Die Geschichte des Badens

- Die Geschichte des Badens

Die Geschichte des Badens

https://www.youtube.com/watch?v=ZSrXpHrOZUM

Geschichte des Badens

Die meisten Menschen leiden unter ihren Krankheiten. Sie leiden unter ihren Schmerzen, unter Schwäche, Übergewichtige leiden unter dem Rasen des Blutes bei der kleinsten Anstrengung, sie leiden unter den weichen Knien und den Seitenstichen, wenn sie den vom Arzt verordneten Sport machen, außerdem leiden sie unter dem unerfreulichen Anblick, den sie bieten, genauso wie Männer mit Glatze und alte Menschen mit faltiger Haut unter ihrem Anblick leiden.

Warum eine Kombination aus Ernährung und Sport so wirkungslos ist

Die meisten Programme zur Verbesserung gehen als Hauptsache von einer Ernährungsumstellung aus. Dazu gibt es noch Entgiftungstaktiken wie Sport oder Fasten, die aber vor allem die Harnwege und den Darm belasten. Vernachlässigt wird dabei aber, daß es sehr schwierig ist, die bestehenden Mengen an Säure herauszubringen. Bei einem 50jährigen ist es heutzutage etwa die Hälfte der Körpermasse, also bei einem 90 Kilogramm schweren Mann sind es 45 Kilogramm. Das sind 45 Kilogramm an Schmutz, die man aber nicht einfach weghungern oder wegtrainieren kann. Ein durchschnittlicher 50jähriger besteht zur Hälfte seiner Substanz aus Schmutz, die dann auch in den Knochen ist: dann brechen die Knochen leichter, die dann auch in den Sehnen ist: dann ist er nicht mehr so gelenkig, in den Muskeln: damit ist er nicht mehr so kräftig, in den Gelenken: dann schmerzen die Gelenke. Der Körper wird in diesem Alter schwach, weil ihm Basen fehlen, diese werden ersetzt durch die kalisauren Salze, weil Kalium das häufigste Basenmineral in konventionell erzeugten Lebensmitteln ist, und durch Harnsäure, weil auch moderater Fleischverzehr sehr viel Harnsäure in den Körper bringt. Wenn die Knochensubstanz viele dieser sauren Salze oder freier Säuren enthält, brechen die Knochen leichter. Deswegen ist es nicht einfach nur Masse, die der Körper verlieren muß, er muß sie aktiv aus Depots lösen und Löcher in der Substanz mit Basen füllen. Die Säuren zu lösen, neutralisieren, zu verdünnen und auszuscheiden würde vermutlich Jahrhunderte dauern, wenn man es mit der richtigen basischen Ernährung allein machen würde, zumindest aber genauso lange, wie man bisher übersäuernd gelebt hat - im Beispiel also 50 Jahre. Außerdem ist für den Ausscheidungsweg die dreifache Menge an reinen, reaktionsfähigen Basen erforderlich, die nach der Verdauung aus basenüberschüssigen Lebensmittel übrigbleiben. Da für die Herstellung einer gesunden Körpersubstanz außerdem noch die erwähnten überschüssigen Basen nach der Verdauung übrig sein müssen, wird angenommen, daß für die Entgiftung durchschnittlich 20 Milligramm Basen aus einem Kilo basenüberschüssiger Nahrung (also Bio-Obst und Bio-Gemüse) bereitstehen. Die Essensmenge wäre gewaltig und führt zum genannten Ergebnis, daß es Jahrhunderte dauern müsste, um vollständig die Ernährungsfehler zu korrigieren. Um auf normalem Weg eine derartige Säuremenge auszuscheiden, müsste der Mensch etwa 7000 Tonnen basenüberschüssige Nahrungsmittel zu sich nehmen. Bei einer Nahrungsmenge von 3,5 kg am Tag würde das ganze zwei Millionen Tage dauern - 5479 Jahre. Geht man davon aus, daß der

Körper auch freie Säuren ausscheidet, wenn man zum Beispiel drei bis fünf Liter reines Wasser am Tag trinkt oder durch akute Ausscheidungen wie Erkältungen, dann wird die Zeit sehr verkürzt, da der Körper sich einer größeren Menge Säure auf einen Schlag entledigen kann.

Beispiel: 50 Jahre alte Person, Säureanteil die Hälfte Gewicht 90 kg: 45 kg angesammelte Säuren
45 kg angesammelte Säure -

- 135 kg (45 kg x 3) nötige Basen für das Ausscheiden über Harnwege und Stuhlgang

- 7000 Tonnen reinste Lebensmittel notwendig - theoretisch 5479 Jahre nötig zum Ausscheiden durch die basische Ernährung

- praktisch durch viel Trinken und Bewegung schneller möglich, "nur" 50 bis 100 Jahre

Die Reinigungszeit durch eine konsequent basische Ernährung wäre dann aber immer noch mindestens 50 Jahre.

Die lange Zeit, bis man Erfolge sieht, ist der Grund, warum Diäten nicht eingehalten werden. Außerdem sind die meisten Diäten alles andere als basenüberschüssig, d. h., sie verschlechtern die Säurebilanz noch. Im Ergebnis sind die Leute hilflos, sie nehmen ihre Krankheiten und ihr Übergewicht als gottgegeben, als Schicksal oder als Vererbung und kehren wieder zu ihrer normalen Ernährung zurück.

Bei allen Diäten fehlt ein wichtiger Bestandteil: der beste, schnellste und angenehmste Weg, Säuren und Schlacken direkt loszuwerden. Wenn man diesen Bestandteil integriert, merkt man sofort Erfolge, vom ersten Tag an, man hat weniger mit Umstellungssymptomen zu kämpfen und kann den Körper eines 50jährigen in etwa fünf Jahren rein wie den eines 20jährigen machen. Auch das Lebensgefühl wird wieder so frisch, spontan und energiegeladen, wie man es in der Jugend kannte. Dieser wichtige Bestandteil ist der Start zum Jüngerwerden. Es ist die basische Körperpflege.

Geschichte der Körperpflege
Jahrtausendelang war Körperpflege basisch. (Jentschura 2000, Huber-Buschbeck 2001, Leinberger 2005). Man nahm zum Waschen des Körpers, der Kleidung, zum Eincremen basische Produkte. Bekannt aus dem allgemeinen Geschichtswissen ist das Salben mit wertvollen Ölen. Je reiner ein Öl, umso basischer ist es. Aber auch für die Wohnumgebung, zum Putzen und zum Säubern des Essgeschirrs verwendete man basische Produkte. Von all dieser Vielfalt hat sich bei den allgemein erhältlichen Produkten heute nur noch der basische pH-Wert von Zahncreme gehalten, die aber so viele toxische Stoffe enthält, daß auch sie nicht mehr basisch wirkt.

