

Basica®

Ratgeber für das Basica-Plus-System



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.

So funktioniert das BASICA-PLUS-SYSTEM

Basica® Energie, Haut und Immun bieten eine spezielle Formulierung und besondere Darreichungsformen.

1) Basis-Komponente

Das basische Trinkgranulat unterstützt mit Zink den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel.

2) Funktional-Komponente

Kapsel(n) oder Granulat mit spezifischen Nährstoffen für die Haut^{4,5}, Leistungsfähigkeit³ und Abwehrkraft⁶.



¹ Zink unterstützt den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel.

² Vitamin B12, B6, B1, B2 unterstützen den normalen Energiestoffwechsel.

³ Pantothenäure trägt zur normalen geistigen Leistung bei.

⁴ Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei.

⁵ Biotin leistet einen Beitrag zur normalen Hautfunktion.

⁶ Vitamin C und D3, Zink und Selen leisten einen Beitrag zu einer normalen Funktion des Immunsystems.

Für den Säure-Basen-Haushalt¹ und ...

Basica® Energie

... für die körpereigene Energie² und geistige Leistungsfähigkeit³.



Sachet mit
2 Kapseln

Basica® Haut

... für eine schöne und gesunde Haut^{4,5} von innen.



Sachet mit
löslichem Granulat

Basica® Immun

... für das körpereigene Immunsystem⁶.



Sachet mit
1 Kapsel

Energie und Kraft

Unser modernes Leben: eine Herausforderung für Kopf und Körper

Besonders in Phasen, in denen wir sowohl im Beruf als auch privat stark gefordert sind, stoßen wir an unsere Grenzen – unser geistiger Fokus lässt nach und unsere Energiereserven schwinden.

Jetzt neue Kraft schöpfen und einen klaren Kopf behalten mithilfe Ihrer körpereigenen Energie.

Läuft unser Energiestoffwechsel „rund“, haben wir genug Energie, um unseren Alltag zu meistern. Doch gerade bei Stress und in geistigen und körperlichen Belastungsphasen sollte besonders auf eine angemessene Nährstoffzufuhr geachtet werden.

Auf welche Signale sollten wir achten, wenn wir das Gefühl haben, dass der Körper an seine Grenzen stößt?

- Termindruck
- Zu wenig Schlaf
- Doppelbelastung durch Familie und Beruf
- Nacharbeit und Überstunden
- Mangelnde Bewegung

¹ Vitamin B12, B6, B1, B2, Biotin und Kupfer unterstützen den normalen Energiestoffwechsel.

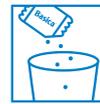
¹ Magnesium, Folsäure und Niacin tragen dazu bei, Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern.

² Pantothensäure trägt zur normalen geistigen Leistung bei. Kalium unterstützt die normale Funktion des Nervensystems und Calcium trägt zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen bei.

Basica® Energie¹

Zurück zu körpereigener Energie¹ und geistiger Leistungs- fähigkeit²

Trinkgranulat und Kapseln liefern hochdosierte Mikronährstoffe für die körpereigene Energie¹ und die geistige Leistungsfähigkeit². Das basische Trinkgranulat unterstützt mit Zink den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel:



① Basis-Komponente

Das basische Trinkgranulat unterstützt mit Zink den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel.



② Funktional-Komponente

Die Kapseln leisten mit Vitamin B12, B6, B1, B2, Biotin und Kupfer einen Beitrag zu einem normalen Energiestoffwechsel.



Ausgepowert oder fit?

Machen Sie den Test, und finden Sie heraus, ob Stress und Erschöpfung bereits Ihren Alltag beeinflussen.

- | | Ja | Nein |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Fühlen Sie sich morgens erschöpft, abgeschlagen und nicht bereit für den Tag? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Schlafen Sie unruhig oder fehlt Ihnen genügend Schlaf? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Haben Sie öfter Konzentrationsschwierigkeiten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Sind Sie selbst in Ruhephasen angespannt und nervös? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Kommt bei Ihnen eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung zu kurz? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Fühlen Sie sich durch den beruflichen Stress überfordert? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Befürchten Sie, Ihre Aufgaben auf Dauer nicht mehr bewältigen zu können? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Fehlt Ihnen zum Stressabbau der richtige Ausgleich (z. B. Sport)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Auswertung

Wenn Sie 3 oder mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, deutet dies möglicherweise darauf hin, dass Sie Ihr Energielevel optimieren könnten.

