



# MeineBase®

Nur echt nach Peter Jentschura

Basisch-mineralische Körperpflege



Mit acht Edelsteinen  
in feinsten Mahlung



**Pentax**

regeneriert wie neugeboren

# Basisch-mineralische Körperpflege

## – Die beste Körperpflege ist die der Natur. –

**T**räumen Sie nicht auch von der samtweichen, duftenden Haut neugeborener Babys? Unsere Babys wachsen im Fruchtwasser ihrer Mutter heran, und dieses neunmonatige Vollbad ist basisch!


Was liegt also näher, als von der Natur zu lernen und unsere Körperreinigung ebenfalls basisch zu betreiben?

Basische Bäder und Anwendungen reinigen und pflegen die Haut gleichzeitig. Das sehen Sie, das fühlen Sie.

Erleben Sie eine fühlbar geschmeidige, gut durchblutete und samtweiche Haut und ein besseres Wohlbefinden als Ergebnis basischer Körperpflege.

### *Vorzüge der basisch-mineralischen Körperpflege*

- regt die Haut an, Säuren und Schadstoffe auszuscheiden*
- bewirkt eine angenehme Selbstfettung der Haut*
- unterstützt die Regenerierung*



Unsere klugen Vorfahren wußten schon in der Antike und besonders im Mittelalter um die großen Kräfte, die Pflanzen und Steinen innewohnen. Insbesondere das Mittelalter war die hohe Zeit großer Ärzte und Pflanzenheilkundiger wie Paracelsus oder Heilkundiger der Edelsteine, wie es z.B. Hildegard von Bingen oder Marbod von Rennes waren. Sie verehrten und lehrten die Heilkraft der Pflanzen als auch der Edelsteine.

„Den Pflanzen sind große Kräfte gegeben,  
den Steinen die größten.“

*Marbod von Rennes, 1035 – 1123*

# Gut in Form durch MeineBase® mit acht Edelsteinen

Es sind gestaltende Kräfte, welche den Pflanzen ihre Formen und Farben verleihen. Diese wunderschönen Formen und Farben sind bei der Pflanze äußerst schnell vergänglich, bei den Steinen jedoch äußerst lange haltbar. Dieser Unterschied in der Dauerhaftigkeit der Formgebung, des „in Form Bringens“ macht den Unterschied der Pflanzen- und der Steinkräfte aus.

Die Pflanze ist Ausdruck der spielerischen Kräfte der Natur. Sie ist ein Spiegelbild des „Lebens als Spiel“. Die Pflanze ist ein Ergebnis spielerischer Liebe zwischen den beiden Geschlechtern, die es selbstverständlich auch im Pflanzenreich gibt.

Die Dauerhaftigkeit der schönen Formen, wie wir sie in höchster Vollendung in den Edelsteinen finden, ist Ausdruck der Ernsthaftigkeit, die gleichfalls den formgebenden Kräften der Natur innewohnt. Die Ernsthaftigkeit ist die höchste Ausdrucksform der Liebe und führt zu den dauerhaftesten Ergebnissen.

Profitieren Sie in basischen Voll- und Fußbädern oder mit den vielen weiteren Möglichkeiten basischer Anwendungen von der so beeindruckenden Formgebung der Edelsteine, die in MeineBase enthalten sind. Bringen Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes körperlich und auch geistig-seelisch mit der Kraft der Edelsteine „in Form“!



Achat



Karneol



Citrin



Chrysopras



Chalcedon



Saphir



Bergkristall



Onyx

# Das basisch-mineralische Vollbad

Genießen Sie das wohltuende basisch-mineralische Vollbad bei einer Temperatur von ca. 37°C. Es entspannt Körper, Geist und Seele vom manchmal anstrengenden und oftmals säurelastigen Alltag.

Für eine effektive Ausscheidung von Säuren und Schadstoffen bürsten Sie Ihren Körper regelmäßig.\*

Schenken Sie sich selber die größte Rarität unserer hektischen Epoche. Schenken Sie sich Zeit für sich selbst. Baden Sie in Zukunft öfter und länger, als Sie es bisher gewohnt sind. Ihr entlasteter Organismus und Ihre sich im Bad selbst fettende und bald regenerierende Haut werden es Ihnen danken.



## Was Sie benötigen:

- 3 Eßlöffel MeineBase
- 1 Badewanne
- 36° – 38°C warmes Wasser
- 1 Bürste, evtl. mit Stiel

\*Nützliche Informationen zum „Bürsten in Ausscheidungsrichtung“ erfahren Sie in unserer Broschüre „Meine BürstenKur“.