Die langen Bäder
Außer den für uns heutzutage gut nachvollziehbaren Zwecken zum Waschen, Eincremen und Putzen gab es aber die Badekultur. Sie war der Weg und Schlüssel zur Gesundheit und zu Wohlbefinden. In allen Kulturen der Welt finden sich Hinweise auf stundenlange basische Bäder, die als die wirkungsvollste medizinische Anwendung überhaupt beschrieben werden (Kaiser 2005,

Leinberger 2005, Jentschura 2000). Nur noch in manchen Gegenden in so weit voneinander entfernten Ländern wie Mexiko und Japan konnte die Badetradition bis heute aufrechterhalten werden (Hörnicke 1957, Leinberger 2005). Allein die Tatsache, daß dies eine Weltkultur impliziert, die vor 10000 Jahren geherrscht haben muß, ist bereits erstaunlich. Noch erstaunlicher sind aber die Wirkungen des Bades, wo sie noch beschrieben werden, und die Fähigkeiten, die eine so starke Gesundheit mit sich bringt, wie sie heute keiner mehr kennt.

"Mit Wasser aus einem reinen Becken habe ich mich gebadet,
mit Soda lange mich gereinigt, mit gutem Öl mich schön gemacht."

(Tontafel der "Sumerischen Beschwörungen", 3. Jahrtausend v. Chr.)

Unsere direkten Vorfahren sollen Bärenkräfte gehabt haben, sie sollen kälteunempfindlich gewesen sein (Plutarch, zit. nach Wandmaker 1992) und sie sollen sehr viel älter geworden sein als die Menschen heute. Von Zeus' Gattin Hera wird berichtet, daß sie regelmäßig in ein bestimmtes Bad auf der Halbinsel Argos gereist sei und jedes Mal wieder jung zurückgekehrt sei (Günther, 2005).

Das Mittel zur Verjüngung war der sagenhafte Jungbrunnen. Es waren Quellen, in denen das Wasser basisch war und sehr lange gebadet wurde. In Ägypten gab es einen Reihe basischer Seen im Wadi Al Natrum, der Pate stand für den bekannten Namen Natron, mit dem die Carbonatverbindung des Natriums (Natriumhydrogencarbonat) bezeichnet wird. Man reiste zum basischen Wasser, nahm eine mehrtägige oder mehrwöchige Badekur vor, das Ergebnis war eine Verjüngung. An seinen Ufern lagerte sich die basischen Verbindungen Natron und Soda (Natriumcarbonat) als weißes Pulver ab, das die Ägypter Trona nannten und für basische Bäder zuhause verwendeten. Trona war sehr wertvoll (Kaiser 2005), was darauf hinweist, daß die Ägypter damals den die Wichtigkeit eines hohen Wasser-pH-Wertes für das Baden kannten.

Aus ungeklärter Ursache hörte man auf, im Wadi Al Natrum zu baden. Vielleicht, weil der Wasserspiegel sank? Etliche Male sind die Salzseen zumindest im Sommer vollständig ausgetrocknet gewesen. Aber auch das Trona wurde nicht mehr verwendet. Bereits zu Kleopatras Zeiten, kurz vor Christi Geburt war die Wirkung von Natron und Soda im Mittelmeerraum nicht mehr bekannt, in Vergessenheit geraten. Die berühmte Schönheit musste auf Bäder in Milch und Zucker zurückgreifen, um wenigstens annähernd noch eine basische Wirkung zu erreichen. Die ersten Christen dagegen wussten um die Wichtigkeit basischer Bäder. Sie gründeten im nur 30 Kilometer langen Wadi Al Natrum ganze 50 Klöster (Müller 2005). Dieser Standort rief heftigste Gegenwehr durch das römische Imperium hervor, das die Klöster immer wieder zerstören ließ. Aber der Reihe nach. Warum mussten die Christen für die Wiederentdeckung des allgemeinen Kulturguts der basischen Bäder plötzlich einen Kampf führen?

Der berühmteste Badearzt: Johannes der Täufer
Vor 2000 Jahren erlangte ein weiterer Bader Weltberühmtheit. Johannes der Täufer benutzte basische Bäder für die Taufe. Durch die körperliche Reinheit der Bäder klärte sich auch der Geist, und die ersten Christen wurden offen für die geistigen Botschaften Jesu. Johannes der Täufer reinigte seine Kunden in mehrwöchigen Kuren so gut, daß sich ein neues Bewusstsein von selbst einstellte. Dies war eine Bedrohung für das herrschende System, das in unterschiedlichen Reichen

(Judentum, ägyptisches Reich und römisches Reich) eigentlich ein einziges Wertesystem transportierte, welches bis heute noch existiert. Die Badekuren waren im Umkreis des Mittelmeeres damals seit Jahrhunderten in Vergessenheit geraten, sicherlich mit einiger Nachhilfe, denn überall ließ sich jemand, der badete, nur schwer bevormunden. Nur die Griechen badeten noch in basischem Wasser und die für die Römer so starken Gegner in Gallien, in Mittel- und Osteuropa.

Innerhalb des römischen Reichs begann Johannes der Täufer erneut mit basischen Bädern und erzielte so gute Ergebnisse, daß die Herrschenden ihn köpfen ließen. Seine Patienten waren nicht mehr duldsam und gehorsam. Sie wurden aufmüpfig, aufständisch und revolutionär. Sie waren auf dem Weg zur Freiheit, und hätte man sie gewähren lassen, wäre bereits vor zweitausend Jahren das Imperiumsdenken der Völker um das Mittelmeer verpufft: die Herrscher hätten keine Beherrschten mehr gehabt. Deshalb war es für die Machthaber notwendig, daß in ihrem Kulturkreis nicht weitergebadet wurde, auch nicht in der Bewegung des Christentums, die sich allerdings kaum mehr aufhalten ließ.

