

Basica[®]

Ratgeber für den Säure-Basen-Haushalt



basica.com

Basica® – Ihr Säure-Basen-Experte

Es freut uns sehr, dass Sie sich für Basica® interessieren. Seit fast 100 Jahren unterstützen wir Menschen bei einem gesunden Säure-Basen-Gleichgewicht. Seitdem wurde das Grundprinzip von Basica® nicht verändert, aber unsere Produkte trotzdem ständig weiter verbessert. Denn unser Erfolgsrezept besteht nicht nur aus jahrzehntelanger Erfahrung, sondern auch aus kontinuierlicher ernährungswissenschaftlicher Forschung.

Das Säure-Basen-Gleichgewicht

Äußere Einflüsse, die einseitig wirken, kann der Körper wieder ins Gleichgewicht bringen. So selbstverständlich wie wir beispielsweise beim Gehen den Einfluss der Schwerkraft ausgleichen, ist es für den Körper den Stoffwechsel im Gleichgewicht zu halten. Ein wesentlicher Faktor ist dabei der Säure-Basen-Haushalt. Durch das ausgeglichene Zusammenspiel von Säuren und Basen werden optimale pH-Bedingungen für die Vorgänge im Stoffwechsel geschaffen. Eine Voraussetzung ist, dass der Körper mit der Nahrung die Nährstoffe erhält, die er benötigt, um den Stoffwechsel in einem gesunden Gleichgewicht zu halten.





Grundlagen des Säure-Basen-Haushalts

Damit alle biochemischen Vorgänge in unserem Körper geregelt ablaufen können, brauchen unsere Körperzellen ein richtiges Verhältnis von Säuren zu Basen.

Alle Stoffwechselprozesse werden durch Enzyme gesteuert, die jedoch nur unter bestimmten Bedingungen optimal arbeiten können. Durch das ausgeglichene Zusammenspiel von Säuren und Basen werden optimale pH-Bedingungen für die Vorgänge im Stoffwechsel geschaffen.

Unser Säure-Basen-Gleichgewicht ist somit eine wichtige Grundlage für viele Stoffwechselvorgänge – wie die Umwandlung der Nahrungsbestandteile Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate in Bausteine für neue Körperzellen und für die Gewinnung von Energie.

Für ein reibungsloses Funktionieren des Stoffwechsels benötigt unser Körper eine stetige Versorgung mit basischen Mineralstoffen, die wir über die Nahrung zuführen. Die Ernährung spielt also eine wichtige Rolle für den Säure-Basen-Haushalt



Weitere Informationen zum Säure-Basen-Haushalt finden Sie auf unserer Website unter **www.basica.com**.

Unser Beitrag für Ihre Vitalität

Der Schlüssel zu unserer Vitalität ist gesundheitliches Wohlbefinden. Dafür benötigt der Körper nicht nur eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen, sondern auch angemessene Phasen der Bewegung und der Ruhe. Basica® ergänzt Ihre Ernährung mit basischen Mineralstoffen und Spurenelementen und kann Sie so dabei unterstützen, Ihre Vitalität zu erhalten oder zurückzugewinnen.

Die sorgfältig ausgewählten Nährstoffe in Basica® sind an einer Vielzahl von Stoffwechselvorgängen im Körper beteiligt:

- Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel und einem regulären Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel bei.
- Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei, sowie zum Erhalt der normalen psychischen Funktion.
- Magnesium und Calcium leisten einen Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel.
- Calcium wird zur Erhaltung normaler Knochen benötigt.
- Chrom unterstützt den normalen Makronährstoffwechsel und trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.
- Molybdän trägt zur normalen Verstoffwechslung schwefelhaltiger Aminosäuren bei.
- Selen unterstützt die normale Funktion des Immunsystems

TIPP Auch bei einer Diät zur Gewichtsreduktion ist die Zufuhr basischer Mineralstoffe wichtig, da der Körper beim Fettabbau vermehrt Säuren bildet. Ein zu hoher Säuregehalt kann den Gewichtsverlust verlangsamen oder sogar stoppen.