### Tip:

Zuerst das Badewasser einlaufen lassen, dann das Salz einstreuen.

Für die Reinigung der Badewanne empfiehlt sich Essigreiniger.

30 Minuten Entspannung und Wohlfühlen im basischen Vollbad

# Das basisch-mineralische Fußbad

Gönnen Sie Ihren Füßen eine wohltuende Entspannung im basisch-mineralischen Fußbad. Basische Fußbäder sollten zwei- bis dreimal wöchentlich für mindestens 30 Minuten angewandt werden.

## *Bürsten in Ausscheidungsrichtung*

*Bürsten Sie Ihren Körper in regelmäßigen Abständen in Ausscheidungsrichtung, zu den Finger- und Zehenspitzen, zu den Achselhöhlen und zur Leisten-  
gegend hin, um Schadstoffe aus dem Körper auszu-  
leiten.*



## Was Sie benötigen:

- 1 Teelöffel MeineBase
- 1 Wanne oder Fußbadewanne
- 36° – 38°C warmes Wasser
- 1 Bürste, evtl. mit Stiel

# BasischeStrümpfe® und BasischeStulpen®

## Ihre bewährten Begleiter für Füße und Beine, für Hände und Arme

Die Innenstrümpfe der BasischenStrümpfe oder die Stulpen in die Lauge einlegen, stramm auswringen und anziehen. Über die Innenstrümpfe die trockenen Außenstrümpfe ziehen. Die Stulpen unbedeckt oder unter der Kleidung tragen.



**BasischeStulpen** bevorzugt bei jeder Aktivität

**BasischeStrümpfe** in allen Ruhephasen



*Schlafen Sie gut ein und gut durch mit den BasischenStrümpfen!*

**P Jentschura®**

regeneriert wie neugeboren

# Basische Wickel

## Was Sie benötigen:

*Für ca. ½ Liter kör-  
perwarmes Wasser  
benötigt man einen  
gehäuften Teelöffel  
MeineBase.  
Wickel, Stulpen  
oder Innenstrümpfe  
einweichen und  
danach kräftig  
auswringen.*

## Basische Wickel

Zur gezielten Anwendung sind basische Wickel besonders gut geeignet. Wenden Sie feuchtwarme basische Wickel an Gelenken, Regionen oder Organen an, wo und wann es Ihnen hilfreich erscheint.

Legen Sie z.B. auf die Nieren zwei Scheiben einer großen Gemüsezwiebel. Bedecken Sie diese mit einem warmen basischen Wickel. Darüber legen und fixieren Sie ein trockenes Tuch und platzieren eine Wärmflasche darauf.

## Basische Hals-, Ellenbogen- oder Kniewickel

Den feuchten Wickel anlegen und mit einem trockenen weichen Außenwickel umhüllen. Für diese Wickel können auch die Innen- und Außenstrümpfe der BasischenStrümpfe verwendet werden. Für den Halswickel machen Sie nur einen halben Innenstrumpf feucht.



## Basisch regenerierende Hautpflege von Gesicht, Hals und Dekolletee

Die feuchte Vliesmaske wird für ca. 20 Minuten auf die gereinigte Gesichtshaut appliziert. Das Vlies wird regelmäßig nachgefeuchtet, da das basische Wasser verdunstet und von der Haut aufgenommen wird. Um dem kühlenden Effekt entgegenzuwirken, kann ein trockenes Handtuch leicht auf das Gesicht gelegt werden. Diese Anwendung ist besonders effektiv in Kombination mit einem basischen Voll- oder Fußbad.

Normalerweise bedarf es nach dem Abnehmen der Maske keiner weiteren Behandlung, da die Alkalität die Talgdrüsen und somit die Ausscheidung anregt. Daraus resultiert eine angenehme Selbstfettung der Haut.

### Was Sie benötigen:

- 1 Messerspitze MeineBase
- 40 ml 36°–38°C warmes Wasser
- 1 P. Jentschura basische Vliesmaske



## Basisches Waschen mit MeineBase

### Was Sie benötigen:

- ½ Teelöffel MeineBase
- 1 Waschbecken oder Waschschüssel
- kühles oder 36° – 38°C warmes Wasser

### Base statt Deo

Wie wäre es einmal mit einem natürlichen Deo? Lösen Sie etwa ½ Teelöffel MeineBase in ein wenig lauwarmem Wasser auf. Tragen Sie die Lauge in die mit Seife gewaschenen und trocken frottierten Achseln auf, und lassen Sie die Lauge auf trocknen. Eine wunderbare Erfrischung am Morgen, die weit in den Tag anhält.



