. Besonders wohltuend: Die Fußwanne nur zur Hälfte mit warmem Wasser füllen, warmes Wasser alle 10 Minuten nachfüllen (lassen). Anschließend behutsam mit lauwarmem Wasser abwaschen und abtrocknen. Weitere Pflegeprodukte sind in der Regel nicht notwendig.

### Fußpackung

Drei Esslöffel **NEW MINERALS** Badesalz mit warmem Wasser zu einem Brei anrühren. Zwei feuchte Tücher bereitlegen, die in der Größe jeweils einen Fuß umfassen sollen.

Ein Handtuch auf den Boden legen, darauf die feuchten Tücher, dann die Badesalzmischung je zur Hälfte auf ein feuchtes Tuch geben, die Füße daraufstellen, die Mischung darauf verteilen, mit den feuchten Tüchern darüber gut abdecken, Socken darüberziehen und mindestens 30 Minuten einwirken lassen.



### Handbad

Für ein Handbad wird ein Esslöffel **NEW MINERALS** Badesalz in eine Schüssel gegeben. Sie können beide Hände oder auch nur eine Hand darin baden. Badedauer: mindestens 15 Minuten. Anschließend behutsam mit lauwarmem Wasser abwaschen und abtrocknen. Weitere Pflegeprodukte sind in der Regel nicht notwendig.

### Handpackung

Zwei Esslöffel **NEW MINERALS** Badesalz mit warmem Wasser zu einem Brei anrühren. Nehmen Sie zwei Einmalhandschuhe und füllen Sie in je einen Handschuh die Hälfte der Badesalzmischung in die Fingerhüllen. Dann ziehen Sie die „Basenhandschuhe“ mindestens 15 Minuten an. Eine schöne Gelegenheit, die Hände „ruhen zu lassen“ und sie zu pflegen.

### Basenmaske

Für eine Maske werden zwei Esslöffel **NEW MINERALS** Badesalz in eine Schüssel gegeben und mit warmem Wasser cremig verrührt. Auftragen und ca. 10–15 Minuten einwirken lassen. Anschließend behutsam mit lauwarmem Wasser abwaschen und abtrocknen. Weitere Pflegeprodukte sind in der Regel nicht notwendig.

### Basendusche

Für eine Basendusche stellen Sie zwei Esslöffel **NEW MINERALS** Badesalz in der Dusche bereit. Beginnen Sie mit den Füßen und massieren Sie Ihre Haut mit dem Badesalz. Anschließend behutsam mit lauwarmem Wasser abwaschen und abtrocknen. Weitere Pflegeprodukte sind in der Regel nicht notwendig. **Tipp:** Mit einem Massagehandschuh, alternativ einem Waschlappen, können Sie das Badesalz in kleinen Mengen gut verteilen und einmassieren.

### Basenpeeling

Für ein Peeling mischen Sie zwei Esslöffel **NEW MINERALS** Badesalz und zwei Esslöffel Öl (z. B. Oliven- oder Sesamöl). Sie können Basenpeelings gezielt auf der Gesichtshaut, den Händen und Füßen nutzen oder auch den ganzen Körper mit einer sanften Massage regenerieren. Anschließend behutsam mit lauwarmem Wasser abwaschen und abtrocknen. Weitere Pflegeprodukte sind in der Regel nicht notwendig.

**Tipp:** Alternativ kann statt Öl auch Honig als Grundlage genommen werden.



## Basenwickel

Für eine Auflage oder einen Wickel werden je nach Fläche ein bis zwei Esslöffel **NEW MINERALS** Badesalz in eine Schüssel gegeben und mit warmem Wasser aufgelöst. Ein Baumwolltuch darin tränken, auswringen und dann z. B. um den Hals, die Beine oder den Bauch legen. Darüber ein feuchtes und ein trockenes Tuch geben, dann mindestens 20 Minuten einwirken lassen. Anschließend behutsam mit lauwarmem Wasser abwaschen und abtrocknen. Weitere Pflegeprodukte sind in der Regel nicht notwendig.