Basica® Energie

Nahrungsergänzungsmittel mit basischen Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Mit Süßungsmittel. Mit natürlichem Zitronenaroma.

- Vegan
- Lactosefrei
- Glutenfrei
- Ohne Zucker
- Ohne Farbstoffe

Nährstoffinformation

Zufuhr pro Tagesportion:
1 Doppelsachet mit Trinkgranulat + 2 Kapseln

Nährstoff		% NRV
Basisches Trinkgranulat:		
Zink	5 mg	50 %
Chrom	40 µg	100 %
Molybdän	50 µg	100 %
Selen	30 µg	55 %
Calcium	150 mg	19 %
Magnesium	150 mg	40 %
Kalium	350 mg	18 %
Natrium	375 mg	-
Kapseln:		
Vitamin C	240 mg	300 %
Niacin	16 mg	100 %
Pantothensäure	18 mg	300 %
Biotin	150 µg	300 %
Folsäure	200 µg	100 %
Vitamin B1	3,3 mg	300 %
Vitamin B2	4,2 mg	300 %
Vitamin B6	3,5 mg	250 %
Vitamin B12	25 µg	1000 %
Mangan	0,5 mg	25 %
Kupfer	1 mg	100 %
Magnesium	150 mg	40 %

% NRV = % des Referenzwertes für die tägliche Nährstoffzufuhr gem. EU-Verordnung.

Zutaten

Basisches Trinkgranulat:

Natriumcitrat, Calciumlactat, Säuerungsmittel Zitronensäure, Magnesiumcitrat, Kaliumcitrat, Kaliumhydrogencarbonat, Maltodextrin, natürliches Zitronenaroma, Zinkcitrat, Süßungsmittel Sucralose, Chromchlorid, Natriummolybdat, Natriumselenat.

Kapseln:

Vitamin C, Magnesiumoxid, Hydroxypropylmethylcellulose, Maisstärke, Trennmittel Talkum, Rapsfett (ganz gehärtet), Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Maltodextrin, Pantothensäure, Niacin, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1, Mangangluconat, Kupfercitrat, Folsäure, Biotin, Vitamin B12.

Schöne Haut und Ausstrahlung

Unsere Haut als Spiegelbild unseres Wohlbefindens

Wie es uns geht, spiegelt unsere Haut wider. Obwohl sie sich stets regeneriert, können alltägliche Beanspruchungen oder innere und äußere Einflüsse sie aus dem Gleichgewicht bringen und ihr Aussehen beeinflussen. Zu viel Stress, zu wenig „Schönheitsschlaf“ und eine Unterversorgung mit hautaktiven Nährstoffen können zu einem fahlen und müden Hautbild führen.

Unsere Haut ist anspruchsvoll: Eine gesunde und funktionsfähige Haut basiert auf einem regulären Ablauf von Stoffwechselvorgängen. Die Grundlage dafür ist ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt.

Auf welche Signale wir achten sollten, wenn wir das Gefühl haben, dass unsere Haut Unterstützung verdient:

- gestresstes Hautbild
- trockene Haut
- (geschwollene) Augenringe
- erschlaffte Haut

¹ Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei.

² Biotin leistet einen Beitrag zur normalen Hautfunktion.

³ Kupfer leistet einen Beitrag zum Erhalt des normalen Bindegewebes und der Hautpigmentierung.

⁴ Calcium, Vitamin D und Vitamin B12 haben eine Funktion bei der Zellteilung.

⁵ Selen und Vitamin C tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Basica® Haut^{1,2}

Für schöne und gesunde Haut^{1,2} von innen

Eine schöne und gesunde Haut hat großen Einfluss auf unser ganzheitliches Wohlbefinden. Beide Granulate enthalten Nährstoffe für die gesunde Hautfunktion^{1,2}, für Regeneration und Schutz der Zellen^{4,5} sowie für die Kollagenbildung¹. Das basische Trinkgranulat unterstützt mit Zink den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel.



① Basis-Komponente

Das basische Trinkgranulat unterstützt mit Zink den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel.

+



② Funktional-Komponente

Das lösliche Granulat mit hautaktiven Nährstoffen leistet einen Beitrag zur normalen Kollagenbildung¹ sowie zum Erhalt eines normalen Bindegewebes³ und der Hautpigmentierung³.



Wie frisch ist Ihre Haut?

Machen Sie den Test und finden Sie heraus, ob Ihre Ernährung und Lebensweise Ihr Hautbild beeinflussen.

