



# Hautpflege in ihrer reinsten Form

Aschgrauer Teint und schuppige Haut? Nicht immer ist der Winter schuld. Hautprobleme entstehen oft durch eine Übersäuerung des Körpers. Basenbäder helfen – aber warum?

von Stefanie Deckers



## IM INTERVIEW

Sonja Schmitz-Harwardt, Heilpraktikerin,  
Ernährungs- und Sporttherapeutin in Velbert, NRW.



Die Haut ist unser größtes Ausscheidungsorgan. Was Leber und Nieren nicht ausleiten können, erledigt die Haut mit ihren unzähligen Schweiß- und Talgdrüsen. Ist der Körper mit vielen Säuren und Stoffwechsel-Endprodukten belastet, zeigt sich das im Hautbild: Unreinheiten und Pickel, Ekzeme und Entzündungen, Neurodermitis und Schuppenflechte. Auch übermäßiges Schwitzen ist ein Zeichen von Übersäuerung.

Wie passiert es, dass der Säure-Basen-Haushalt derart aus dem Takt gerät? Die Heilpraktikerin und Ernährungstherapeutin Sonja Schmitz-Harwardt kennt die Gründe.

„Unsere gesamte Welt ist sauer“, sagt sie. „Ständig sind wir Abgasen, Insektiziden und Pestiziden ausgesetzt. Hinzu kommt möglicherweise unser Lebensstil, der uns mit Säuren überfrachtet. Ist die Säure-Basen-Balance gestört, spricht unsere Haut Bände.“

### Sind Sie sauer?

Ungesunde Ernährung mit zu viel Fleisch, Zucker und Weißmehl führt auf Dauer zu einer chronischen Übersäuerung des Körpers. „Sogenannte Genussmittel wie Alkohol, Koffein und Nikotin“, so Sonja Schmitz-Harwardt, „sind die reinsten Säurebildner.“ Auch Stress und psychische Belastungen kann der Körper nicht allzu lange kompensieren. Nicht umsonst heißt es: Die Haut ist der Spiegel der Seele.

### In 3 Schritten zur rosigen Haut

„Wer eine rosige Haut haben möchte“, dem rät die Expertin als Erstes zu einer gründlichen Innenschau: „Was tut mir nicht gut? Was möchte ich im Leben verändern?“ Der zweite Schritt betrifft unsere Essgewohnheiten. Basisches sollte auf den Teller. Viel Gemüse, frische Kräuter, kein tierisches Eiweiß. Konservierungs- und Zusatzstoffe sollten tabu sein. „Drittens“, sagt die Heilpraktikerin, „kümmern wir uns um die äußeren Zeichen von Übersäuerung: um Probleme mit der Haut.“



# ANCENASAN<sup>®</sup> herbal

Verdauungsstörungen und Bauchspeck ade!  
...dank Bitterkräutern

## Seit 18 Jahren bewährt.

Verschenken Sie ein  
gutes Bauchgefühl  
zu Weihnachten!



[www.ancenasan.de](http://www.ancenasan.de)

**Wer's probiert, ist fasziniert!**

Erhältlich in der Apotheke

## Darm-Hirn- Achse in Balance

*Espara*

**Phosphatidyl-  
serin**

60 Kapseln

PZN (D): 00394134



erhältlich in Apotheken,  
Drogerien und Reformhäusern



Espara GmbH • 5020 Salzburg, Austria  
Tel.: +43 662 43 23 62 • Fax: +43 662 43 28 58  
office@espara.com • <http://www.espara.com>

## >> Der Schlüssel zur reinen Haut

Basische Hautpflege hilft, Säuren und Stoffwechselprodukte aus dem Körper zu leiten. Klingt trickreich, ist aber einfach zu erklären. Sonja Schmitz-Harwardt: „Der pH-Wert ist der Schlüssel zu einer reinen Haut. Ein hoher pH-Wert von mindestens 8 ist basisch und setzt Entgiftungs- und Entsäuerungsprozesse im Körper in Gang.“

Im Vergleich: Neutrale Hautpflege hat einen pH-Wert von 7. Je niedriger dieser Wert sinkt, desto saurer ist das Produkt. „Saure Kosmetik“, sagt sie, „hält die Säuren im Körper fest. Dann kämpft der Körper gegen Windmühlen. Ständig leitet er Säuren durch die Haut aus dem Körper heraus. Aus Erfahrung wissen wir, was passiert, wenn die Haut mit Säuren in Kontakt kommt: sie reagiert gerötet, trocken, rau und rissig.“



### Sauer oder basisch?

Überprüfen Sie Ihre Hautpflege-Produkte zu Hause mit pH-Teststreifen aus Ihrer Apotheke!