Verfälschte Bilder vom Wesen der Taufe

In der Geschichtsschreibung wurde deshalb die eigentliche Taufe zu einer matten Geste verfälscht. Es war nicht mehr klar, welches Wasser verwendet wurde (nämlich basisches) und es war nicht mehr klar, wie eine Taufe eigentlich abzulaufen hatte. Irgendwann wurde die Kirche in den Dienst der Herrschenden gestellt (damals die Römer), und das wichtige Sakrament der Taufe wurde zu einer Art Beitrittsritual, ein wenig Benetzen mit normalem (etwa pH-neutralem) Wasser. Johannes der Täufer wäre wohl kaum zu der überwältigenden Berühmtheit gelangt und für die damaligen Herrscher am Mittelmeer gefährlich gewesen, wenn er einfach nur eine Art Geschäftsführer für eine religiöse Vereinigung gewesen wäre mit einem zwanzigminütigen Aufnahmeritual. Nein, der Täufer hat durch seine Taufe überzeugt. Das Ergebnis der Taufe war ein ganz anders denkender, fühlender und aussehender Mensch als vorher. Die Herrscher, die römischen Kaiser, haben die Botschaften der Kirche verdreht, als sie merkten, daß sie gegen die Kirche nicht ankamen. Sie haben in allen Gemeinden ein oberflächliches Taufritual mit einer Handvoll Wasser installiert. Nur einige neukirchliche Abspaltungen greifen auf das Wissen zurück, daß man immerhin mit dem ganzen Körper untertauchen sollte. Aber auch diese Gruppen haben nicht den gesamten Sinn der Taufe wiederentdecken können, Badedauer und Wasserqualität kommen bei ihnen nicht zum Zuge. Badedauer und Wasserqualität, genauer gesagt ein pH-Wert von über 8,5, waren aber die Variablen, die die Taufe zum wichtigen Reinigungs- und Heilungsweg machten. Dabei lassen sich in der Bibel durchaus Hinweise auf die Technik des Johannes finden (Markquart 2005).

Der sagenhafte Jungbrunnen - wie die Europäer badeten

Während im Mittelmeerraum das basische Baden gerade zur Zeit von Jesus Christus wiederentdeckt wurde, hatten die Europäer es damals noch gar nicht vergessen. Das Baden in bestimmten heiligen Quellen gehörte zur Kultur der Kelten und Germanen und sorgte für ihre Widerstandfähigkeit. Man badete zehn bis zwölf Stunden am Tag für drei bis vier Wochen. Oder man blieb zwei bis drei Wochen lang ständig im Wasser, je nach Indikation und Behandlungsplan des Baders. Man hatte schwimmende Kissen für den Kopf, die Mahlzeiten nahm man auf schwimmenden Tabletts ein. Man konnte sich unterhalten und wurde umsorgt vom Bademeister. Es war eine effektive und noch dazu angenehme und bequeme Art des Heilens. Die starke Anziehungskraft der Bäder begründete den Mythos vom Jungbrunnen.

Auch dieses Wissen ist später unter Strafe gestellt und verfolgt worden. Der Maler und Bildhauer Lucas Cranach der Ältere versuchte über das Medium der Kunst, dieses alte Wissen zu bewahren. Cranach der Ältere stand den verfolgten Naturreligionen nahe und soll unter anderem das symbolhaltige Relief an dem heidnischen Heiligtum der Externsteine gestaltet haben (Ritters, 1997). Das berühmteste Gemälde von Lucas Cranach dem Älteren ist aber "Der Jungbrunnen" (1546, Spätrenaissance). Es stellt eine Quelle dar, die in ein Becken geleitet wird, in dem viele Menschen baden. (einen Druck des Gemäldes mit Bildunterschrift hier einfügen) Links steigen alte Menschen in das Becken, rechts steigen sie jung, schön und gesund wieder aus. In allen kommentierenden Kunstführern wird der Eindruck erweckt, es hätte sich um Wunschdenken wie eine Idee gehandelt, und die Verjüngung in diesem Mythos wäre innerhalb sehr kurzer Zeit vonstatten gegangen. Weder das eine noch das andere ist richtig. Es gab diese Bäder wirklich, aber die Verjüngung dauerte einige Wochen oder Monate.

Der Ruf des Baders

Die Bäder waren so wirksam, daß in Europa nur ein einziges Wort für den Arzt, Mediziner, den Heiler gebraucht wurde. Dieses Wort war "Bader". Der Bader war derjenige, der die Zusammensetzung und den Badeplan nach Befinden und Krankheitserscheinungen der Patienten bestimmte. Er genoß in den heidnischen Kulturen ein sehr hohes Ansehen und seine Kompetenz war außer Frage. Ein bisschen hat sich dieser Mythos noch im Ruf und Rang der Kurorte gehalten: Kurorte dürfen sich bis heute noch mit dem Zusatz "Bad" oder "Spa" schmücken. Aber zu heidnischer Zeit waren es nur ganz bestimmte Quellen, die einen Ort zum berühmten Bad machten. Sie enthielten basisches Thermalwasser.

Viele Siedlungen wurden in der Nähe von solchen wertvollen Quellen errichtet. Dadurch hatte man die Möglichkeit, regelmäßig zu baden. Noch bis in unsere Tage hielt sich die Gewohnheit, am Sonnabend zu baden, einfach, um für den Sonntag rein zu sein. Diese Gewohnheit hat ihre Ursprünge in heidnischer Zeit, in der die Leute die Feiertage ganz rein begehen wollten. Heutzutage ist ein Feiertag meistens ein Tag, an dem man sich mit Alkohol und schlechtem Essen vergiftet, und man beginnt am Vorabend. Früher wollte man bei einem Feiertag in der Lage sein, energetische Verschiebungen wahrzunehmen, das Feiern spielte sich auf einem feineren höheren Niveau ab, für uns heute schwer zu beschreiben und nachzuvollziehen. Das Bad vor dem Feiertag war etwas so Normales wie heute das Essengehen am Sonnabend. Daneben achtete man auf gewisse Regelmäßigkeit beim Baden.

