



# Natron

Natriumhydrogencarbonat (Trivialname: Natron) ist ein Natriumsalz der Kohlensäure und zählt zu den Hydrogencarbonaten. Die Verbindung sollte nicht mit Natriumcarbonat (Soda,  $\text{Na}_2\text{CO}_3$ ) verwechselt werden. Gelegentlich werden für Natriumhydrogencarbonat auch die veralteten und chemisch unzutreffenden Trivialnamen doppeltkohlen-saures Natron und Natriumbicarbonat verwendet. Im Handel wird die Verbindung auch unter den Bezeichnungen Speisesoda, Backsoda, Speisenatron angeboten.

## Entsäuern mit basischen Bädern

### Vollbad

- in heißes Vollbad so viel Natroneinrühren, dass der pH-Wert um 8,5 liegt (pH-Meßstreifen verwenden)
- solange der pH-Wert innerhalb einer Stunde des Badens um mehr als eine Skaleneinheit sinkt - also unter 7,5 - "lohn" sich weitere Basenbäder
- längeres Verweilen in der Badewanne ist möglich und sinnvoll; ggf. heißes Wasser nachfließen lassen
- wichtig ist, die pH Messung am Badewasser vorzunehmen, nicht am Urin!

### Fußbad

Es ist oft nicht möglich und auch meistens nicht sinnvoll jeden Tag ein Vollbad zu nehmen, aber jeden Tag ein Fußbad geht. Das ist viel weniger anstrengend, weniger aufwendig und Nebentätigkeiten (Fernsehen, St(r)icken, Lesen, ..) sind möglich.

- in heißes Fußbad (mindestens 30 min.) so viel Natron einrühren, dass der pH-Wert um 8,5 liegt (beim ersten Mal und bei Wechsel des Behälters pH-Meßstreifen verwenden)
- ggf. heißes Wasser (und Natron) nachfüllen
- pH-Messung sind hier nicht besonders sinnvoll; um festzustellen, ab sich Basenbäder noch "lohn", ist ein basisches Vollbad besser geeignet

### unterstützende Maßnahmen

- reines Trinkwasser: Wasser, das Gifte aus dem Körper ausschwemmen soll, soll mineralarm (hochohmig) sein, d.h. es sollte weniger als 200 Mikrosiemens (entspricht ca. 200ppm) haben. Das meiste Leitungswasser bewegt sich im Bereich von 500 - 700 Mikrosiemens, Mineralwasser erreichen bis zu 2500 Mikrosiemens / ppm. solange der pH-Wert innerhalb einer Stunde des Badens um mehr als eine Skaleneinheit sinkt - also unter 7,5 - "lohn" sich weitere Basenbäder
- orale Entsäuerung, z.B. mit einer Zeolith/aktiv-Bentonit Mischung, ausführliche Info <http://gesund-im-net.de/hausrezepte.htm#zeo>
- pH-Messung sind hier nicht besonders sinnvoll; um festzustellen, ab sich Basenbäder noch "lohn" ist ein basisches Vollbad besser geeignet