## Was sind Säuren und Basen?

Säuren und Basen sind chemische Verbindungen. Säuren können Wasserstoff-Ionen ( $H^+$ ) in wässriger Lösung abgeben. Das sind positiv geladene Teilchen = Protonen. Basen können diese Protonen aufnehmen. So werden Säuren neutralisiert. Es entstehen dann neutrale Verbindungen oder anders ausgedrückt: Salze.

Salz bedeutet Mineralstoffverbindung. Die bekannteste ist Kochsalz. Aber auch andere Verbindungen wie z. B. Phosphor mit Calcium oder Kalium sind solche neutralen Salze. Säuren und Basen sind für unseren Körper beide wichtig. Mit der stärksten Säure des Körpers, der Salzsäure im Magen, bereiten wir die Nahrung so vor, dass die Nährstoffe im Darm aufgenommen werden können.

Allerdings müssen Säuren und Basen in einem ausgewogenen Verhältnis im Körper vorhanden sein. Im Blut haben wir im gesunden Zustand 20-mal mehr freie Basen als Säuren. Basenbildner nehmen wir über die Ernährung auf. Säuren auch, aber durch den Stoffwechsel jeder Zelle fallen zum Beispiel permanent Säuren an, die dann im Körper abgebaut werden müssen.

## Die pH-Skala

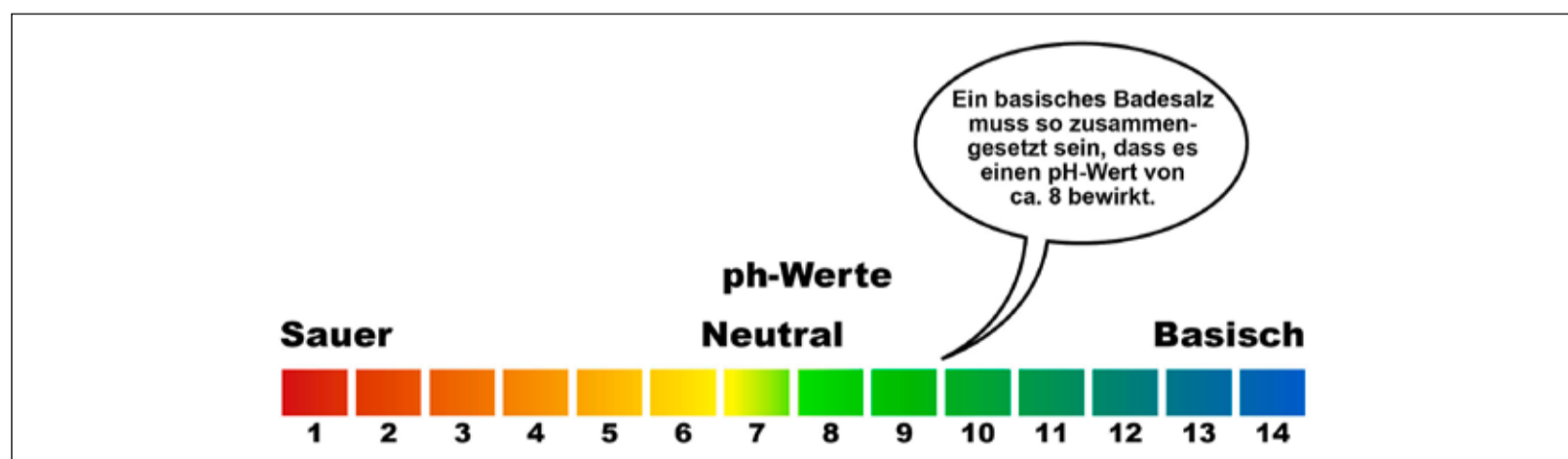
Die Stärke der Säuren und Basen wird anhand der pH-Skala gemessen. Der pH-Wert bedeutet „potentia Hydrogenii“. Hydrogen ist ein Wasserstoff-Ion. Säuren spalten in wässriger Lösung Wasserstoff-Ionen in der Verbindung OH (= Hydroxid-Ionen) ab. Basen sind das Gegenstück zu Säuren und nehmen auf.

