



SO KOMMEN SIE IN
BALANCE

**WISSENSWERTES ZUM
SÄURE-BASEN-GLEICHGEWICHT**

Basica[®]

WILLKOMMEN ZU IHREM NEUEN WOHLBEFINDEN. Willkommen bei Basica®.

Wir alle streben im Leben nach Balance, Harmonie und ganzheitlichem Wohlbefinden. Basische Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle. Daher freut es uns, dass Sie mehr über basische Ernährung und das körpereigene Säure-Basen-Gleichgewicht erfahren möchten.





GRUNDLAGEN UNSERER INNEREN BALANCE.

Alle Stoffwechselprozesse in unserem Körper werden durch Enzyme gesteuert, die jedoch nur unter bestimmten Bedingungen optimal arbeiten können. Dazu gehört auch der pH-Wert, der ein Mass für die Konzentration an Säuren und Basen darstellt. Darum wird der pH-Wert im Zellinneren, im umgebenden Gewebe, in den Organen und vor allem im Blut in ganz bestimmten, engen Grenzen gehalten.

Ein ausgewogenes 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 zu einem ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt finden Sie unter www.basica.ch



BASISCHE ERNÄHRUNG:

Mit Genuss ins
Gleichgewicht kommen.

Unser Säure-Basen-Haushalt wird von unserer Ernährung beeinflusst. Die heutige Ernährung enthält häufig viele eiweissreiche, säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch, Käse, Eier sowie Milch- und Getreideprodukte. Dennoch muss auf diese Nahrungsmittel nicht vollständig verzichtet werden. Wichtig ist eine ausreichende Zufuhr von basischen Lebensmitteln.

Der Genuss muss aber nicht zu kurz kommen. Frische Kräuter, neue Gewürze oder saisonales Gemüse sind ein Teil davon.

TIPP:

Jeden Tag ausreichend Flüssigkeit zu trinken, unterstützt Ihren Säure-Basen-Haushalt dabei, im Gleichgewicht zu bleiben. Auch hier die Abwechslung genießen: ungesüsste Fruchtschorlen, Früchte- oder Kräutertees.

LASSEN SIE ES SICH SCHMECKEN. Aber richtig.

Ein hoher Anteil basenreicher Lebensmittel im täglichen Speiseplan bringt nicht nur Ihren Säure-Basen-Haushalt in Balance, 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 100g. 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, Seeszunge, Zander	Sardinen, Forelle, geräucherter Aal, Krabben, Miesmuscheln

Unsere Ernährung sollte **optimalerweise so zusammengesetzt** sein:

80 % basisch

20 % sauer



TIPP: Unter www.basica.ch finden Sie einen interaktiven Säure-Basen-Test.

MANCHMAL BRAUCHT BALANCE UNTERSTÜTZUNG.

Eine stets ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse und Obst wäre der Königsweg. Diesen Anspruch jederzeit und dauerhaft zu erfüllen ist im modernen Lebensalltag eine Herausforderung – sei es durch einen Mangel an Zeit für sorgfältige Auswahl beim Einkauf und bei der Zubereitung von Speisen, durch Unverträglichkeiten oder schlicht die vielen Verlockungen durch „ungesunde“ Lebensmittel. Hier kann eine Ergänzung mit Basica® dabei helfen, Nährstofflücken auszugleichen.

Basica® enthält sorgfältig ausgewählte Mineralstoffe und Spurenelemente:

- Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Haushalt und einem regulären Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel bei
- Magnesium reduziert Müdigkeit und Erschöpfung und erhält eine gesunde psychische Funktion. Gemeinsam mit Calcium leistet es einen Beitrag für einen vitalen Energiestoffwechsel
- Chrom unterstützt den normalen Makronährstoffwechsel und Molybdän die Verstoffwechslung schwefelhaltiger Aminosäuren

TIPP:

Auch bei einer Diät zur Gewichtsreduzierung ist es sinnvoll, basische Mineralstoffe zuzuführen. Diese benötigt der Körper während einer Diät besonders, da beim Fettabbau vermehrt sogenannte Ketosäuren entstehen. Zu viel Säure kann den Fettabbau erschweren – die Folge: Das Gewicht reduziert sich nur noch langsam oder gar nicht mehr.



