

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 ernährungs-wissenschaftlicher Forschung.

Mit der Nahrungsmitteltabelle auf der Rückseite können Sie für viele Lebensmittel selbst beurteilen, ob diese säure- oder basenbildend auf den Säure-Basen-Haushalt wirken. Die Tabelle basiert auf dem in der Ernährungswissenschaft weltweit als Standard anerkannten PRAL Model (PRAL = Potential Renal Acid Load).

Nahrungsmittel mit negativem Wert (in Milliäquivalenten pro 100 g) haben einen basischen Effekt, Nahrungsmittel mit positivem Wert einen säurebildenden Effekt.

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.

Basische Ernährung

Eine gesunde und vielseitige Ernährung ist unverzichtbar, stellt jedoch im modernen Alltag oft eine Herausforderung dar. Bei Zeitmangel und begrenzter Auswahl (z.B. bei Unverträglichkeiten) greifen viele zu Lebensmitteln mit hohem Eiweißanteil oder phosphatreichen Erfrischungsgetränken, die im Körper sauer verstoffwechselt werden.

Der Säure-Basen-Haushalt wird durch die Ernährung beeinflusst. Idealerweise wird ein Säureüberschuss durch die Zufuhr basenreicher Lebensmittel wie Gemüse, Salat und Obst ausgeglichen. Als Richtlinie gilt, dass die Hälfte der Lebensmittel auf dem Teller aus diesen bestehen sollte.

Basen-Kur – so einfach gelingt basische Ernährung

Eine Basen-Kur ist eine besondere Form der basischen Ernährung, bei der der Fokus vorwiegend auf dem Verzehr basischer Lebensmittel liegt und die Aufnahme säurebildender Nahrungsmittel deutlich eingeschränkt wird. Wenn dies nicht immer umsetzbar ist, können basische Mineralstoffe zur Unterstützung ergänzt werden. Dieser Ansatz lässt sich leichter in den Alltag integrieren.

TIPPS

- Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um den Körper beim Säureausgleich zu unterstützen.
- Regelmäßige Bewegung und leichte sportliche Betätigung tragen dazu bei, ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht zu fördern.
- Entspannungstechniken wie Meditation und Yoga sind ebenfalls hilfreich, den Körper in seinem Entgiftungsprozess zu unterstützen.

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 bei.
- Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.
- Magnesium und Calcium leisten einen Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel.
- Magensium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Calcium wird zur Erhaltung normaler Knochen benötigt.
- Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels 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.

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.

1. Bestehen Ihre Mahlzeiten häufig aus...	Ja	Nein
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.

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

Entdecken Sie die Vielfalt des Basica®-Sortiments

Basica® Pur
Reines Basenpulver

Zum Auflösen in Wasser oder Saft.

20 Sticks / 50 Sticks

Basica Compact®
Basische Tabletten

Praktisch für die tägliche Einnahme zu Hause und unterwegs

120 Tbl. / 360 Tbl.

Basica Direkt®
Basische Mikroperlen

Zur schnellen Einnahme ohne Wasser im Büro oder auf Reisen

30 Sticks / 80 Sticks

Basica Vital®
Basisches Granulat

Zum Einrühren in Speisen, auch zum Kochen und Backen

200 g / 800 g

Basica Instant®
Basisches Trinkpulver

Schnell löslich mit fruchtigem Orangengeschmack

300 g

Verzehrhinweis (pro Tag)	2 Sticks	2 x 3 Tabletten	2 Sticks	2 x 16 g	2 x 15 g
Nährstoffe (pro Tagesdosis)	Calcium 550 mg Magnesium 150 mg Natrium 375 mg Kalium 350 mg Zink 5 mg Molybdän 50 µg Chrom 40 µg Selen 30 µg	Calcium 350 mg Magnesium 120 mg Zink 5 mg Eisen 5 mg Kupfer 1 mg Molybdän 50 µg Chrom 40 µg Selen 30 µg	Calcium 240 mg Magnesium 400 mg Zink 5 mg Molybdän 50 µg Chrom 40 µg Selen 30 µg	Calcium 550 mg Magnesium 150 mg Natrium 375 mg Kalium 350 mg Zink 5 mg Eisen 5 mg Kupfer 1 mg Molybdän 50 µg Chrom 40 µg Selen 30 µg	Calcium 350 mg Magnesium 120 mg Natrium 125 mg Zink 5 mg Kupfer 1 mg Molybdän 50 µg Chrom 40 µg Selen 30 µg Vitamin C 80 mg Vitamin B2 1,4 mg
Ohne Lactose	☒	☒	☒	enthält Milchsücker (Lactose)	☒
Ohne Zucker	☒	☒	☒	enthält Milchsücker	enthält Saccharose
Ohne Süsstoffe	☒	☒	enthält Süßungsmittel Sorbit	☒	☒
Ohne Gluten/Jod	☒	☒	☒	☒	☒
Vegan	☒	☒	☒		☒
Geschmack	ohne Geschmack	ohne Geschmack	frischer Zitronengeschmack	ohne Geschmack	fruchtiger Orangengeschmack
Brennwert (pro Tagesdosis)	16 kcal / 70 kJ	6 kcal / 25 kJ	11 kcal / 49 kJ	111 kcal / 471 kJ	49 kcal / 208 kJ
Für Diabetiker	< 0,1 BE	< 0,1 BE	0,2 BE	2 BE	0,8 BE