Der pH-Wert 7 ist neutral, unter 7 ist sauer, über 7 ist basisch. Ein Wasser ohne jegliche Zusatzstoffe und Mineralien hat den Wert 7. Der höchste basische Wert ist 14, der zum Beispiel mit extrem konzentrierter Natronlauge erreicht wird.

Der pH-Wert ist für alle biologischen und biochemischen Reaktionen im Körper von lebenswichtiger Bedeutung. Der Körper stellt bei einem gesunden Menschen in den verschiedenen Bereichen immer den gleichen pH-Wert ein.

Bei der Nahrungsaufnahme soll beispielsweise der pH-Wert im Magen zwischen 0,8–1,5 liegen. Eine Erhöhung des pH-Wertes ist möglich, würde aber eine Andauung von Eiweißen verhindern. Der pH-Wert des Blutes wiederum ist sehr eng geregelt und liegt zwischen 7,37 und 7,43. Bei Schwankungen, die darunter oder darüber liegen, kommt es zu (lebens-)gefährlichen Komplikationen.

Alle pH-Werte unter 4 und über 9 wirken ätzend.



## Was macht sauer?

Kurz gesagt: unser modernes Leben. Die Hauptursachen liegen in der Ernährung (viel Zucker, hastiges und unregelmäßiges Essen, eiweißlastige Nahrung, vitalstoffarme Nahrungsmittel ...), Mangel oder auch ein Zuviel an Bewegung, Gifte durch Umwelt und Ernährung, psychische Belastungen, vor allem Stress. Stress verändert u. a. den Stoffwechsel, hat Einfluss auf das Hormonsystem und das Verhalten.

## Folgen von Stress

Die Forschung liefert uns mittlerweile hierzu die Bestätigungen. Nachgewiesen ist beispielsweise, dass Stress:

- Entzündungsprozesse auslöst, die das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung erhöhen. Studien wiesen nach, dass Stress fast ebenso häufig Ursache eines Herzinfarktes ist wie Nikotinkonsum und Erkrankungen des Fettstoffwechsels.
- zum Zelltod führt, weil das Selbstmordprogramm der Zelle durch ein spezifisches Protein aktiviert wird.
- in engem Zusammenhang mit körperlichen Symptomen steht, wie: Hautveränderungen, Tinnitus-Geräuschen im Ohr, Magengeschwüren, Rücken- und Kopfschmerzen, Migräne, zuckendem Auge, Allergien.

## Lebensmineral Magnesium

Stress und Hektik verbrauchen Magnesium, das Voraussetzung für Entspannung und die Energie jeder Zelle ist. Ein Magnesiummangel führt zu Stoffwechselstörungen der Zelle.

Nur eine vollwertige Ernährung mit viel grünem Gemüse und Salat bietet eine Grundlage den Bedarf eines Erwachsenen an Magnesium (durchschnittlich ca. 300–400 mg am Tag) zu decken. Die Aufnahme erfolgt im Dünndarm. Eine Überdosierung mit natürlichen Lebensmitteln erscheint unmöglich. Gesunde Nieren scheiden zudem ein Zuviel an Magnesium aus.

Auch bei kontinuierlicher Einnahme verschiedener Medikamente (z. B. Cortison, Kontrazeptiva/Pille) steigt der Magnesiumbedarf an. Magnesium ist auch wichtig für das Nervensystem, die Muskulatur, den Hormonhaushalt, Zähne und Knochen und die Aktivierung von Enzymen. Andauernder Magnesiummangel führt zum Beispiel zu Stoffwechselstörungen, Herzrhythmusstörungen, Blutdruckschwankungen, hohem Blutdruck und Krämpfen. Die Stressempfindlichkeit wird erhöht, ein Teufelskreis beginnt.

Das im **NEW MINERALS BASENBAD** enthaltene Magnesiumchlorid fördert Ihre tiefe Entspannung und Erholung. So unterstützen Sie einen gesunden Schlaf, gute Konzentration und Nerven. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und stärken Sie Ihre Lebensenergie.