STELLEN SIE IHRE LEBENSWEISE AUF DIE PROBE.

Wir möchten Sie dabei unterstützen, in Balance zu bleiben. Stellen Sie Ihre Lebensweise auf die Probe: Mithilfe dieses Fragebogens können Sie schnell herausfinden, ob Ihr Säure-Basen-Haushalt noch im Gleichgewicht ist.

1. Bestehen Ihre Mahlzeiten häufig aus ...	Ja	Nein
Brot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nudeln und Reis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Joghurt oder Quark	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wurst oder Schinken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fleisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Essen Sie am Tag wenig ...		
Obst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Trinken Sie Limonaden, Cola, oder nehmen Sie alkoholische Getränke zu sich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Machen Sie regelmässig eine Diät?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Fühlen Sie sich oft gestresst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sind Sie häufig müde und ohne Energie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Können Sie sich schlecht konzentrieren und sind nervös?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Treiben Sie selten/unregelmässig Sport?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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.



WAS SIE SONST NOCH TUN KÖNNEN, um in Balance zu kommen.

Neben einer ausgewogenen Ernährung gibt es noch mehr Möglichkeiten, wie Sie Ihr Leben ausgeglichener genießen können:

Klar kann es auch mal stressig werden, aber schenken Sie dem Stress nicht noch mehr Raum, indem Sie sich lange darüber aufregen. Einfach durchatmen und locker bleiben.

Bewegung ist wichtig. Aber noch wichtiger ist Ihre Einstellung zu Ihrer Bewegung. Niemand sollte sich quälen. Finden Sie Ihre Art der Bewegung, die sich gut anfühlt. Wenn Ihnen Joggen nicht liegt, ist es vielleicht der Wanderausflug mit guten Freunden oder einfach ein Tanzkurs, der Ihre Leidenschaft weckt. Ausgelassen geht einher mit ausgewogen. Und wenn die Bewegung mit Spass verbunden ist, gehen Sie ihr auch automatisch regelmässig nach.

Geniessen Sie aktiv Ruhepausen, in denen Sie Ihre Seele baumeln lassen können. Wann waren Sie zuletzt in der Natur und haben dem Vogelgezwitscher gelauscht? Achtsamkeit trägt nachhaltig zu Ihrem Wohlbefinden bei: Meditation, Atemübungen, Yoga oder einfach mal ein entspannendes, heisses Bad. Auch hier die Freude nicht vergessen: Öfter einfach mal herzlich lachen hilft immer.

Neben all diesen kleinen Alltagstipps sind ab und zu Wellness-Ausflüge, Meditationsseminare oder autogenes Training eine willkommene Abwechslung, mit der Sie Ihre Balance im Leben unterstützen können.

Wir hoffen, dass wir Sie davon überzeugen konnten, zusätzlich zu Ihrem Verstand auch wieder aktiv auf Ihr Bauchgefühl zu hören. Denn dann bringt Sie so leicht nichts mehr aus der Balance. Und falls doch, hilft Ihnen Basica® dabei, Ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden.



FINDEN SIE IHRE INNERE BALANCE.

Dank unserer grossen Produktfamilie finden Sie bei uns genau das Basica®, das zu Ihnen passt.

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® INSTANT

Basisches Trinkpulver
Schnell löslich mit fruchtigem
Orangengeschmack.



BASICA® COMPACT

Basische Tabletten
Praktisch für die tägliche Einnahme
zu Hause und unterwegs.



BASICA® PUR

Reines Basenpulver
Zum Auflösen in Wasser oder Saft.

