Unsere Experten:

Die Historikerin **Renate Petra Mehrwald** beschäftigt sich mit einfachen und bewährten Methoden der stressfreien Vorbeugung. (Auszüge aus Body & Mind / 2010)

Dieter Hoffmann, Masseur und med. Bademeister, Sportphysiotherapeut. Er hat über 20 Jahre auf Rügen Behandlungen mit der Rügener Heilkreide durchgeführt und zahlreiche Behandlungsmethoden entwickelt und beschrieben.

Literaturempfehlungen:

Renate Petra Mehrwald:

Heilkreide Midibook, SERAFINABOX 2012

Andrea Hofmann:

Basisches Baden - Gesund durch Entsäuerung Verlag Andrea Hofmann 1. Auflage 2013

Dr. Georg Kneißl:

Das sanfte Gesundheitsbuch für Frauen Kösel Verlag München 3. Auflage 2012

www.das-basenbad.de

Beratung und Verkauf

arcus GmbH · Altendeich 9a · 25335 Raa-Besenbek · www.merasan.de Mitglied im Verein Rügener Heilkreide e.V. Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Fotonachweis: Fotolia, iStock, Vereinigte Kreidewerke Dammann GmbH & Co. KG | Stand: 01.08.2019



Heilkreide-Kur für Zuhause

- Sie fühlen sich müde?
- Sie fühlen sich nicht mehr leistungsfähig?
- Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun?

Haben Sie schon mal etwas von der Rügener Heilkreide gehört?
Wir haben für Sie die angenehme, einfache Lösung!

Um in den Genuss des "weißen Goldes" zu kommen, können Sie natürlich an seinen Entstehungsort fahren – eben auf die schöne Ostseeinsel Rügen.
Sie müssen es aber nicht.

Heilkreideanwendungen wirken hervorragend in Form von Bädern (Voll-, Sitz- oder Fußbäder). Sie entspannen und entsäuern nicht nur den Körper, sondern wirken auch stabilisierend und stimmungsaufhellend auf Geist und Gemüt.

Der Effekt: Samtweiche Haut sowie ein langsam, aber stetig ausbalancierter Säure-Basen-Haushalt, der auch das Hautbild verbessert.

Umso mehr sollten wir uns auf den Weg machen, sie zu entdecken – ob auf Rügen oder zu Hause.

Gut durchlüftet

Das Mineralien-Kalksteinpulver von feinster Struktur, auch das "weiße Gold Rügens" genannt, besteht zu 98 Prozent aus Kalziumcarbonat. Und das macht es auch so wertvoll. Sein hoher basischer pH-Wert (9,1) regt die osmotischen Vorgänge in den Körperzellen an.

Überschüssige Säuren und Stoffwechselgifte werden gebunden und über die Haut aus dem Körper ausgeleitet.



Heilkreide-Kur Anwendung

Fußbad mit Heilkreide für einen sanften Einstieg in die Bädertherapie

Dazu benötigen Sie:

• 500 g Kreide

• Badetemperatur: 36 bis 38 Grad

• Badedauer: 45 Minuten

Unser Tipp:

Führen Sie für einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt an drei aufeinander folgenden Tagen ein Fußbad durch, wobei Sie die verwendete Heilkreide nicht erneuern, sondern immer nur das Wasser nach dem Absacken der Kreide abschöpfen/abgießen.

Am vierten Tag führen Sie ein Vollbad durch. Hierfür benötigen Sie ca. 1 kg (neue) Kreide. So hat sich der Körper langsam an die Therapie gewöhnt. Das ist besonders sinnvoll, wenn man sonst noch keine Erfahrungen mit Vollbädern gemacht hat.

Führen Sie dann **nach einer Woche** und **nach zwei Wochen** wieder ein Vollbad durch. Danach kann das Vollbad nach Bedarf/Gefühl eingesetzt werden.

Wir empfehlen ein Kreidebad alle drei Wochen für ein positives Wohlbefinden.

Hinweis: Falls Sie keine Badewanne zur Verfügung haben, führen Sie alternativ anstelle eines Vollbades ein Fußbad durch.

Vollbad mit Heilkreide

Dazu benötigen Sie:

- 1 kg Kreide (für ein Wannenbad mit ca. 100 l) (1 – 1,5 % Sättigung)
- Badetemperatur: 36 bis 38 Grad
- Badedauer: 45 Minuten

Gerade bei Stress oder falscher Ernährung entstehen größere Säuremengen. Wenn nun regelmäßig Basenbäder durchgeführt werden, können diese Stressfolgen immer wieder eliminiert werden, so dass eine Anhäufung von Säureschlacken und damit langfristige Gesundheitsbeschwerden vermieden werden können.

Wenn Sie an Herzbeschwerden, Diabetes oder an fieberhaften Erkältungskrankheiten leiden, sprechen Sie vor einem Heilkreidevollbad mit Ihrem Arzt und erkundigen Sie sich, wie Sie Ihre Bäder gestalten sollten, damit auch Sie nicht auf Basenbäder verzichten müssen. In jedem Falle sollten Sie hier auf wohltemperiertes Wasser (< 36 Grad) und auf kürzere Badezeiten achten.

Für ein Basenbad für Babys und Kinder

geben Sie ca. 200 g (1 – 1,5 % Sättigung) Heilkreide in die Babywanne/Badewanne (ca. 20 l).

Die Badezeit und die Temperatur sollten individuell festgelegt werden, je nach Befinden des Babys/Kindes.

Wichtige Badetipps:

- Bitte bleiben Sie mindestens die empfohlenen 45 Minuten in der Badewanne, da erst nach rund 30 Minuten der Prozess der Entsäuerung über die Haut einsetzt.
- Bitte stehen Sie nach einem Vollbad nicht sofort und zu schnell auf.
- Verwenden Sie bitte vor und nach dem Basenbad keine sauren Pflegeprodukte (d.h. Produkte mit einem pH-Wert <6,5).

- Nach dem Basenbad die Kreiderückstände (ohne Reinigungsmittel, z.B. Duschgel) abduschen und eine Ruhephase (30 Minuten) einlegen.
- Durch den hautrückfettenden Effekt von Heilkreideanwendungen ist das Einölen oder Eincremen der Haut nach dem Bad in der Regel nicht nötig.

Der positive Effekt des Basenbades ergibt sich nicht allein durch den hohen pH-Wert des Badewassers, sondern durch die in der Heilkreide enthaltenen Carbonate.

Mögliche Anwendungen für einen perfekten Wellnesstag:

Kreidemaske: Rühren Sie 1 EL Heilkreide mit 1 EL Wasser zu einer breiigen Paste an und tragen Sie die Creme auf. Danach decken Sie die Maske mit einem feuchten Tuch ab und lassen Sie sie 20 Min. einwirken. Die Maske können Sie wunderbar im Kreidebad genießen.

Massage / Basisches MeraSan Massageöl Auszeit: Nach einem Kreidebad bietet sich eine Massage mit unserem Massageöl Auszeit mit wohltuendem Duft oder parfümfrei an! Der perfekte Abschluss!