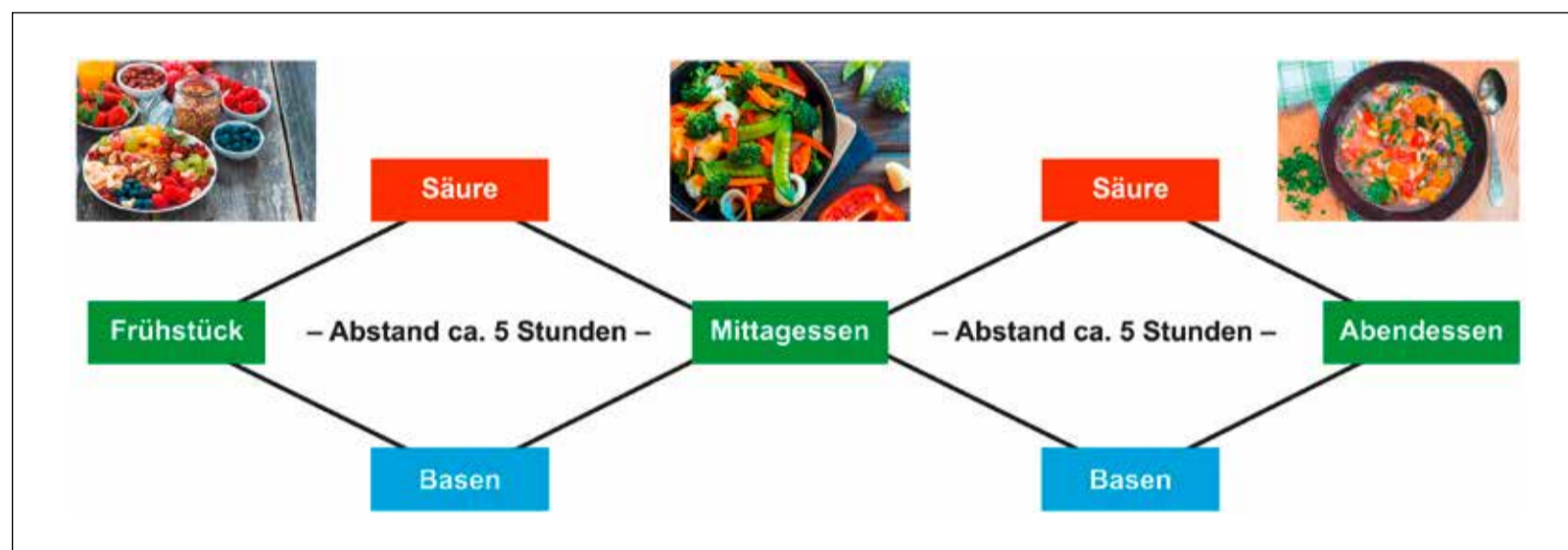


## Im Rhythmus leben = basisch leben

Gerade unter Stress ist die Versuchung groß, schnell zu essen und nicht zu kochen. Dabei sind regelmäßige Mahlzeiten, optimal drei am Tag, wesentlich für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.

Wenn wir essen, bilden die Belegzellen im Magen Salzsäure und gleichzeitig das basische „Gegenstück“ Bicarbonat. Das wird ins Blut abgegeben und erreicht so alle Gewebe, Organe und jede Zelle. Diese „Basenfluten“ sind eine wesentliche Grundlage für einen störungsfreien Ablauf in unserem Körper.

Wer ständig in Hetze ist, Fast Food isst, Kaffee trinkt... bildet zwar zunächst viel Säure im Magen, aber die Belegzellen im Magen erschöpfen dadurch. Die zugeführte Säure bleibt, die „Basenfluten“ bleiben aus. Regelmäßige Mahlzeiten in Ruhe geben dem Tag darüber hinaus Rhythmus und Entspannungspausen. Der Abstand zwischen Frühstück, Mittagessen und Abendessen sollte ca. 5 Stunden betragen.