Nahrungsmittel-Tabelle für den Säure-Basen-Haushalt

Mit **Selbsttest** zum **Säure-Basen-Haushalt**

basica.com

basisch		säurebildend										
Milliäquivalente/100 g		Milliäquivalente/100										
-20	-15	-10	-5	5	10	15	20	25	30	35		
Getränke		• Apfelsaft, ungesüßt • Bier, Pilsener • Cola • Espresso • Gemüsesaft (Tomate, Rote Rübe, Möhre) • Kaffee, Aufguss • Kakao, aus Milch (3,5%) • Mineralwasser • Orangensaft, ungesüßt • Rote-Rübe-Saft • Tee (Grüner, Schwarz-, Früchte-), Aufguss • Tee (Kräuter-), Aufguss • Tomatensaft • Wein, rot • Wein, weiß • Zitronensaft										
Brot		 • Grahambrot • Pumpernickel • Roggenbrot • Roggenknäckebröt • Vollkornbrot • Weißbrot • Zwieback										
Getreide und Mehl		 • Amaranth, Samen • Buchweizen, ganzes Korn • Cornflakes • Dinkel, Grünkern • Gerste, ganzes Korn • Haferflocken • Hirse, ganzes Korn • Mais, ganzes Korn • Reis, geschält • Reis, ungeschält • Roggenmehl • Weizenmehl										
Teigwaren		 • Eiernudeln • Spaghetti • Spätzle • Vollkornspaghetti										
Milch, Milchprodukte und Eier		 • Buttermilch • Butterkäse (50% Fett i. Tr.) • Camembert • Cheddar, reduzierter Fettgehalt • Eigelb • Hartkäse • Fruchtojoghurt aus Vollmilch • Hühnerrei • Hüttenkäse, Vollfettstufe • Parmesan • Kefir • Kondensmilch • Milch, fettarm 1,5 %, Vollmilch 3,5 % • Naturjoghurt aus Vollmilch • Molke • Sahne • Quark • Weichkäse, Vollfettstufe										
Fleisch und Wurstwaren		 • Bierschinken • Cervelatwurst • Corned Beef • Ente • Fleischwurst • Gans • Huhn • Jagdwurst • Kalb • Krabben • Lachs • Leber • Leberwurst • Lamm • Miesmuscheln • Rind • Rotbarsch • Sardinen, in Öl • Schellfisch • Seezunge • Zander • Kaninchen • Wiener Würstchen										
Fisch und Meeresfrüchte		 • Aal, geräuchert • Forelle, gedämpft • Heilbutt • Hering • Kabeljaufilet • Karpfen • Krabben • Lachs • Miesmuscheln • Rotbarsch • Sardinen, in Öl • Schellfisch • Seezunge • Zander										
Gemüse		 • Auberginen • Blumenkohl • Brokkoli • Chicorée • Eisbergsalat • Essiggurken • Fenchel • Feldsalat • Gurken • Karotten • Kohlrabi • Kopfsalat • Lauch (Porree) • Paprika • Pilze • Radieschen • Rosenkohl • Rucola • Sellerie • Spargel • Spinat • Tomaten • Zucchini • Zwiebeln										
Hülsenfrüchte und -Produkte		 • Bohnen, grün • Erbsen • Linsen, grün und braun, getrocknet • Sojabohnen • Sojamilch • Tofu										
Obst		 • Ananas • Apfel • Aprikosen • Bananen • Birnen • Erdbeeren • Feigen, getrocknet • Grapefruit • Kiwi • Kirschen • Mango • Orangen • Pfirsiche • Rosinen • Schwarze Johannisbeeren • Wassermelonen • Weintrauben • Zitronen										
Nüsse		 • Erdnüsse, unbehandelt • Mandeln • Pistazien, unbehandelt • Walnüsse										
Kräuter und Essig		 • Apfelessig • Basilikum • Petersilie • Schnittlauch • Weinessig, Balsamico										
Fette und Öle		 • Butter • Margarine • Olivenöl • Sonnenblumenöl										
Süßes		 • Bitterschokolade • Eis, Fruchteis, gemischt • Eis, Milcheis, Vanille • Honig • Marmelade • Milkschokolade • Nussnougatcreme • Rohrzucker, braun • Sandkuchen • Zucker, weiß										