SO KOMMEN SIE IN BALANCE



	BASICA® PUR Reines Basenpulver	BASICA® COMPACT Basische Tabletten	BASICA® VITAL Basisches Granulat	BASICA® DIREKT Basische Mikroperlen	BASICA® INSTANT Basisches Trinkpulver
	Zum Auflösen in 250 ml Wasser oder Saft	Praktisch für die tägliche Einnahme zu Hause und unterwegs	Zum Einrühren in Speisen, auch zum Kochen und Backen	Zur schnellen Einnahme ohne Wasser im Büro oder auf Reisen	Schnell löslich mit fruchtigem Orangengeschmack
	20 Sticks	120 Tbl. / 360 Tbl.	200 g	30 Sticks	300 g
Verzehrinweis (pro Tag)	2 Sticks	2 × 3 Tabletten	2 × 16 g	2 Sticks	1 × 15 g
Nährstoffe	<p>Calcium (als Calciumlactat) 550 mg</p> <p>Magnesium (als Magnesiumcitrat) 150 mg</p> <p>Kalium (als Kaliumcitrat) 350 mg</p> <p>Zink (als Zinkcitrat) 5 mg</p> <p>Molybdän (als Natriummolybdat) 50 µg</p> <p>Chrom (als Chromchlorid) 40 µg</p> <p>Selen (als Natriumselenat) 30 µg</p>	<p>Calcium (als Calciumcitrat) 350 mg</p> <p>Magnesium (als Magnesiumcitrat, -oxid) 120 mg</p> <p>Zink (als Zinkcitrat) 5 mg</p> <p>Eisen (als Eisencitrat) 5 mg</p> <p>Kupfer (als Kupfercitrat) 1 mg</p> <p>Molybdän (als Natriummolybdat) 50 µg</p> <p>Chrom (als Chromchlorid) 40 µg</p> <p>Selen (als Natriumselenit) 30 µg</p>	<p>Calcium (als Calciumcitrat) 550 mg</p> <p>Magnesium (als Magnesiumcitrat) 150 mg</p> <p>Kalium (als Kaliumcitrat) 350 mg</p> <p>Zink (als Zinkcitrat) 5 mg</p> <p>Eisen (als Eisencitrat) 5 mg</p> <p>Kupfer (als Kupfercitrat) 1 mg</p> <p>Molybdän (als Natriummolybdat) 50 µg</p> <p>Chrom (als Chromchlorid) 40 µg</p> <p>Selen (als Natriumselenit) 30 µg</p>	<p>Calcium (als Calciumcitrat) 240 mg</p> <p>Magnesium (als Magnesiumcitrat, -oxid) 375 mg</p> <p>Zink (als Zinkcitrat) 5 mg</p> <p>Molybdän (als Natriummolybdat) 50 µg</p> <p>Chrom (als Chromchlorid) 40 µg</p> <p>Selen (als Natriumselenit) 30 µg</p>	<p>Calcium (als Calciumcarbonat) 350 mg</p> <p>Magnesium (als Magnesiumcarbonat, Magnesiumcitrat) 120 mg</p> <p>Zink (als Zinkcitrat) 5 mg</p> <p>Kupfer (als Kupfercitrat) 1 mg</p> <p>Molybdän (als Natriummolybdat) 50 µg</p> <p>Chrom (als Chromchlorid) 40 µg</p> <p>Selen (als Selenhefe) 30 µg</p> <p>Vitamin C 80 mg</p> <p>Vitamin B₂ 1,4 mg</p>
Ohne Lactose	☑	☑	enthält Milchzucker (Lactose)	☑	☑
Ohne Zucker	☑	☑	enthält Milchzucker	☑	enthält Saccharose
Ohne Süsstoffe	☑	☑	☑	enthält Süßungsmittel Sorbit	☑
Ohne Gluten/Jod	☑	☑	☑	☑	☑
Vegan	☑	☑		☑	☑
Geschmack	geschmacksneutral	geschmacksneutral	geschmacksneutral	frischer Zitronengeschmack	fruchtiger Orangengeschmack
Brennwert (pro Tagesdosis)	16 kcal / 70 kJ	6 kcal / 25 kJ	111 kcal / 471 kJ	11 kcal / 49 kJ	49 kcal / 208 kJ
Für Diabetiker	< 0,1BE	< 0,1BE	2 BE	0,2BE	0,8BE

Basica®. Das Original – in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

FRAGEN ODER ANREGUNGEN?

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

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



Infoline 0800 80 40 42
gebührenfrei / appel gratuit



@BasicaDACH



@basica_official basica



basica



basica

www.basica.ch



Hersteller / Fabricant:
Protina Pharm. GmbH
85737 Ismaning · Deutschland



Vertrieb / Distribution:
Doetsch Grether AG
Postfach / case postale · CH-4051 Basel / Bâle