### Basische Dusche

Tragen Sie nach dem Abseifen und Abspülen MeineBase auf die feuchte Haut auf, und reiben Sie den ganzen Körper damit ab. Danach kurz überbrausen. Sie können sich auch eine Lauge aus MeineBase über den Körper laufen und dann auf trocknen lassen.



Urs Zumstein  
www.fitness-panthera.ch

Schweizermeister Body-Fitness 2004/2006,  
5. Platz Fitnessweltmeisterschaft 2006  
Vizeweltmeister Natural Bodybuilding 2007



Abreiben und  
Bürsten des  
Gesichtes  
im basischen  
Vollbad

Ein basisches Vollbad oder eine basische Dusche nach dem Sport beugt Muskelkater vor und beschleunigt die Regenerierung.



*Sanfte Bürstungen  
streicheln die zarte Babyhaut.  
Als Babybürste hat sich die  
P. Jentschura Gesichtsbürste bewährt.*



regeneriert wie neugeboren

## Basische Pflege des Gesichtes und des Windelbereiches

MeineBase Lauge mit einem weichen Lappen auftragen und austrocknen lassen.

### Was Sie benötigen:

- 1 Prise MeineBase
- 1 Tasse 36°–38°C warmes Wasser

## Basisches Kindervollbad

Dieses basische Bad sorgt für eine schonende Reinigung und angenehme Selbstfettung der zarten Babyhaut und brennt nicht in den Augen. Auch für empfindliche Haut geeignet. Besonders abends ist das Vollbad eine bewährte Einschlafhilfe für Babys und Kleinkinder.

### Was Sie benötigen:

- Für eine Kinderbadewanne (ca. 20 Liter) genügt ein gehäufte Teelöffel MeineBase.



# Schön während der Schwangerschaft



Die Schwangerschaft ist etwas ganz Besonderes im Leben einer Frau. Besonders schön ist es, wenn die werdende Mutter diese Zeit in Harmonie und Wohlbefinden erleben kann.



Wohlige Entspannung und ein samtweiches Hautgefühl erfährt sie in ausgiebigen basischen Fuß- und Vollbädern.

Auch bei Hautproblemen und Wasseransammlungen hat sich die Anwendung von MeineBase bewährt.



Die BasischenStrümpfe lassen die schwangere Frau herrlich ein- und durchschlafen.

## Wir empfehlen:

- regelmäßige basische Voll- oder Fußbäder
- BasischeStrümpfe in allen Ruhephasen
- BasischeStulpen bei jeder Aktivität



# Basisch-mineralische Massagen der Haut

## Was Sie benötigen:

1 Prise MeineBase  
etwas Massageöl

Basisch-mineralische Massagen sind eine besonders intensive Form der Körperpflege. Sie spüren nicht nur die wohltuende Wirkung der Massage mit MeineBase, sondern erleben gleichzeitig einen sanften und belebenden Peelingeffekt. Dadurch wird die Haut sowohl mechanisch von abgestorbenen Hautpartikeln befreit, als auch sofort basisch entsäuernd gepflegt.

MeineBase wird sanft in angefeuchtete Hände, Füße, Knie, Schultern, Schenkel oder den angefeuchteten Rücken einmassiert, bis sich die Salzkristalle aufgelöst haben. Die Haut sollte dabei feucht gehalten werden. Eventuell nehmen Sie etwas Massageöl zu Hilfe.

*Ein ganz besonderes Erlebnis:  
Die Kräuterstempelmassage in Ihrem  
Institut für basische Körperpflege*



*Basische Hand-, Fuß- und Oberschenkelmassage*



*Basische Rückenmassage*



# Basische Cellulitebehandlung



## Basische Cellulitebehandlung

Eine professionelle Körperbehandlung zur Durchblutungsförderung und zur intensiven Anregung des Stoffwechsels.

Die Behandlung besteht je nach Ausstattung eines Institutes aus einem basischen Salzpeeling, einer manuellen oder apparativen Schröpfmassage, einer Körperpackung mit speziellen Pflanzenextrakten und den Basenwickeln.