### Diese Lebensmittel wirken ...

#### sauer

Fleisch, Wurst  
 Geflügel  
 Sämtliche Getreidesorten  
 Weißmehlprodukte wie Pizza, Nudeln  
 Zucker  
 Milchprodukte, alle Käsesorten  
 Limonaden, Cola  
 Kaffee, schwarzer Tee  
 Nüsse  
 Alkohol  
 Softdrinks

#### basisch

Gemüse  
 Kartoffeln  
 Obst  
 Weinessig, Balsamico  
 Salat  
 Leitungswasser und stille Mineralwässer  
 Natürliche Gewürze  
 Kräutertee  
 Mandeln  
 Keimlinge  
 –

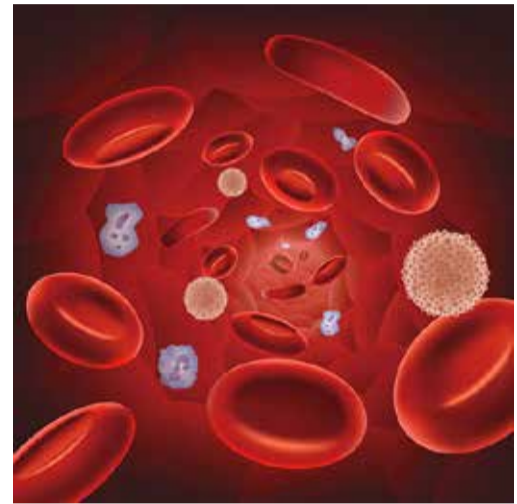
**Tipp:** Die Umstellung der gewohnten Ernährung ist sehr anspruchsvoll. Setzen Sie sich Ziele, die Sie verwirklichen können. Starten Sie mit der Veränderung entsprechend Ihrer Situation: Nehmen Sie sich zum Beispiel eine Mahlzeit vor, die Sie jeden Tag konsequent einnehmen können. Planen Sie 5 Tage im Einkauf und der Vorbereitung durch. Krönen Sie Ihren Erfolg mit einem „**NEW MINERALS BASENBAD-Abend**“!

## Warum ist die Säure-Basen-Balance so wichtig?

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist entscheidend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Kurzfristige Überschüsse an Säuren oder Basen werden von unseren ausgeklügelten *Puffersystemen* sofort ausgeglichen. Puffersysteme neutralisieren Säuren oder scheiden sie aus und erhalten so die Säure-Basen-Balance im Körper. Sie sorgen dafür, dass der pH-Wert des Blutes unter allen Umständen aufrecht erhalten werden kann. Davon hängt der Stoffwechsel aller Zellen ab.

An dem Erhalt des Blut-pH-Wertes sind die Puffersysteme des Blutes, der Gasaustausch in der Lunge, der Leberstoffwechsel, die Ausscheidungsprozesse der Niere und der Haut beteiligt:

Im *Blut* werden überschüssige Säuren von dem Hydrogencarbonat-System, dem Proteinat-Puffersystem und dem Phosphatpuffersystem abgepuffert.



Über die *Lunge/Atmung* wird Kohlendioxid abgegeben, deshalb ist regelmäßige Bewegung an der frischen Luft gut.



Die *Niere* scheidet überschüssige Säuren und vor allem die ständig anfallende Harnsäure aus. Deshalb ist das Trinken von ausreichend Wasser (auf die Qualität achten!) so wichtig.

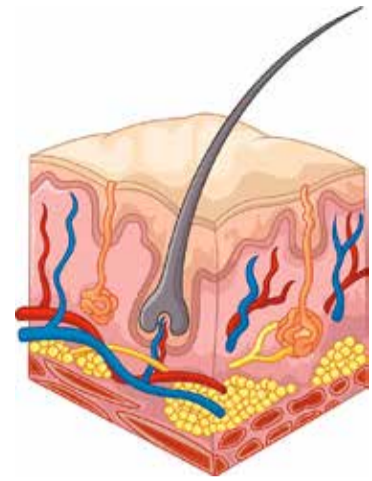


Die *Leber* baut Säuren ab. Sie kann 50-mal mehr  $H^+$ -Ionen abbauen als die Niere. Funktionsstörungen der Leber führen schon innerhalb weniger Stunden zu Veränderungen im Säure-Basen-Haushalt. Alles, was die Leber entlastet und stärkt, ist deshalb positiv für eine gesunde Säure-Basen-Balance. Hierbei sind neben der direkten Belastung der Leber mit Giften wie Alkohol auch die Prozesse im Darm sehr wichtig. Wer viel Fleisch oder allgemein Eiweiße isst, hat eine hohe Belastung mit Ammoniak. Das ist eine giftige Base, die von der Leber abgebaut wird. Wird die Leber damit belastet, kann sie weniger Säuren abbauen. Eine gemüserreiche, fleischarme oder -lose Ernährung ist daher eine wertvolle Unterstützung.