Basische Ernährung

Eine gesunde und vielseitige Ernährung ist durch nichts zu ersetzen. Im modernen Alltag stellt uns das manchmal vor besondere Herausforderungen. Gerade wenn es an Zeit, Ideen oder Auswahl mangelt, stellen tierische Lebensmittel mit hohem Eiweißanteil (wie Fleisch, Wurst, Fisch, Käse, Eier, Milch) oder phosphatreiche Erfrischungsgetränke eine beliebte Wahl dar. Diese werden im Körper sauer verstoffwechselt.

Unser Säure-Basen-Haushalt wird also durch die Ernährung beeinflusst. Idealerweise wird ein Säureüberschuss ausgeschieden oder durch eine ausreichend hohe Zufuhr an Lebensmitteln wie Gemüse, Salat und Obst, die reich an basischen Mineralstoffen sind, ausgeglichen.

Als Richtlinie gilt: Die Hälfte der Lebensmittel auf dem Teller sollte Salat, Gemüse und Obst sein. Idealerweise bei jeder Mahlzeit.

Ihre Basen-Kur

Eine Basen-Kur ist eine Ernährungsweise, bei der eine ausgewogene und basenreiche Ernährung im Fokus liegt. Bei der Basen-Kur werden überwiegend basische Lebensmittel, wie Salat, Obst und Gemüse verzehrt.

Säurebildende Lebensmittel sollten deutlich reduziert werden. Gelingt das nicht immer, können basische Mineralstoffe zur Unterstützung einer Basen-Kur ergänzt werden. Dieser Ansatz lässt sich leichter in den Alltag integrieren.

Für ihre individuellen Bedürfnisse bietet Basica® eine Auswahl an Produkten, die nach persönlichen Vorlieben ausgewählt werden können.

Unser Ziel ist es, Ihnen die bestmögliche Unterstützung für Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht zu geben, unabhängig von Ihrer aktuellen Lebenssituation.

Tipps zur Unterstützung Ihrer Basen-Kur

- Ausreichend trinken ist wichtig, um den Körper beim Säureausgleich zu helfen.
- Bewegung und leichte sportliche Betätigung helfen dem Körper, in ein gesundes Säuren-Basen-Gleichgewicht zu kommen.
- Entspannung, Meditation, aber auch Yoga sind ebenfalls hilfreich, den Körper in seinem Entgiftungsprozess zu unterstützen.



Nahrungsmitteltabelle

Ein hoher Anteil basenreicher Lebensmittel im täglichen Speiseplan bringt nicht nur Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht, sondern gestaltet auch den Speiseplan abwechslungsreicher. Außerdem enthalten sie viele essenzielle Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. So gesund kann lecker sein.



basisch

	schwach	mittel	stark
Gemüse und Salat	Kopf-/Eisbergsalat, Gurken, Aubergine, Zucchini, Brokkoli, Rosenkohl, Pilze, Blumenkohl, Paprika, Tomaten, Spargel, Kartoffeln, Lauch, Sauerkraut, Radieschen	Feldsalat, Rucola, Fenchel, Grünkohl, Karotten, Kohlrabi, Sellerie	Spinat
Früchte	Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Kirschen, Erdbeeren, Mango, Weintrauben, Kiwi, Orangen, Zitronen, Grapefruit, Ananas, Wassermelonen	Bananen, Aprikosen, schwarze Johannisbeeren	getrocknete Feigen, Rosinen
Gewürze	Apfel-/Weinessig, Zitronensaft, Knoblauch, Zwiebeln		
Getränke	Mineralwasser, Frucht-/Gemüsesäfte, Kaffee, Kräutertee, Sojamilch, Rot-/Weißwein		

Die Einteilung der Lebensmittel gilt für jeweils 100 g. Nach aktuellem Stand der Ernährungswissenschaft sind Zucker, Fette und Öle neutrale Lebensmittel.

säurebildend

	schwach	mittel	stark
Brot und Getreideprodukte	Roggenbrot, Knäckebrot, Mais	Vollkornbrot, Dinkel, Cornflakes, Zwieback, Spätzle, Eiernudeln	Haferflocken, Reis
Milchprodukte und Eier	Buttermilch, Frischkäse, Joghurt, Milch, Sahne	Hühnerei	Quark, Hartkäse, Parmesan, Camembert, Schmelzkäse
Fleisch und Wurstwaren		Fleischwurst, Wiener Würstchen, Bierschinken, Rind, Schwein, Geflügel, Kalb, Lamm	Gans, Kaninchen, Corned Beef, Leber(wurst), Salami
Fisch und Meeresfrüchte		Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Rotbarsch, Seezunge, Zander	Sardinen, Forelle, geräucherter Aal, Krabben, Miesmuscheln

TIPP

Unter www.basica.com finden Sie einen interaktiven Säure-Basen-Test. Die große Nahrungsmitteltabelle können Sie bei uns kostenlos anfordern.