Kulturanpassung - Werbefeldzüge für ungesunde Ernährung

Solange die Europäer badeten, waren sie für die Römer unbesiegbar. Das römische Imperium versuchte damals sowohl über Eroberungsfeldzüge als auch über Kulturanpassung die Kelten, Germanen und Slawen nördlich der Alpen zu erobern. Was war Kulturanpassung? Sie besetzten einzelne Legionsfestungen im Gebiet der Heiden, und sie drängten den Einheimischen ihre Kulturgüter und Ansichten auf, sie transportierten Gebräuche, Sitten, sprachliche Ausdrücke, Ackerbauarten und Produkte in das Gebiet, sie promoteten ihren Wein ebenso wie die Amerikaner heute bei uns ihre Cola promoten. Man kann sich das etwa so vorstellen wie in den Asterix-Comics, es war ein jahrhundertelanges Nebeneinander, wo es manchmal Streit gab, dann wieder luden die Römer die Einheimischen zu Festgelagen ein und konnten so die ungesunden römischen

Essensweisen verbreiten. Von da an erlangten die Bäder eine überaus hohe Wichtigkeit, so wichtig, daß die römischen Strategen sie später in ihre Strategie mit aufnahmen. Die Bäder reinigten die Fehler einer moderat ungesunden Essensweise innerhalb von relativ kurzer Zeit. Weil sie regelmäßig wiederholt wurden, konnten die Europäer ihre körperliche Überlegenheit dauernd halten. In den alten Berichten römischer Entdecker an ihre Metropole Rom findet man häufig Stellen über Eigenschaften der Europäer, die den Römern damals geradezu unheimlich vorkamen und dem Menschen der heutigen Zeit wohl eher suspekt. (Literaturbeispiele). Die starken Körperkräfte werden mehrfach erwähnt, das ist auch die Grundlage, auf der die Asterix-Geschichten basieren. Die Asterix-Autoren Albert Uderzo und René Goscinny habe genau recherchiert: die Gallier waren verglichen mit den gut für den Kampf ausgebildeten Römern tatsächlich verblüffend stark und die Keltinnen verblüffend schön (Schubert 2001). Wer sich basisch ernährt und basische Bäder nimmt, kann die Erfahrung übrigens heute selbst machen, daß die Körperkräfte nach einigen Jahren steigen. Plutarch schreibt, daß die Briten sommers wie winters nackte Arme und Beine hatten und nicht gefroren haben. Cäsar schreibt, daß die Kelten ihre Schlachten bis auf einen Helm und den Speer nackt geschlagen haben und gewannen. Auch von besonderer Langlebigkeit wird berichtet.

Die römischen Thermen - ohne Wirkung

Die Römer sahen diese Badekultur in den Jahrhunderten seit 400 v. Chr. bereits bei den Kelten, gegen die sie immer wieder die Eroberungskriege verloren. Die Römer waren verroht und hatten jegliche Kultur vergessen, sogar die Seife. Obwohl Seife im Altertum so bekannt gewesen war, daß Sumerer und Ägypter ihre besten Rezepte in Schriftform fassten, lernten die Römer sie erst bei den Kelten kennen (Plinius d. Ä. zitiert nach Kaiser 2005). Um 91 v. Chr. wurde der griechische Arzt Asklepiades von Prusa als Sklave nach Rom verschleppt und führte bei den verhassten Besatzern einen Teil des griechischen Wissens über Bäder ein, soviel, um für ihn die Freilassung zu ermöglichen (Griesshaber 2004). Außerdem erzielte er einen bescheidenen Wohlstand durch den Betrieb eines Lehrinstituts und begründete so die römische Badetherapie, die "Balneotherapie", die heute vielfach wieder angewendet wird. Durch diese Balneotherapie wurde Baden in Rom erst richtig bekannt. Die römischen Kaiser hofften damals, das Mittel zur Erlangung einer hohen Körperkraft gefunden zu haben.

Es entstanden überall in Rom die heute noch bekannten Thermen, denen jedoch das Entscheidende fehlte - das basische Wasser. Wasser, dessen pH-Wert so basisch ist, daß es sich für basische Bäder eignet, entspringt nicht überall. Der pH-Wert muß über 8 sein, nur dann kommt es zur Osmose. Die Quellen, die diese Bedingung erfüllten, waren die heiligen Thermalquellen der europäischen Eingeborenen, bekannt unter der alten Bezeichnung Irminsul. Nicht alles, was durchsichtig und naß ist, verdiente diese Bezeichnung. Dennoch waren die Quellen mit diesem besonderen Wasser relativ zahlreich. Diese Quellen machten die europäischen Eingeborenen auch dann noch stark, wenn die neuen römischen Nachbarn sie zu Gastgelagen eingeladen hatten. In den basischen Bädern konnten sie ihren Kater auskurieren. Stark und unbesiegbar waren sie so 400 Jahre lang. Die Niederlage kam von innen, durch Verführung mit dem Alkohol, ähnlich wie bei den Indianern Nordamerikas, nur war es im alten Europa der angeblich so edle Wein. Im Gefolge der Gelage mit Wein kamen auch die Sitten, Gebräuche und Ansichten der neuen Nachbar in das Bewusstsein der Einheimischen. Die Kelten und Germanen lebten vegetarisch. In ihren Küchenabfällen finden Archäologen keine Tierknochen, sie finden aber jede Menge Reste von Früchten und Gemüseabfälle, Nuß- und Eichelschalen, Buchecker-Hülsen. Bei den Gelagen mit den

Römern wurde ihnen auch noch Fleisch vorgesetzt, was sie nicht vertrugen und sie dem Schwächeniveau der Römer annäherte. Irgendwann ging zunächst im westlichen Europa die Konsequenz und Regelmäßigkeit des basischen Badens verloren, so daß im Jahr 51 v. Chr. Cäsar nach sieben Jahren Krieg Gallien unterwerfen konnte.

Im Namen Christi

Umso heftiger widerstanden die mitteleuropäischen Kelten und Germanen sowie die osteuropäischen Slawen und andere heidnische Völker noch weitere 600 Jahre den Angriffen aus Rom. Hier wurde das Baden mit großer Ernsthaftigkeit beibehalten und die römischen Heere immer wieder geschlagen. Eine geänderte Strategie wurde notwendig. Das bereits um 300 n. Chr. in Rom als Staatsreligion etablierte Christentum wurde eingesetzt, um die Menschen in Mittel- und Osteuropa offen und nachgiebig zu machen, eine Perversion der ursprünglichen Botschaft Christi. Während die sogenannte Völkerwanderung die offizielle Zugehörigkeit halb Europas zum römischen Imperium beendete, hatte sich das Gedankengut der Eroberer festgesetzt. Das Imperium schrumpfte zwar für die nächsten 800 Jahre auf das kleine Oströmische Reich zusammen, das immerhin das halbe Mittelmeer vom heutigen Griechenland, über die Türkei bis nach Ägypten einnahm. Aber in diesem Refugium wurden Missionare ausgebildet, die vor allem die Fürsten und Könige der sich nun nach römischem Vorbild gründenden kleinen Staaten instruieren sollten. Hatte man den Fürsten auf seiner Seite, konnte man das staunende Volk leichter bekehren, und wo freundliche Worte versagten, kamen im Gefolge der Gelage mit Wein und Fleisch eben die Heidenschlächter, die einzelne Widerspenstige mit Gewalt bekehrten.

