

## Fragen oder Anregungen?

Unter [www.basica.com](http://www.basica.com) finden Sie:

- Wissenswertes zum Thema Säure-Basen-Ausgleich
- Produktinformationen zum Basica® Sortiment
- Interaktiver Säure-Basen-Test mit Auswertung

Unser Beratungsdienst hilft Ihnen gerne persönlich weiter.



Protina Pharm. GmbH  
D-85737 Ismaning

### Info-Service

Tel.: +49 89 996553-0

Fax: +49 89 963446

[basica.com](http://basica.com)  
[info@basica.de](mailto:info@basica.de)



@basica\_official



@BasicaDACH



basica

**Basica®. Das Original – in Ihrer Apotheke.**

1532420/09-2020 © 2020 Protina Pharm. GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

# Ihr Säure-Basen- Ratgeber



**Wissenswertes zum  
Säure-Basen-Haushalt**

**Basica®**

**Basica®**



## **Fühlbar mehr Energie mit der Basica® Energie-Kur**

Müde? Nachlassende Konzentration? Fehlende Energie? Für Vitalität und Leistungsfähigkeit braucht der Körper einen gesunden Energiestoffwechsel und ein stabiles Säure-Basen-Gleichgewicht.

Basische Mineralstoffe und wertvolle Spurenelemente in Basica® stabilisieren das Säure-Basen-Gleichgewicht, unterstützen die geistige Vitalität und reduzieren Müdigkeit und Erschöpfung. Basica® unterstützt den Energiestoffwechsel und sorgt so für Energie und neuen Schwung.

**Wie Sie Ihre Basica® Energie-Kur zum vollen Erfolg machen, erfahren Sie in dieser Broschüre.**

## Säureüberschuss durch einseitige Ernährung

Fühlen Sie sich manchmal müde, schlapp und unausgeglichener? Dann könnte überschüssige Säure im Körper der Grund sein.

Neben körperlichen und seelischen Belastungen sowie Hektik und Stress liegen die Ursachen vor allem in der Ernährung. Durch den übermäßigen Verzehr säurebildender Nahrungsmittel (vor allem Fleisch, Wurst, Käse und Backwaren) und bei gleichzeitig geringer Zufuhr an basischem Obst und Gemüse entsteht in unserem Körper überschüssige Säure.

Zum Abbau der täglich anfallenden Säure benötigt der Körper basische Mineralstoffe. Fehlen diese, kann es langfristig zu einer Übersäuerung des Körpers kommen. Die Folgen sind oft erhöhte Stressempfindlichkeit, Müdigkeit und nachlassende Konzentration.



## Basica® neutralisiert überschüssige Säure

Überschüssige Säure kann durch die Zufuhr von basischen Mineralstoffen neutralisiert und ausgeleitet werden. Für den Körper optimal verfügbar sind Basen in Form von organisch gebundenen Mineralstoffen, wie sie auch in Obst und Gemüse vorkommen.

Mit der Basica® Energie-Kur führen Sie reichlich basische Mineralstoffe und wertvolle Spurenelemente zu und befreien so Ihren Körper von überschüssiger Säure.

- Zink trägt dazu bei, das Säure-Basen-Gleichgewicht zu erhalten und ist wichtig für die allgemeine geistige Leistungsfähigkeit.
- Magnesium hilft mit, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren.
- Calcium und Magnesium unterstützen den normalen Energiestoffwechsel.

Ernährungswissenschaftler empfehlen eine Kur über mehrere Wochen, bis die überschüssige Säure neutralisiert und das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder stabil ist.

### Übrigens!

Ein Irrtum ist, dass Lebensmittel, die sauer schmecken, auch säurebildend sind. Das ist keineswegs so. Der Grund ist einfach: Unsere Geschmacksnerven auf der Zunge reagieren nur auf sauer, jedoch nicht auf basisch. Säuerlich schmeckende Früchte, wie Zitrusfrüchte, enthalten besonders viele organisch gebundene Mineralstoffe und unterstützen so den Säure-Basen-Ausgleich.

## Das führt zu einem Säureüberschuss

### ■ Falsche Ernährung und einseitige Diäten

Zu viel Fleisch, Wurst und Käse führen zu einer Übersäuerung. Oft vergessen wird, dass auch Brot und Backwaren säurebildende Lebensmittel sind und daher zu einem Säureüberschuss in unserem Körper beitragen können.

Durch einseitige Ernährung mit Kantinenessen, Fast Food und zu wenig frischem Obst und Gemüse fehlen basische Mineralstoffe in der Ernährung, um eine Übersäuerung auszugleichen. Auch Diäten zum Abnehmen führen zu einer Übersäuerung.