Wie steht es um Ihren Säure-Basen-Haushalt?

Wir möchten Sie dabei unterstützen, einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zu erreichen. Mithilfe dieses Fragebogens zur Lebensweise, Gesundheit und Ernährung können Sie erkennen, ob Ihr Säure-Basen-Haushalt noch im Gleichgewicht ist.

	Ja	Nein
1. Bestehen Ihre Mahlzeiten häufig aus...		
Brot	☐	☐
Nudeln und Reis	☐	☐
Käse	☐	☐
Joghurt oder Quark	☐	☐
Wurst oder Schinken	☐	☐
Fleisch	☐	☐
Fisch	☐	☐
2. Essen Sie am Tag wenig ...		
Obst	☐	☐
Gemüse	☐	☐
Salat	☐	☐
3. Trinken Sie Limonaden, Cola, oder andere phosphathaltige Erfrischungsgetränke?	☐	☐
4. Machen Sie regelmäßig eine Diät?	☐	☐
5. Fühlen Sie sich oft gestresst?	☐	☐
6. Sind Sie häufig müde und ohne Energie?	☐	☐
7. Können Sie sich schlecht konzentrieren und sind nervös?	☐	☐
8. Treiben Sie zu wenig Sport?	☐	☐

AUSWERTUNG

Wenn Sie mehr als 5 x mit „Ja“ geantwortet haben, kann dies ein Hinweis auf einen Säure-Basen-Haushalt sein, der nicht so ausgewogen ist, wie er sein sollte.



Entdecken Sie die Vielfalt des Basica®-Sortiments

Basica Vital®

Basisches Granulat

Zum Einrühren in Speisen,
auch zum Kochen und Backen.



Basica® FÜR INNERE BALANCE® Direkt

Basische Mikroperlen
mit Zitronengeschmack
✓ Laktosefrei
✓ Vegan

Basica Direkt®

Basische Mikroperlen

Zur schnellen Einnahme ohne
Wasser im Büro oder auf Reisen.

Basica® FÜR INNERE BALANCE® Instant

✓ Basisches Trinkpulver
✓ Laktosefrei
✓ Vegan

Basica Instant®

Basisches Trinkpulver

Schnell löslich mit fruchtigem
Orangengeschmack.



Basica® FÜR INNERE BALANCE® Compact

✓ Basische Tabletten
✓ Laktosefrei
✓ Vegan

Basica Compact®

Basische Tabletten

Praktisch für die tägliche Einnahme
zu Hause und unterwegs.



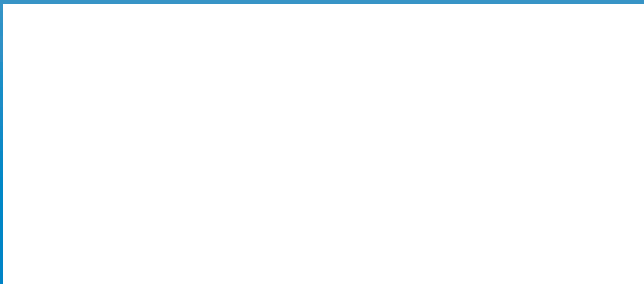
Basica® Pur

Reines Basenpulver

Zum Auflösen in
Wasser oder Saft.



Basica®. Das Original – überzeugt seit Generationen.



Fragen oder Anregungen?

Unter **www.basica.com** finden Sie:

- Wissenswertes zum Thema Säure-Basen-Gleichgewicht
- Produktinformationen zum Basica® Sortiment
- unseren interaktiven Säure-Basen-Test

Unser Beratungsdienst hilft Ihnen gerne persönlich weiter.



Protina Pharm. GmbH
D-85737 Ismaning

Info-Service



+49 89 996553-0



+49 89 963446



basica.com
info@basica.de



@BasicaDACH



@basica_official



basica



Basica