Versiegelt!

Die beiden Waffen Missionierung und Alkohol sowie die Kulturmerkmale der Römer einer fast tausendjährigen Werbephase (von 500 v. bis 500 n. Chr.) waren es, die das Zeitalter der Krankheiten in Europa einläuteten. Das Christentum hatte sich ja von der Wiederentdeckung des Badens durch Johannes den Täufer distanziert und behandelte die heidnische Badekultur als ebensogroße Gefahr. Im angehenden Mittelalter (772 - 802) wurden alle Thermen versiegelt, bzw. "zugemauert" (Lück 1993, Kinder/Hilgemann 1984). Der Karolingerkaiser Karl der Große hat diese letzte Schlacht gegen die Heiden geführt, die als "Sachsenkriege" in die Geschichte eingegangen ist. Der Historiker Lück schreibt, daß "der Verlust dieser Jungbrunnen [...] vernichtend für das 'keltische' Volk" gewesen sei (Lück 1993).

Im Anschluß an die Versiegelung der Thermen wurden die Adeligen Massentaufen unterworfen und jede Grafschaft durch je einen weltlichen und geistlichen Aufseher kontrolliert. Diese sogenannten "Königsboten" (Missi dominici) mit besonderen Vollmachten kontrollierten den Grafen, die religiösen Vorkommnisse und die Verwaltung, so daß die tributpflichtigen Stämme einerseits durch den übergelaufenen Grafen und die Staatsdiener, andererseits durch zwei direkt dem Kaiser verpflichtete Aufseher kontrolliert wurden.

Ausgerechnet im Namen Christi, der sich für die Verbreitung des basischen Badens im Mittelmeerraum eingesetzt hatte, versiegelte die Kirche die Jungbrunnen der Europäer. Das war eine Katastrophe für die keltischen und germanischen Völker, die sich bis dahin immer noch aufmüpfig und unkalkulierbar verhalten hatten. Sie wurden beherrschbar und kalkulierbar.

Innerliche Heiden

Die Leute versuchten weiter zu baden und ihr Badewasser mit basischen Pulvern (ähnlich dem "Trona" der alten Ägypter) basisch zu machen. Im Laufe der Zeit passten sie sich an die neuen Lebensformen an, und neu war vieles: der verwaltete Staat mit seinen Ämterstrukturen, die neue Religion und die neue Kirche, die Wichtigkeit von Schriftstücken gegenüber den gesungenen Epen und die neue Gelehrtensprache Latein. Man nahm ihnen ihre heiligen Haine und setzte an deren Stelle leblose Kirchen. Aber immer noch hielten sie die Verbindung zu den Ursprüngen. Sie hatten Zauberer, Druiden, Hexen, sie gärtnerten nach dem Mond, sie kannten sich mit Kräutern aus und sie feierten die Sonnenfeste, am 1. Februar, am 30. April, am 1. August, am 31. Oktober. Die bekanntesten Feste sind die energetischen Umschwünge: am 24. Juni den energetischen Umschwung auf kürzere Tage und am 24. Dezember den Umschwung auf längere Tage. Die Kirche hat zwar die römischen Namen für die Monate und die Feste eingeführt und ihnen mit Mühe und Not einen einigermaßen glaubhaften christlichen Sinn angedichtet, aber an der überlieferten Feierei und den Bräuchen konnte sie nichts ändern. Das alte Frühlingsfest mit dem Ei als heidnischem Symbol des Neubeginns konnten sie sogar namentlich nicht angreifen, es wird auch heute immer noch zu Ehren der heidnischen Göttin Ostara gehalten.

Die Leute fanden sich in die neue Zeit ein, und es entwickelte sich ein christlich-heidnisches Mischmasch, die Blüte des Hochmittelalters etwa von 1000 bis 1200, eine Zeit, in der Kunst und Kultur eine relative Blüte erlangten und Repressionen nicht mehr ganz so hart waren wie in den ersten Jahrhunderten nach Christus. Die heidnischen Rituale konnte man im Licht des Tages nur noch symbolhaft und sehr begrenzt ausführen. Also wichen die Leute in die Nachtstunden aus. Wenn man tagsüber in die Kirche ging, konnte man sich nachts immer noch zu rituellen Tänzen im Pilzkreis treffen. Sogar das Bardentum schien im Minnegesang eine zweite Chance zu erhalten. Man war innerlich Heide und äußerlich ließ man die Pastoren und Staatsbeamten in Ruhe.

Badeverbot

Etwa ab 1200 versuchte die Kirche, ihren Einfluß auszuweiten: Das Zinsverbot, welches zu der wirtschaftlichen Blüte wesentlich beigetragen hatte, wird aufgehoben (1179 durch Papst Alexander III.). Die Inquisition gegen Leute, die heidnische Bräuche ausüben, wird erst bischöflich (1215), dann päpstlich (1231) durch Papst Gregor IX. beschlossen. Es wurde in Frankreich und Deutschland die Todesstrafe für Gotteslästerung eingeführt.

Was sich am gravierendsten auf Lebenserwartung, Gesundheit und Widerstandsgeist auswirkt, ist aber dieses: Baden wird am Ende des Hochmittelalters von der Kirche generell verboten, egal in welchem Wasser. Das sollte verhindern, daß die Leute sich ihr Badewasser selbst mit basischen Badezusätzen bereiteten. Wer immer sich beim Baden erwischen ließ, musste mit empfindlichen Strafen rechnen. Begründet wurde dieser Schritt damit, daß das Baden angeblich unmoralisch wäre (Kaiser 2005). Im Gefolge dieses Verbotes kam die Pest und sank der Wohlstand.

Die christliche Kirche fürchtete das basische Baden wie der Teufel das Weihwasser.