### Was bedeutet der pH-Wert?

- sauer: pH-Wert < 7
- neutral: pH-Wert = 7
- basisch: pH-Wert > 7



## Fußbad

Ein guter Einstieg in die basische Körperpflege gelingt mit einem täglichen Fußbad. „An den Fußsohlen befinden sich die meisten Schweißdrüsen des Körpers“, sagt sie. „Deshalb gelten die Füße in der Naturheilkunde als ‚Hilfsnieren‘ und leisten einen wichtigen Beitrag zur Entsäuerung.“

## Bürstenmassage

Eine Bürstenmassage mit Basenpulver bereitet optimal auf die nächsten Schritte vor. Den Körper von oben bis unten abrubeln. So entfernen Sie trockene Hautschuppen, bevor es in die Wanne geht.

## Basenbad

Basisches Badesalz aus der Apotheke besteht aus hochwertigen Bicarbonatverbindungen, aus Kristall- oder Meersalz. Viele Produkte sind mit Mineralerden angereichert. „Das ist deshalb sinnvoll“, so Sonja Schmitz-Harwardt, „weil Eisen, Magnesium, Selen und Zink den positiven Effekt für Haut und Körper verstärken. Denn im Basenbad werden nicht nur Gift- und Schadstoffe durch die Haut abgegeben“, betont sie, „sondern auch Inhaltsstoffe aus dem Wasser aufgenommen.“ Dieses wechselseitige Prinzip nennt sich Badeosmose. Es findet ein Austausch statt und die Säure-Basen-Balance wird erreicht. Weil dieser Osmose-Vorgang Zeit braucht, sollte ein Basenbad mindestens 30–45 Minuten dauern. Nicht erschrecken: Am Ende der Badezeit können Schmutzränder am Wannenrand verbleiben. Das ist normal und ein Zeichen dafür, dass eine Entsäuerung stattgefunden hat.



Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Die Haut ist nach einem intensiven Basenbad wunderbar weich und rosig. Eincremen ist nicht nötig, weil die basische Körperpflege den Lipid-Schutzmantel der Haut nicht angreift. Im Gegenteil: Sie hilft bei der Rückfettung und unterstützt die Regeneration der Haut. Selbst stark angegriffene Haut bei Neurodermitis und Schuppenflechte kann durch regelmäßige Basenbäder zur Ruhe kommen.



### Zart wie Babyhaut

Basische Hautpflege ist die reinste Form der Körperhygiene. Ihre Wurzeln hat sie in der Natur des Menschen. Durch unsere Adern fließt basisches Blut. Bevor wir auf die Welt kommen, baden wir im basischen Fruchtwasser. Sicherlich wissen Sie, wie Babyhaut sich anfühlt: streichelzart wie gerade aus einem Basenbad.

*Die Wassertemperatur im Basenbad sollte 37 Grad nicht übersteigen. Vorsicht bei Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Problemen. Sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt!*



## Mit Ihnen machen wir Kinderwünsche wahr!

Viele Eltern können den sehnlichsten Wunsch ihres Kindes nicht erfüllen. Nicht, weil sie es nicht wollen. Ist das Kind krank, fehlt leider meist die Zeit. Ist die Familie arm, fehlt einfach oft das Geld. Leiden tut immer das Kind. Helfen Sie daher mit, kranken und benachteiligten Kindern ihren größten Wunsch zu erfüllen: Gelbes Band e. V. hat dazu die Aktion „Kinderwünsche“ ins Leben gerufen und bringt seitdem immer wieder Kinderaugen zum Strahlen.

### Machen Sie mit!

Spendenkonto: Verein Gelbes Band e. V.  
Volksbank an der Niers, DE54 3206 1384 3108 1920 29  
Verwendungszweck: „Kinderwünsche“  
Alle Informationen über den gemeinnützigen Verein und die Aktion unter: [www.gelbesband.info](http://www.gelbesband.info)



### Pro Basenbad

*Das alles schaffen Basensalze:*

- ❁ Hautbild verbessert sich.
- ❁ Stresszeichen verschwinden.
- ❁ Haut wirkt rosig und glatt.
- ❁ Problemhaut beruhigt sich.
- ❁ Hautstoffwechsel wird angeregt.
- ❁ Säuren werden aus dem Körper ausgeleitet.
- ❁ Der gesamte Organismus regeneriert sich.



## Naturheilkunde & Gesundheit

### EINKAUFSZETTEL

#### Für basische Hautpflege

- Basenbad Vital von Pascoe
- Basosyx Basenbad von Klosterfrau
- BasenCitratre Pur Basenbad von Madena

**Alle Produkte sind in Ihrer Apotheke erhältlich!**