### ■ Stress, Belastungen und wenig Bewegung

Durch Stress, Hektik, körperliche und seelische Belastungen wird im Körper vermehrt Säure gebildet. Wenig Bewegung verlangsamt die Ausleitung von überschüssiger Säure.



## Das können Anzeichen einer Übersäuerung sein

Eine Übersäuerung kann lange Zeit unentdeckt bleiben. Folgende Beschwerden können Zeichen einer längerfristig bestehenden Übersäuerung sein:

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Verringerte Leistungsfähigkeit
- Erhöhte Stressempfindlichkeit
- Nervosität
- Nachlassende Konzentration
- Verminderte Widerstandskraft
- Muskel- und Gelenkbeschwerden
- Veränderungen der Haut, Haare und Nägel

### Abnehmen mit der Basica® Energie-Kur:

Durch den Abbau von Fettpolstern entsteht im Körper überschüssige Säure. Zuviel Säure kann die Stoffwechselleistung und damit den Fettabbau verringern. Die Folge: Das Gewicht reduziert sich gar nicht oder nur sehr langsam. Daher sollte man während dem Abnehmen auch basische Mineralstoffe und Spurenelemente zuführen.

# Säureabbau unterstützt die Gesundheit

## ***Basische Mineralstoffe können die Knochengesundheit unterstützen.***

Überschüssige Säure führt zur Freisetzung von basischen Mineralien aus den Knochen. Zusätzlich hemmt eine chronische Übersäuerung den Knochenaufbau. Durch einen Säureabbau kann die Knochensubstanz gestärkt werden. Calcium und Magnesium tragen zur Erhaltung gesunder Knochen bei.

## ***Basische Mineralstoffe können Verspannungen und Gelenksbeschwerden positiv beeinflussen.***

Überschüssige Säure kann im Bindegewebe zwischengelagert werden und beeinträchtigt damit die Elastizität des Bindegewebes. Muskel- und Gelenksbeschwerden können erste Anzeichen sein. Durch den Säureabbau kann sich das Bindegewebe regenerieren und so die Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln unterstützen. Magnesium ist an der Muskelfunktion beteiligt, Kupfer unterstützt das Bindegewebe.

## ***Basische Mineralstoffe können die Struktur der Haut unterstützen***

Eine Übersäuerung führt zu einer veränderten Wasserbindung im Bindegewebe. Der dadurch entstehende Verlust von Elastizität und die eingeschränkte Funktion können eine Strukturänderung des Bindegewebes hervorrufen, was sich vor allem bei Frauen als Cellulite (Orangenhaut) äußert. Ein Säureabbau kann die Struktur der Haut positiv beeinflussen. Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut bei und unterstützt zusammen mit Selen die Struktur von Haaren und Nägeln.

# Sind Sie übersäuert?

Anhand dieses Fragebogens können Sie selbst testen, ob Ihre Ernährung und Lebensweise zu einer Übersäuerung führen könnten.

	ja	nein
1. Essen Sie bei Ihren Mahlzeiten häufig ...		
Brot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nudeln oder 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, alkoholische Getränke?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Machen Sie regelmäßig eine Diät zum Abnehmen?	<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. Haben Sie Muskel- und Gelenksbeschwerden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Auswertung:** Wenn Sie mehr als 5x mit „ja“ geantwortet haben, kann dies ein Hinweis auf eine chronische Übersäuerung sein.

# Basische Ernährung unterstützt die Basica® Energie-Kur

Übersäuerung hat ihren Ursprung oft in einer falschen Ernährung, die zu viel Säure liefert, aber arm an basischen Mineralstoffen ist.

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

**Tipp:** Unter [www.basica.de](http://www.basica.de) finden Sie einen interaktiven Säure-Basen-Rechner.

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

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

# So machen Sie Ihre Basica® Energie-Kur

Um Ihren Körper von überschüssiger Säure zu befreien, empfehlen Ernährungswissenschaftler eine Kur über mehrere Wochen, bis der Körper überschüssige Säure neutralisiert und ausgeschieden hat.

## Die Kur kann aus drei Bausteinen bestehen:

1. Richtige Ernährung
2. Regelmäßige Einnahme von Basica®
3. Aktivierung des Stoffwechsels



## 1. Richtige Ernährung

Ein wesentlicher Baustein der Basica® Energie-Kur ist die basische Ernährung. Für einen dauerhaften Erfolg der Basica® Energie-Kur ist es wichtig, dass die tägliche Kost auf eine basische Ernährung umgestellt wird. Das bedeutet vor allem reichlich Obst, Gemüse und Salate. Auf Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Brot- und Backwaren müssen Sie bei einer basischen Ernährung nicht verzichten. Wichtig ist, ein ausgewogenes Verhältnis zu finden.