- | | Ja | Nein |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Kommt bei Ihnen eine ausgewogene Ernährung mit hautaktiven Nährstoffen (z. B. Vitamin C, Kupfer, Biotin) zu kurz? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Trinken Sie täglich weniger als 2 Liter Wasser? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Fühlen Sie sich unwohl, wenn Sie morgens in den Spiegel schauen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Bewegen Sie sich zu wenig, sodass Ihr Bindegewebe nicht ausreichend „trainiert“ wird? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Schlafen Sie unruhig oder fehlt Ihnen genügend Schlaf? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Rauchen Sie? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Ist Ihre Haut regelmäßig UV-Strahlung (Sonne) ausgesetzt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Haut spannt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Auswertung

Wenn Sie 3 oder mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, könnte es sein, dass Ihre Haut von zusätzlichen hautaktiven Nährstoffen profitieren könnte.

Basica® Haut

Nahrungsergänzungsmittel mit basischen Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und Kollagenpeptiden. Mit Süßungsmitteln. Mit natürlichem Zitronenaroma.

- Ohne Konservierungsstoffe
- Lactosefrei
- Glutenfrei
- Ohne Zucker
- Ohne Farbstoffe

Nährstoffinformation

Zufuhr pro Tagesportion: 1 Doppelsachet mit Granulaten zur Herstellung einer Trinklösung

Nährstoff		% NRV
Basisches Trinkgranulat:		
Zink	5 mg	50 %
Chrom	40 µg	100 %
Molybdän	50 µg	100 %
Selen	30 µg	55 %
Calcium	150 mg	19 %
Magnesium	150 mg	40 %
Kalium	350 mg	18 %
Natrium	375 mg	–
Lösliches Granulat:		
Kollagenpeptide	2.500 mg	–
Vitamin C	80 mg	100 %
Biotin	150 µg	300 %
Vitamin D	5 µg (200 I.E.)	100 %
Vitamin B12	2,5 µg	100 %
Kupfer	0,15 mg	15 %

% NRV = % des Referenzwertes für die tägliche Nährstoffzufuhr gem. EU-Verordnung.

Zutaten

Basisches Trinkgranulat:

Natriumcitrat, Calciumlactat, Säuerungsmittel Zitronensäure, Magnesiumcitrat, Kaliumcitrat, Kaliumhydrogencarbonat, Maltodextrin, natürliches Zitronenaroma, Zinkcitrat, Süßungsmittel Sucralose, Chromchlorid, Natriummolybdat, Natriumselenat.

Lösliches Granulat mit hautaktiven Nährstoffen:

Kollagenpeptide (Rind), Süßungsmittel Sorbit, Vitamin C, Maltodextrin, Kupfercitrat, Biotin, Vitamin D3, Vitamin B12.

Immunsystem und Gesundheit

Wenn die Abwehrkräfte Hilfe brauchen

In Zeiten mit viel Beanspruchung, nassem und kaltem Wetter oder unausgewogener Ernährung spüren wir die Grenzen unserer Abwehrkräfte.

Unser Immunsystem stellt einen Rundumschutz für unsere Gesundheit dar. Als einer der entscheidenden Schutzmechanismen des Körpers ist es ständig im Einsatz – meist ohne, dass wir überhaupt etwas davon mitbekommen.

Was können wir tun, um unser körpereigenes Immunsystem zu unterstützen?

Welche Signale geben uns einen Hinweis auf ein beanspruchtes Immunsystem?

- ungewohntes Kältegefühl
- trockene, gespannte Haut
- häufiges Niesen
- rauer Hals
- gereizte Schleimhäute, vor allem der Nase

¹ Vitamin C und D3, Zink und Selen leisten einen Beitrag zu einer normalen Funktion des Immunsystems.

² Biotin und Vitamin B2 tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

Basica® Immun¹

Für das körpereigene Immunsystem¹

Trinkgranulat und Kapsel unterstützen das körpereigene Immunsystem¹ mit hochdosiertem Vitamin C, Zink, Selen und veganem Vitamin D3. Das basische Trinkgranulat unterstützt mit Zink den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel. Zusätzlich unterstützen weitere Mikronährstoffe dabei, die körpereigenen Schutzsysteme² aufrechtzuerhalten.



① Basis-Komponente

Das basische Trinkgranulat unterstützt mit Zink den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel.

+



② Funktional-Komponente

Die Kapseln leisten mit Vitamin C, Zink, Selen und veganem Vitamin D3 einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems.