Die Lebenserwartung sank im Spätmittelalter und in der frühen Neuzeit sehr stark. Auf diese kurze Lebenserwartung wird heute immer Bezug genommen, wenn von einer spektakulären Verlängerung die Rede ist, die wir heute hätten. Es wurde vergessen, daß die Menschen davor sehr

viel älter geworden waren. In den Jahrhunderten der kurzen Leben war die Erinnerung an die Zeiten auch kaum möglich. Dazu kam ein desinformierender Schulunterricht durch die Kirchen, die Wert auf geisttötendes Auswendiglernen von Kirchenschriften legten und den Kindern einredeten, die heiligen Feste ihrer Eltern wären christliche Feste. Durch kurzlebige Generationen hindurch, durch Jahrhunderte voller Krankheiten, Kriege und Unterdrückung hatte sich diese Indoktrination fortgesetzt. Wie soll sich da ein breites Bewusstsein für die Ungeheuerlichkeit dieser Machtergreifung gehalten haben? Die Empörung über die Verelendung muß erst noch kommen durch einen neuen Geschichtsunterricht, denn die Fakten sind nachprüfbar, es haben sich alte Quellen gehalten, wenige zwar, aber genug, um einen deutlichen Bericht zu liefern.

Sinkende Lebenserwartung durch andere Eßgewohnheiten

Die Leute wurden damals so krank, daß sie früher starben durch ihre Ernährung. Von den Römern hatte man den Wein bekommen, der sobald wie möglich auch in Frankreich und Deutschland angebaut wurde, um eine flächendeckende Versorgung zu garantieren. Sowohl kirchlich als auch weltlich wurde das Getränk etwa so propagiert wie heute Colagetränke. In jeder Gastwirtschaft gab es Wein, Soldaten und Handelsreisende hatten immer einen Vorrat dabei, und bald hatte auch jedermann, der etwas auf sich hielt, seine Auswahl an Weinen. Wein wurde auch in Schläuchen mit sich herumgetragen. Im Mittelalter sollen die Leute ständig betrunken gewesen sein, weil sie statt Wasser Wein tranken, wann immer sie durstig gewesen sind (Marquardt 2005, Dombrowsky 2001).

Die Alkoholpropaganda wurde unterstützt durch das immer schlechter werdende Trinkwasser. Konnten die nackten Einheimischen früher ohne Sorgen süßes Wasser aus jedem Bach trinken, so verdarb ihnen die Einführung des Ledergerberei nun den Appetit auf das Wasser. Sie bekamen nun Kleidung und Leder für alle möglichen Anwendungen, das war etwas, was sie bisher gar nicht gebraucht hatten. Noch bis ins Spätmittelalter galt Nacktheit als etwas Natürliches. Erst die Kirche drückte in beständiger Propaganda ein Schamgefühl durch, das zunächst nur widerstrebend angenommen wurde und wenigstens dort vergessen wurde, wo es mit praktischen Erwägungen kollidierte. Noch bis ins 15. Jahrhundert hielt sich beispielsweise die Sitte, den Weg zum und vom Badehaus nackt zurückzulegen, denn so brauchte man seine Kleidung nicht zu verstauen und brauchte sich nicht abzutrocknen. Auch geschlafen wurde damals generell nackt, auch wenn Gäste in der Schlafstube waren. Die Einführung der Kleidung verseuchte zuallererst das Trinkwasser. Vor allem die aufkommenden Gerbereien sandten gefährliche Leichengifte aus den Tierhäuten den Bach hinunter. Der alkoholhaltige und saure Wein war die gesündere Alternative als das Abwasser.

Auch den Getreideanbau führten die Römer ein. In den Gegenden, in denen es für den Weinanbau zu kalt war, brauchten sie ein entsprechendes alkoholisches Getränk, um die Einheimischen wie auch ihre eigenen Söldner unter Kontrolle zu halten (Finouist 2005). Es waren also nicht die Einheimischen, die Bier gebraut hatten, sondern auch das Bier ist eine unwillkommene Modedroge gewesen.

Die Römer propagierten außerdem Brot aus Getreide, ebenso verheerend für die Gesundheit. Mühlen zu Mahlen waren bereits vorhanden, da man früher aus Eicheln ein Brot gebacken hatte (Pollmer u. a. 2001). Die Eichenwälder der Briten, Kelten, und Germanen wurden abgeholzt, der genaue Anlaß ist nicht mehr festzustellen. Aber sicherlich sollte dies die Ernährungsumstellung unterstützen, denn die hochbasischen Eicheln waren damals ein Grundnahrungsmittel. Das Verschwinden der Eichenwälder schwächte auch gleichzeitig die Position der Druiden (dru (kelt.) =

Eiche), (Schubert 2001). Es ist bekannt, daß die Lebenserwartung sank, als die Menschen zum Brot aus Getreide übergingen. Pollmer (2001) ist der Ansicht, daß man aus purer Not "ins Gras gebissen" habe, weil keine Eicheln mehr da gewesen seien. Er vermutet, daß durch den Schiffbau zu Wikinger- und Römerzeiten einfach der Holzbedarf zu gigantisch gewesen sei.

Umerziehung: vom basischen Eichelbrot zum krankmachenden Getreide

Für eine gut durchdachte Umerziehungsmaßnahme spricht dagegen die Tatsache, daß man in die wenigen noch verbliebenen Eichenwälder die Schweine zum Mästen getrieben hat, die man durch das neue System zu halten begonnen hatte. Der genaue Anlaß des weitgehenden Verschwindens der Eichenwälder ist nicht mehr festzustellen, dagegen ist eine Tatsache, daß die Menschen seit dieser Zeit nicht mehr wissen, wie man aus Eicheln Brot backt und eher ihre Schweine als sich selbst mit den Eicheln füttern. Die Menschen dagegen aßen nun hauptsächlich Getreide und Fleisch in jeglicher Form. Brot wurde zum neuen Grundnahrungsmittel für eine ganz lange Zeit. Der Durchschnittsverbrauch an Brot war damals 1,5 kg pro Person und Tag. Fast jeder Landbewohner hatte seine Masttiere, und wenn es nur Geflügel und ein paar Kaninchen waren. Man buk Brot auf Vorrat und versuchte, das Fleisch durch Räuchern und Pökeln haltbar zu machen. Begannen die Sachen zu schimmeln, aß man sie dennoch. Folge war eine völlig orientierungslose, kranke, aggressive, dumme und hässliche Bevölkerung. Der Pöbel war geboren, der Mob. Das war so ungefähr das Bild, was die meisten Leute heute noch vom finsteren Mittelalter haben, eine unfreundliche, böse Zeit. Nur war es historisch nicht das Mittelalter, allenfalls das Spätmittelalter, sondern hauptsächlich die Jahrhunderte zwischen 1200 und 1700. Das war auch die Hauptzeit der Hexenverfolgung.