# Basisches Dampfbad

## Basisches Dampfbad

Erleben Sie das samtweiche Hautgefühl nach einem basischen Dampfbad. Dazu reiben Sie die großflächigen Partien Ihres Körpers intensiv mit einer Salz-Honig-Paste ein. Streichen Sie auch hier stets in Ausscheidungsrichtung.

Die Paste brausen Sie nach dem Dampfbad mit Wasser ab.

### **Das optimale Dampfbad:**

#### **Vorher**

- 2 Stunden vorher 1–2 Tassen 7x7 Kräutertee
- 1–2 Stunden vorher 2–3 Teelöffel WurzelKraft
- ½ Stunde vorher ½ Liter Stilles Wasser

#### **Im Dampfbad**

- 10 Minuten schwitzen
- dann die Salz-Honig-Paste auftragen
- 10-15 Minuten schwitzen
- abschließend mit Wasser abbrausen

### **Was Sie benötigen:**

1 geh. Eßlöffel MeineBase  
und 1 – 2 Eßlöffel flüssigen Honig  
mit etwas Wasser anrühren, bis eine  
streichfähige Paste entsteht



# Basisch-mineralische Spülungen



Gönnen Sie die basische Körperpflege auch Ihren Schleimhäuten. Diese sind besonders empfindliche Körperzonen, aber auch besonders effektive Ausscheidungsorgane.

## Basische Mund- und Nasenspülung

Geben Sie für Nasen- oder Mundspülungen einen gestrichenen Teelöffel MeineBase auf einen Liter warmes Wasser. Für die Nasenspülungen empfehlen wir die Benutzung des P. Jentschura Nasenspülbechers. Auf die Wassermenge des Bechers geben Sie eine Prise MeineBase.



## Basische Zahnpflege

Streuen Sie etwas Salz auf die feuchte Zahnbürste, und putzen Sie Ihre Zähne wie gewohnt senkrecht.



## Basische Inhalation

Nehmen Sie auf 350–500 ml kochendes Wasser einen Teelöffel MeineBase. Inhalieren Sie bei Bedarf zwei- bis dreimal pro Tag für jeweils zwei bis drei Minuten.



# MeineBase® – Überzeugend auch in der Ergiebigkeit

Machen Sie sich die Vorzüge der basisch-mineralischen Körperpflege mit pH 8,5 zunutze! Sie fühlen sich wieder wohl in Ihrer Haut!

## *Bestandteile:*

Natriumhydrogencarbonat, Meersalz, Natriumcarbonat, natürliche Mineralien, Achat, Karneol, Citrin, Chrysopras, Chalcedon, Saphir, Bergkristall und Onyx

## *Dosierung:*

3 EL auf ein Vollbad, 1 EL auf ein Sitzbad, 1 TL auf ein Fußbad und für ein Babybad, 1 gehäuften TL auf ½ Liter Wasser für basische Wickel, Basische-Strümpfe, BasischeStulpen, 1 Messerspitze auf 30–40 ml Wasser für die basische Vliesmaske, 1 geh. EL für die Paste im Dampfbad

## *Empfehlungen:*

- mindestens 30 Minuten, besser 60–90 Minuten baden
- zwischendurch mit einer Bürste abreiben
- bei Körpertemperatur baden
- bei Krampfadern niedrigere Temperaturen wählen
- 1–2 Vollbäder und 4–5 Fußbäder pro Woche oder mehr
- BasischeStrümpfe in allen Ruhephasen
- BasischeStulpen bei jeder Aktivität

## **Ergiebigkeit der Packungsgrößen**

Packungsgröße	Fußbäder	Vollbäder
75 g	10	1–2
750 g	100	15
1500 g	200	30
3000 g	400	60





Wir beraten Sie gern!

P. Jentschura®  
ist eine Marke der

**Jentschura**  
International GmbH

die Re-Aging Company

D-48163 Münster

Tel.: +49 (0)25 36 33 10-0 · Fax: +49 (0)25 36 96 76 oder 33 10-10  
email: [info@p-jentschura.com](mailto:info@p-jentschura.com) · [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)

Vertrieb in der Schweiz:

**Jentschura** [Schweiz] AG · CH-8806 Bäch

Tel.: +41 (0)44 784 79 31 · Fax: +41 (0)44 687 90 72  
email: [info@p-jentschura.ch](mailto:info@p-jentschura.ch) · [www.p-jentschura.ch](http://www.p-jentschura.ch)