



Dr. Douwes
informiert!



Baden mit Epsom Salz

Pssst! Geheimtipp!

Schon mal was von Epsom-Salz gehört? Nein?

Bei Epsom-Salz handelt es sich um Magnesiumsulfat oder auch Bittersalz. Man kann es in der Apotheke kaufen. Es hat nichts mit Meeres- oder Speisesalz (Natriumchlorid) zu tun. Es ist ein Magnesiumsalz.

In der Balneologie oder Bäderheilkunde, wird Epsom-Salz schon seit Ewigkeiten verwendet und seitdem neuerdings eine besondere Form des Bades modern geworden ist, nämlich das Floating, wird es auch dort verwendet.

Wegen des hohen Magnesiumgehaltes hilft es gegen Muskel- und Gelenkschmerzen sowie Entzündungen. Auch bei Schuppenflechte (Psoriasis) und stressbedingten Symptomen setzen wir auf Epsom-Salz.

Nebenbei reinigt und pflegt es die Haut, gleicht den Feuchtigkeitsverlust der Zellen aus und beschleunigt den Transport von Mineralien in ihr Inneres.

Wir verwenden Epsom-Salz regelmäßig in der Klinik nicht zuletzt auch zur Prävention von Krankheiten oder zur Vermeidung von Krankheitsrückfällen.

Da das Epsombad eine so wohltuende Wirkung hat, rate ich gerne auch dazu, eine solche Epsom-Badekur zuhause zu machen – z. B. über sechs Wochen mit zwei bis drei Bädern pro Woche!

Wie macht man das?

Dazu werden 300 Gramm Epsom-Salz in warmem Badewasser aufgelöst, das dauert ein paar Minuten, dann die Wanne volllaufen lassen. Bitte keine Schaumzusätze dazugeben. Sobald die Wanne den richtigen Füllungsgrad erreicht hat, bei ca. 37 – 38°C Grad fünfzehn bis 20 Minuten baden.

Am besten abends – danach schläft man wie ein Baby

Dr. med. Friedrich R. Douwes
Facharzt für Innere Medizin
Onkologisch verantwortlicher Arzt
Medikamentöse Tumorthherapie
Ärztlicher Direktor