Als Richtlinie für eine basische Ernährung gilt: Die Hälfte der Lebensmittel auf dem Teller sollte Salat, Gemüse und Obst sein. Besonders gut geeignet für eine basische Ernährung sind Feldsalat, Rucola, Fenchel und Karotten. Ideal als Zwischenmahlzeit sind Bananen und Aprikosen. Auch Trockenfrüchte und Fruchtsäfte helfen bei einer basischen Ernährung.

Säurebildende Lebensmittel müssen bei einer basischen Ernährung reduziert werden. Ganz darauf zu verzichten ist aber auch bei einer basischen Ernährung nicht notwendig. Säurebildend sind alle eiweißreichen Lebensmittel: Fleisch, Fisch, Wurst, Käse, Brot und Backwaren. Denn Eiweiß besteht aus schwefel- und phosphathaltigen Aminosäuren, die beim Abbau Säure bilden. Sinnvoll für die Umstellung auf eine basische Ernährung sind Lebensmittel, die wenig Säure bilden.

*Welche Lebensmittel säurebildend oder basisch sind, finden Sie auf Seite 10 und 11.*

## 2. Den Körper entsäuern mit Basica®

Ein weiterer Baustein der Kur ist die regelmäßige Einnahme von Basica®. Mit der Basica® Energie-Kur führen Sie Ihrem Körper reichlich basische Mineralstoffe und Spurenelemente zu. Zum Entsäuern benötigt der Körper basische Mineralstoffe. Der Körper nutzt die Basen, um das Säure-Basen-Gleichgewicht zu regulieren. Basica® enthält Zink, das zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und zu normaler geistiger Leistungsfähigkeit beiträgt, sowie Calcium für einen vitalen Energiestoffwechsel und Magnesium zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung. Zusätzlich zu einer basischen Ernährung unterstützt Basica® so die Entsäuerung und sorgt für Energie und neuen Schwung.







Bei Basica® haben Sie eine große Auswahl verschiedener Produkte. So können Sie „Ihr“ Basica® Produkt auswählen, das für Sie am besten passt. Alle Basica® Produkte finden Sie auf der letzten Seite.



## 3. Aktivierung des Stoffwechsels

Für eine erfolgreiche Basica® Energie-Kur ist es wichtig, den Stoffwechsel zu aktivieren. Das schaffen Sie am besten mit dem richtigen Maß an Bewegung, Entspannung und einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr.

**Die folgenden Tipps helfen Ihnen, den Stoffwechsel in Schwung zu bringen.**

-  Tägliche Bewegung, beispielsweise Joggen, Rad fahren oder ein strammer Spaziergang. Ab und zu ins Schwitzen zu kommen ist gut für den Kreislauf und regt den Stoffwechsel an.
-  Regelmäßiges Schwimmen ist ideal für den Kreislauf und entlastet gleichzeitig die Gelenke. Ein schweißtreibender Saunagang nach dem Schwimmen entschlackt und sorgt für die richtige Portion Entspannung.
-  Versuchen Sie sich täglich ganz bewusst zu entspannen. Dauerstress belastet den Stoffwechsel und fördert den Säureüberschuss. Atemübungen, Yoga oder ein Entspannungsbad helfen den täglichen Stress zu verringern.
-  Trinken Sie jeden Tag mindestens 2 Liter Mineralwasser, ungesüßte Fruchtschorlen oder zur Abwechslung auch Früchte- oder Kräutertee. Eine hohe Flüssigkeitszufuhr ist notwendig, damit überschüssige Säure leichter über die Niere ausgeschwemmt wird.
-  Bereiten Sie morgens eine kleine Tagesportion aus Obst und Gemüse vor. So können Sie ungesunde Snacks vermeiden, wenn der kleine Hunger kommt.
-  Nehmen Sie sich Zeit zu essen, denn das Sättigungsgefühl stellt sich erst nach einer guten Viertelstunde ein. So können Sie vermeiden zuviel zu essen und lernen nebenbei das Essen bewusster zu genießen.