Wie fit ist Ihr Immunsystem?

Machen Sie den Test und finden Sie heraus, ob Ihre Ernährung und Lebensweise Ihr Immunsystem beeinflussen.

	Ja	Nein
1. Kommt bei Ihnen eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse zu kurz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Haben Sie ungewöhnlich häufig Halskratzen oder Schnupfen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Fühlen Sie sich morgens abgeschlagen und nicht bereit für den Tag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Bewegen Sie sich zu wenig an der frischen Luft und sind oft in geschlossenen Räumen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Schlafen Sie unruhig oder fehlt Ihnen genügend Schlaf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Rauchen Sie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sind Sie oft angespannt und unzufrieden mit sich selbst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Treiben Sie selten Sport?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Wenn Sie 3 oder mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, könnte dies ein Zeichen dafür sein, dass Ihr Immunsystem Unterstützung brauchen könnte.

Basica® Immun

Nahrungsergänzungsmittel
mit basischen Mineralstoffen,
Spurenelementen und Vitaminen.
Mit Süßungsmittel.
Mit natürlichem Zitronenaroma.

- Vegan
- Lactosefrei
- Glutenfrei
- Ohne Zucker
- Ohne Farbstoffe

Nährstoffinformation

Zufuhr pro Tagesportion:
1 Doppelsachet mit Trinkgranulat + 1 Kapsel

Nährstoff		% NRV
Basisches Trinkgranulat:		
Zink	5 mg	50 %
Chrom	40 µg	100 %
Molybdän	50 µg	100 %
Selen	30 µg	55 %
Calcium	150 mg	19 %
Magnesium	150 mg	40 %
Kalium	350 mg	18 %
Natrium	375 mg	-
Kapseln:		
Vitamin C	240 mg	300 %
Biotin	50 µg	100 %
Vitamin D3	50 µg (2000 I.E.)	1000 %
Vitamin B2	1,4 mg	100 %
Zink	5 mg	50 %
Selen	50 µg	90 %

% NRV = % des Referenzwertes für die tägliche Nährstoffzufuhr gem. EU-Verordnung.

Zutaten

Basisches Trinkgranulat:
Natriumcitrat, Calciumlactat, Säuerungsmittel Zitronensäure, Magnesiumcitrat, Kaliumcitrat, Kaliumhydrogencarbonat, Maltodextrin, natürliches Zitronenaroma, Zinkcitrat, Süßungsmittel Sucralose, Chromchlorid, Natriummolybdat, Natriumselenat.

Kapsel:
Vitamin C, Hydroxypropylmethylcellulose, Maisstärke, Trennmittel Talkum, Maltodextrin, Rapsfett (ganz gehärtet), Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Zinkoxid, Vitamin B2, Natriumselenat, Biotin, Vitamin D3.

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.

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.



Nahrungsmitteltabelle

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

basisch

	schwach	mittel	stark
Gemüse und Salat	Kopf-/Eisbergsalat, Gurken, Auberginen, 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, Mangos, Weintrauben, Kiwis, Orangen, Zitronen, Grapefruits, Ananas, Wassermelonen	Bananen, Aprikosen, schwarze Johannisbeeren	Getrocknete Feigen, Rosinen

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, Wurst, Leberwurst, Salami
Fisch und Meeresfrüchte		Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Rotbarsch, Seeszunge, Zander	Sardinen, Forelle, geräucherter Aal, Krabben, Miesmuscheln

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

Häufige Fragen

Warum gibt es zwei verschiedene Darreichungsformen?

Basica® Energie, Haut und Immun beruhen auf dem Basica-Plus-System. Im ersten Sachet befindet sich das basische Trinkgranulat, das mit Zink den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel unterstützt. Abhängig vom gewählten Produkt enthält das zweite Sachet entweder Kapsel(n) (wie bei Basica® Energie und Immun) oder ein Granulat (wie bei Basica® Haut).

Wie soll das Doppelsachet von Basica® Energie, Basica® Haut und Basica® Immun eingenommen werden?

Beide Komponenten sind zusammen einzunehmen.
Basica® Energie/Immun: Pulver in ein Glas geben und mit Wasser lösen. Mit dieser Lösung die Kapsel(n) schlucken;
Basica® Haut: Beide Pulver gemeinsam in ein trockenes Glas füllen, mit Wasser lösen und trinken.

Ist das basische Trinkgranulat in Basica® Energie, Basica® Haut und Basica® Immun identisch?