Über die *Haut* werden belastende Stoffe und Säuren ausgeschieden. Sie ist mit bis zu 2 m<sup>2</sup> unser größtes Organ. Millionen Schweiß-, Talg- und Duftdrüsen geben Kohlensäure, Harnstoff, Ameisen-, Essig- und Milchsäure, Fettsäuren und auch giftige Stoffe wie Quecksilber ab. Als größtes Ausscheidungsorgan kann sie daher wunderbar zur Entlastung der inneren Organe beitragen.

Sind die Möglichkeiten der Puffersysteme erschöpft, muss der Körper bei anfallendem Säureüberschuss auf seine Speicher zurückgreifen. Es werden basische Mineralien aus den Geweben gelöst und dadurch entstehen Schäden. In der Naturheilkunde wird in diesem Prozess eine wesentliche Ursache für Gefäßschäden gesehen. Chronische Erkrankungen, auch Krebs, werden heute generell mit einem nachhaltig gestörten Säure-Basen-Haushalt in Verbindung gebracht.



Der Abbau der „Basenspeicher“ kann weitere Folgen zeigen:

- Die Haut wird schlechter versorgt. Sie wirkt frühzeitig gealtert und fahl.
- Der Haarboden leidet. Die Haare fallen aus, wachsen schlecht, sind glanzlos.
- Die Knochen werden demineralisiert, Knochenabbau ist die Folge.
- Zahnschmelz und -aufbau werden nicht mehr versorgt, Karies findet einen Nährboden.
- Die basenabhängigen Organe wie Bauchspeicheldrüse, Leber und Dünndarm werden in ihren Funktionen eingeschränkt.

Eine weitere Möglichkeit des Körpers ist die Ablagerung von Säuren im Bindegewebe. Der Wiener Arzt Pischinger hat hierzu wesentliche Erkenntnisse geliefert. Das kollagene Bindegewebe, rund 70 % unseres Körpereiwisses, dient als „Deponie“ und nimmt Säuren auf. Je mehr Säuren dort aufgenommen werden, umso mehr verliert es an Elastizität und Durchlässigkeit. Ein sichtbares Zeichen ist Cellulite. Dauert diese Belastung an, so wird sie beispielsweise spürbar an den Gelenken und Bandscheiben.

Das Baden im **NEW MINERALS BASENBAD** mit dem Plus an Magnesium zielt direkt auf eine Entlastung dieser Deponien und eine indirekte Stärkung der Puffersysteme.

## Wie kann ich meine Säure-Basen-Balance noch unterstützen?

Eine basenlastige Ernährung ist eine wichtige Grundlage für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Regelmäßige, moderate Bewegung unterstützt direkt über den Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid. Der Stoffwechsel wird angeregt. Ein Ausgleich über Entspannung und ein erholsamer Schlaf tragen zur notwendigen Regeneration bei. Auf meinem Blog [www.mueller-frahling.de](http://www.mueller-frahling.de) berichte ich regelmäßig über meine Erlebnisse und Erkenntnisse in den Bereichen Säure-Basen-Haushalt und Schüßler-Salze. Wenn Sie auf dem Laufenden bleiben wollen, tragen Sie sich gerne für meinen Newsletter ein: [www.mueller-frahling.de/newsletter-anmeldung](http://www.mueller-frahling.de/newsletter-anmeldung).