Während nur ein paar Jahrhunderte vorher die Einheimischen noch nackt die römischen Legionen besiegt hatten, standen sie jetzt bekleidet und schwach neben den Scheiterhaufen und sahen zu wie die letzten ihrer Brüder und Schwestern hingerichtet wurden, die noch nach den alten Traditionen gelebt hatten. Besonders richtete sich die Inquisition gegen die Träger des uralten Wissens, die Barden, Hexen und Druiden.

Neue Bäder wurden publik gemacht: Pech und Schwefel

Den Mythos des Badens konnte jedoch auch dies nicht entkräften. Noch immer hielt sich in jener Zeit der hervorragende Ruf jener Bader, die Gesundheit und Kraft zu schaffen vermochten. Die Ärzte nach römischem Vorbild und die Barbiere mit ihren barbarischen chirurgischen Schlachtermethoden konnten die Bevölkerung allenfalls abschrecken, die nun durch die Ernährung immer mehr Siechtum zeigte. So entstand das Bild des Scharlatans und Quacksalbers für die Medizin. Der Bevölkerung bot sich keine wirkliche Alternative.

Nach kurzer Zeit gab die Kirche dem Drängen der Bevölkerung nach, um der wachsenden Unzufriedenheit zu begegnen. Es wurden wieder Bäder erlaubt, aber es waren andere als die heiligen Quellen. Es wurden Bäder promotet und publik gemacht, die zu saures Wasser enthielten, wie die berühmten tschechischen Bäder in Marienbad und Karlsbad, die sehr viel Schwefel enthalten. Die Leute stürzten sich förmlich auf die Möglichkeit, Badekuren machen zu können wie ihre Vorfahren. Nur die Quellen waren jetzt so unwirksam wie die römischen Thermalbäder oder sogar schädlich.

Auch neu: das wirkungslose Dampfbad

Eine zweite Neuerung war ein anderes Konzept für das öffentliche Bad, das plötzlich in den historischen Quellen genannt wird. Anstatt in Wasser badete man jetzt in Dampf, eine so sparsame Methode wie die Dusche. Das "Bad" in heißem Dampf bot den Machthabern den Vorteil, daß es technisch unmöglich war, hier basisches Badewasser anzumischen. Sollte das Wissen über die basischen Badezusätze noch vorhanden sein, konnte man in dieser Badehütte nichts damit anfangen. Dieses Badehaus diente als Ersatzbefriedigung für die Menschen, die doch so gerne baden wollten, aber deren heilige Quellen immer noch versiegelt waren, so lange schon, daß niemand mehr wusste, wo sie sich eigentlich befunden hatten. Das Konzept der Badehütte aus Holz mit einem Feuer, heißen Steinen und Wasser, das auf die heißen Steine gekippt wird, breitet sich im orthodoxen Russland aus, auch hier werden die Thermen durch diese Badehütten ersetzt. Von Russland kam es nach Finnland, wurde Sauna genannt und kommt heutzutage wieder als "finnische Erfindung" zurück nach Deutschland. Wer sich mit dem finnischen Saunabaden beschäftigt, weiß aber auch, daß sich Herz-Kreislauf-Todesursachen in der Sauna häufen.

Saure Bäder - schädliche Wirkungen

Die Einführung schwefelhaltiger Thermen begründete im 14. Jahrhundert viele Badeorte, die sich bis heute als Bäder gehalten haben. Man nahm eifrig das Baden wieder auf. Die Leute badeten zunächst in dem ungeeigneten Wasser so wie in den heiligen Quellen und in den selbstzubereiteten basischen Bädern, nämlich 10 bis 12 Stunden am Tag für drei bis vier Wochen. Dabei kam es wegen des zu sauren Wassers zu einem nässenden und juckenden Ausschlag. Das war etwas neues, das hatte man vorher nicht gekannt, als die Bäder noch basisch waren. Den Ausschlag interpretierte man deshalb als Ausscheidung, ein Missverständnis, denn er war in Wirklichkeit ein Säurestau durch den niedrigen pH-Wert des Wassers (Hörnicke 1957). Die Haut entzündete sich. Die Kur wurde außerordentlich anstrengend und lästig (Hörnicke 1957).

Im Gegensatz dazu stehen die echten basischen Bäder. Sie sind angenehm und labend. Gerade die Haut erholt sich als erstes bei basischen Bädern, weil die Säuren ins Badewasser abgegeben werden. Walter Sommer schildert in seinem Buch die Jungmühle die verblüffende Wirkung von basischen Dauerbädern: "25 basische Bäder machen 25 Jahre jünger" (Sommer 1978). 25 basische Bäder von je 12 Stunden Dauer leiten die Gifte und Schlacken von einem Vierteljahrhundert aus. Dies war eigentlich auch die Wirkung die die Badenden erwarteten.

Nur im falschen, im nach Schwefel stinkenden Wasser blieb die erwartete Wirkung aus. Die Badekuren blieben erfolglos. Die Leute wurden immer anfälliger für Infektionskrankheiten und Seuchen. So ließ im 16. Jahrhundert die Begeisterung für das Baden nach, man parfümierte seine stinkenden Ausscheidungen mit Blütendüften, so wie der "Sonnenkönig" Ludwig XIV., der in seinem ganzen Leben nur zweimal gebadet haben soll (Kaiser 2005). Im 19. Jahrhundert schloß man die letzten öffentlichen Badehütten (Hörnicke 1957). In den Kurbädern verkürzte sich die Badedauer drastisch, auf nur noch eine halbe Stunden für 2 bis 3x pro Woche. Die Kuranstalten gingen eher dazu über, das Wasser als Trinkkur innerlich zu nehmen. Hier zeigt sich durch Zuführung einer starken Säure wie beispielsweise dem schwefelhaltigen Wasser ein Effekt der Säurepeitsche: Bestehende Schlacken werden aufgeknackt, freie Säuren verbinden sich mit körpereigenen Basen oder Basen aus der Nahrung zu ausscheidungsfähigen Schlacken, die den Weg über Urin und Stuhlgang nehmen. Der Patient baut möglicherweise körpereigene Basensubstanz ab, aber er verliert auch gleichzeitig Schlacken und freie Säuren, die ihm die Beschwerden verursacht haben,

die die Kur heilen sollte. Ähnlich wirken Massagen, die Säuren lockern und die moderate Bewegung, die während einer Kur meistens empfohlen wird. Die Beschwerdefreiheit gilt als scheinbarer Heilerfolg. Mit einer heilsamen Badekur hat ein Aufenthalt in einem Kurort aber nichts mehr zu tun.