Alle drei Produkte enthalten das gleiche basische Trinkgranulat.

Kann man die Kapseln bei Basica® Energie und Basica® Immun öffnen, wenn man diese nicht schlucken kann?

Ja, der Inhalt der Kapseln kann z.B. in Joghurt oder Apfelsmus eingerührt werden. In Wasser löst sich das Pulver schlecht.

Was ist zu tun, wenn eine Portion vergessen wird?

Haben Sie aus Versehen eine Tagesportion vergessen, setzen Sie die Einnahme einfach fort. Mehr als ein Doppelsachet pro Tag soll nicht eingenommen werden.

Können die Produkte mahlzeitenunabhängig eingenommen werden?

Alle Basica® Produkte können unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen werden. Bei magenempfindlichen Personen wird die Einnahme nach einer Mahlzeit empfohlen.

Wie lange kann man Basica® Produkte einnehmen?

Die Einnahme von Basica® Energie empfiehlt sich vor allem in stressigen Zeiten, aber auch vor großen körperlichen oder psychischen Herausforderungen. Die Formulierung ist so konzipiert, dass Basica® Energie auch regelmäßig eingenommen werden kann.

Die Einnahme von Basica® Immun empfiehlt sich zu Beginn der nasskalten Jahreszeiten, aber auch vor größeren Belastungsphasen und in stressigen Zeiten. Die Formulierung ist so konzipiert, dass Basica® Immun auch regelmäßig eingenommen werden kann.

Basica® Haut kann bei Bedarf über 4 Wochen (Monatspackung) oder auch regelmäßig eingenommen werden kann.

Können mehrere Basica® Produkte parallel eingenommen werden?

Pro Tag sollte immer nur eines der Produkte verwendet werden. Es spricht aber nichts dagegen, die Produkte tageweise, wochenweise oder packungsweise zu wechseln, wenn zwei oder mehrere Produkte verwendet werden sollen.

Sind Basica® Produkte für Vegetarier/Veganer geeignet?

Basica Vital®, welches Lactose enthält, ist für eine vegane Ernährung nicht geeignet. Basica® Haut ist bei einer vegetarischen oder veganen Lebensweise nicht geeignet. Alle anderen Basica® Produkte sind für Vegetarier und Veganer geeignet.

Entdecken Sie auch unser Basica® Basis-Sortiment:

Ihr täglicher Begleiter für
den Säure-Basen-Haushalt¹.

Basica Vital®

Basisches Granulat

Zum Einrühren in Speisen,
auch zum Kochen und Backen.



Basica Direkt®

Basische Mikroperlen

Zur schnellen Einnahme ohne
Wasser im Büro oder auf Reisen.

Basica Compact®

Basische Tabletten

Praktisch für die tägliche Einnahme
zu Hause und unterwegs.

Jeder Mensch und jedes Leben ist unterschiedlich.
Daher haben wir für Sie mehr als nur ein Basica® entwickelt:
Dank unserer großen Produktfamilie finden Sie bei
uns genau das Basica®, das zu Ihnen passt – damit auch
Sie von einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt
profitieren können.

Entdecken Sie Ihr Basica® unter www.basica.com
oder in Ihrer Apotheke.

¹ Zink unterstützt den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel.

Basica Instant®

Basisches Trinkpulver

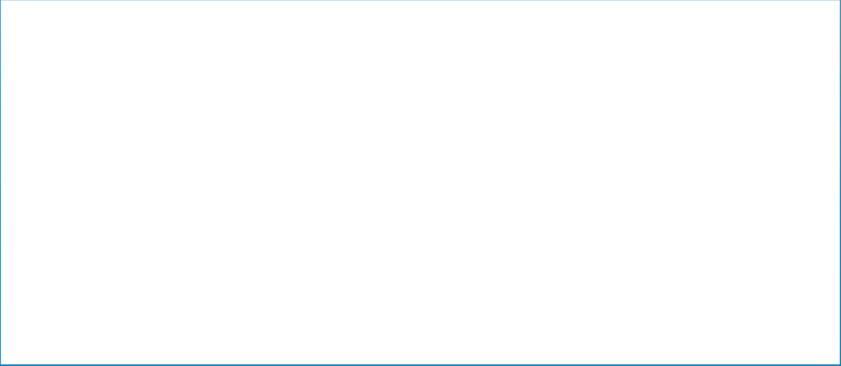
Schnell löslich mit fruchtigem
Orangengeschmack.

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