## Häufig gestellte Fragen und Antworten

### ➔ Was ist das Besondere an Basica®?

*Basica® Produkte enthalten organische Mineralstoffe, wie z.B. Citratverbindungen. Diese organischen Mineralstoffe werden direkt im Dünndarm aufgenommen und sind sehr gut bioverfügbar. Die Citratverbindungen können die überschüssige Säure im Stoffwechsel neutralisieren und das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper wieder stabilisieren.*

### ➔ Wann soll ich Basica® einnehmen?

*Alle Basica® Produkte können Sie unabhängig von den Mahlzeiten einnehmen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Basica® zu den Mahlzeiten, vorher oder nachher einnehmen. Im Gegensatz zu Präparaten mit Bikarbonaten hat Basica® keinen Einfluss auf den Magen, sondern wird erst im Dünndarm aufgenommen.*

### ➔ Wie lange kann ich die Basica® Produkte einnehmen?

*Mit Ausnahme der Basica® Intensiv-Kur können alle Basica® Produkte in der empfohlenen Tagesdosierung ohne Bedenken zeitlich unbegrenzt eingenommen werden. Eventuell zuviel zugeführte Mineralstoffe und Spurenelemente werden bei normaler Nierenfunktion problemlos wieder ausgeschieden.*

### ➔ Sind Basica® Produkte auch für Kinder geeignet?

*Die Basica® Intensiv Kur ist nur für Erwachsene geeignet. Basica Direkt® ist für Kinder unter 12 Jahren nicht geeignet. Alle anderen Basica® Produkte können von Kindern ab 4 Jahren eingenommen werden. Die Tagesportion für Kinder entspricht der Hälfte der jeweils täglich empfohlenen Verzehrmenge für Erwachsene. Ab 12 Jahren kann die angegebene Verzehrempfehlung genommen werden.*

### ➔ Wie kann man den Säure-Basen-Status bestimmen?

*Der Urin-pH ist zur Einmalmessung aufgrund der physiologisch normalen Schwankungsbreite zwischen pH 5 und 8 nicht dazu geeignet, einen Rückschluss auf den aktuellen Säure-Basen-Status zu ziehen.*

*Aussagekräftig sind nur die Bestimmung der Netto-säureausscheidung im 24-Stunden-Sammelurin oder die Bestimmung der Pufferkapazität der roten Blutkörperchen. Diese Untersuchungen können nur in speziellen Labors im Auftrag des Arztes oder Heilpraktikers ausgeführt werden.*

***Mit dem Fragebogen auf Seite 9 können Sie selbst testen, ob Ihre Ernährung und Lebensweise zu einer Übersäuerung führen könnte.***



# Ihr Basica®-Sortiment für Energie und Leistungskraft

	Für alle, die sich bewusst ernähren	Für alle, die es praktisch mögen	Für alle, die aktiv im Leben stehen	Für alle, die es fruchtig wollen	
					
	<b>Basica Vital® pur</b> Reines Basenpulver Zum Auflösen in Wasser oder Saft <i>20 Sticks / 50 Sticks</i>	<b>Basica Vital®</b> Basisches Granulat Zum Einrühren in Speisen, auch zum Kochen und Backen <i>200 g / 800 g</i>	<b>Basica Compact®</b> Basische Tabletten Praktisch für die tägliche Einnahme zu Hause und unterwegs <i>120 Tbl. / 360 Tbl.</i>	<b>Basica Direkt®</b> Basische Mikroperlen Zur schnellen Einnahme ohne Wasser im Büro oder auf Reisen <i>30 Sticks / 80 Sticks</i>	<b>Basica Instant®</b> Basisches Trinkpulver Schnell löslich mit fruchtigem Orangengeschmack <i>300 g</i>
<b>Verzehrinweis (pro Tag)</b>	2 Sticks	2 x 16 g	2 x 3 Tabletten	2 Sticks	1 x 15 g
<b>Ohne Lactose</b>	✓	enthält Milchzucker (Lactose)	✓	✓	✓
<b>Ohne Zucker</b>	✓	✓	✓	✓	enthält Saccharose
<b>Ohne Süßstoffe</b>	✓	✓	✓	enthält Süßungsmittel Sorbit	✓
<b>Ohne Gluten/Jod</b>	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Geschmack</b>	ohne Geschmack	ohne Geschmack	ohne Geschmack	frischer Zitronengeschmack	fruchtiger Orangengeschmack
<b>Brennwert (pro Tagesdosis)</b>	16 kcal / 70 kJ	111 kcal / 471 kJ	6 kcal / 25 kJ	11 kcal / 49 kJ	49 kcal / 208 kJ
<b>Für Diabetiker (pro Tagesdosis)</b>	< 0,1 BE	2 BE	< 0,1 BE	0,2 BE	0,8 BE