Was blieb, war eine Badekultur, die mit sparsamsten Anwendungen auskam, die noch einen diffusen Glanz von den einstigen Heilerfolgen reflektierte und deswegen immer noch Anziehungskraft besaß, die aber überhaupt nichts mehr von der Wasserqualität verstand. Die kaiserlich erlaubten Quellen wurden einfach ausprobiert. Manche Symptome verschwanden, das verbuchte man als Heilung, dafür kamen andere Symptome, das verbuchte man als Schicksal.

Pfarrer Sebastian Kneipp erlebte mit seiner Methode im 19. Jahrhundert großen Zulauf, weil das von ihm verwendete Wasser kalt war. Der pH-Wert ist temperaturabhängig, kaltes Wasser ist basischer als warmes. Wenn seine Methode einen einigermaßen lange dauernden Aufenthalt im kalten Wasser (durch Bewegung im Wasser) ermöglichte, konnten besonders starke Krankheitserscheinungen tatsächlich gemildert werden. Die Füße und Waden werden auch als "Hilfsnieren des Körpers" bezeichnet. Besonders kranke Personen, die eine Krankengeschichte mit Schlaganfall, Diabetes und Herzproblemen aufweisen, scheiden ohnehin sehr viel durch die Füße aus, um einen Mindest-pH-Wert im Körper aufrechtzuerhalten. Offene Beine, Fußpilz und geschwollene Füße sind nur Zeichen dieser Ausscheidung. Die Säure und Toxine in den Füßen sind quasi bereits ausgeschieden. Wenn dieser Mensch dann in auch nur relativ basisches Wasser kommt, waschen die Säuren von der Haut ab, das entlastet die überquellenden Lager und macht sie nur noch "voll", aber nicht mehr "überlaufend". Das ist die kleine Entlastung, die die Kneipp-Anhänger so in Entzücken versetzte. Weil das Wissen um eine wirksame Reinigung verlorengegangen war, nahmen die Leute dankbar dieses Almosen an. Die Kneipp-Kuren sind aber schwach gegenüber zwei Stunden Fußbad in sehr basischem Wasser.

Ungefähr zur selben Zeit von Kneipps hilflosen Versuchen schaffte die allgemeine Gesundheit in Mitteleuropa wieder einen kleinen Schritt aus dem tiefen Tal, in das sie die zivilisierten Lebensgewohnheiten mit ungesunder Nahrung, Alkohol und ohne wirksame Bäder gebracht hatten. Der Grund war eine basenüberschüssige Pflanze aus Amerika, die das Getreidebrot als Grundnahrungsmittel verdrängte. Erst als man im 18. Jahrhundert zum Kartoffelanbau überging, fand man ein Mittel, welches den Fleischverzehr teilweise ausgleichen konnte und die Lebenserwartung wieder um einige Jahrzehnte anheben konnte. Die gutbürgerliche Küche beinhaltet heute noch Fleisch und Kartoffeln. Vor der Kartoffel haben die Leute Innereien wie Leber und Magen als Gerichte wie "Saumagen" gegessen, um wenigstens ein paar Basen zu bekommen. Vor dem industriell hergestellten Mastfutter war dies auch ein guter Weg, wenn man schon Fleisch essen wollte. Die inneren Organe, besonders die Leber, enthalten Mineralien, wenn die Tiere nicht vergiftet sind. Und wo noch Eichelwälder zu finden waren, war der Verzehr von Innereien ein Ausgleich zu den ansonsten übersäuernden Fleischteilen. Wenn man Schweine mit Eicheln mästet, wird die Leber sehr rein. Davor haben die Leute selber die Eicheln und Bucheckern gegessen, mit dem Erfolg einer überwältigenden Gesundheit.

Die Küche aus Fleisch und Brot dagegen konnte durch den Ausgleich von Innereien und einem kleinen Anteil Gemüsen auf dem Speisezettel gerade so eben das Überleben der Menschen durch die dunklen Jahrhunderte von 1300 bis 1800 sichern. Die Lebenserwartung sank auf gerade mal 40

Jahre. Aus diesem Tal führte Friedrich der Große die Menschen ein bisschen höher. Die Kartoffel als Massennahrungsmittel bügelte einen Teil der Säurelast aus. Bis heute sind Kartoffeln für viele kränkliche Kinder das Nahrungsmittel, das es ihnen überhaupt ermöglicht, aufzuwachsen, mit der Säurelast, die sie sonst aus Karbonade, Fischstäbchen, Joghurt, Käse, Schokolade, Bonbons, Limonaden, Keksen, Antibiotika, Schnupfenmitteln, Sonnencreme und nicht zuletzt auch aus dem täglichen Brot aufnehmen.

Bis auf die winzigen Verbesserungen des Wassertretens und des Kartoffelessens stagnierte das Gesundheitswesen in Deutschland im 19. Jahrhundert. Man begann sich allenfalls wieder häufiger mit Seife zu waschen. Die Entdeckung und Nutzbarmachung des Erdöls hatte auch auf die Körperpflege gravierende Auswirkungen. Erdöl und seine sauren Kunststoffe sind nun in fast jeder Creme, jedem Duschgel, jedem Schaumbad unter so unterschiedlichen Bezeichnungen wie Paraffinum Liquidum, Petrolatum, Ceresin, Dimethicone, Microcristalline Wax oder auch einfach Mineral Oil bezeichnet. Sogar die meisten Babycremes wie Penaten und Bebe bestehen zum größten Teil aus den sehr sauren Giften.

Basisches Baden ist möglich - erleben Sie die Wirkungsweise!
Dabei ist basisches Baden heute so gut möglich wie vor 10000 Jahren. Machen Sie Ihr Badewasser mit einem basischen Badepulver basisch. Achten Sie darauf, daß sowenige Inhaltsstoffe wie möglich darin enthalten sind. Auch Meersalz und Himalaya-Kristallsalz sollten nicht im Badepulver enthalten sein. Sie senken den pH-Wert wieder unter die physiologisch wichtige Grenze von 8,5, die ein ausreichendes pH-Wert-Gefälle zur Haut erst möglich macht. Nur dann wird die Entgiftung durch Osmose angeregt. Ihr Badepulver sollte aber durchaus Mineralien enthalten.

Na... Interesse am Baden bekommen?