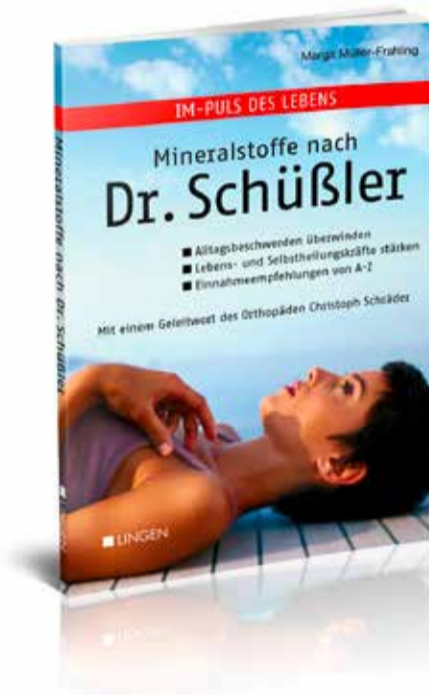
## Meine Bücher

Müller-Frahling, Margit: Aktiv mit Schüßler-Salzen. 12 Monate • 12 Salze • 12 Kuren. Hrsg. von Dr. med. Eberhard J. Wormer, Lingen Verlag, Köln 2016



[Hier geht's zum Buch](#) ➡

Müller-Frahling, Margit: Im-Puls des Lebens. Mineralstoffe nach Dr. Schüßler. Lingen Verlag, Köln 2016



[Hier geht's zum Buch](#) ➡

Müller-Frahling, Margit: Mit Freude leben. Schüßler-Salze für Körper, Geist und Seele. Lingen Verlag, Köln 2016



[Hier geht's zum Buch](#) ➡

Müller-Frahling, Margit: Schlank werden und bleiben. Schüßler-Salze – Aufbruch in ein leichteres Leben. Lingen Verlag, Köln 2016



[Hier geht's zum Buch](#) ➡

Müller-Frahling, Margit: Vital sein – aktiv bleiben. Schüßler-Salze für Bewegung und Fitness. Lingen Verlag, Köln 2015



[Hier geht's zum Buch](#) ➡

Unter [www.lingenverlag.de](http://www.lingenverlag.de) finden Sie meine Bücher und weitere Angebote des Lingen Verlags.

## Über die Autorin

Margit Müller-Frahling (M.A.) ist Referentin, Ausbilderin und Fachjournalistin im Themenbereich „Biochemie nach Dr. Schüßler“ und hat in den Bereichen Ernährungsberatung und Psychologie/Psychotherapie weitere Ausbildungen abgeschlossen. Nach ihrem Studium war sie in Betrieben und als Lehrkraft an einer Fachhochschule tätig. Mithilfe der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler konnte sie jahrelange Beschwerden vollständig überwinden und beschäftigt sich seither mit diesem Thema. Sie hält Vorträge und gibt Seminare im In- und Ausland. Darüber hinaus beschäftigt sie sich mit ganzheitlichen Heilweisen und Gesundheitspflege und entwickelte für Sie das exklusive **NEW MINERALS BASENBAD** mit dem Plus an Magnesium. Weitere Informationen finden Sie unter [www.mueller-frahling.de](http://www.mueller-frahling.de).

## Impressum

© 2017 by Helmut Lingen Verlag GmbH, Brügelmannstr. 3, 50679 Köln, [www.lingenverlag.de](http://www.lingenverlag.de)

© 2017 by Margit Müller-Frahling, Sundern

Fotos: Thinkstock, Fotolia, Archiv Lingen Verlag

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG

Die in diesem E-Book vorliegenden Informationen, Angaben, Anregungen und Ratschläge wurden von Verfasser, Verlag und der Redaktion nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetente und sachkundige medizinische Beratung. Jede Leserin und jeder Leser ist für eigene Entscheidungen in Bezug auf Anregungen dieses E-Books zu jeder Zeit selbst verantwortlich. Daher erfolgen Angaben in diesem E-Book ohne jegliche Gewährleistung seitens Verfasser, Redaktion, Verlag und Handel, die in keinem Fall für mögliche Nachteile oder Schäden bezüglich gegebener Hinweise, Angaben oder Ratschläge haften.