



NAHRUNGSMITTEL-TABELLE FÜR DIE SÄURE-BASEN-BALANCE

Basica[®]

WILLKOMMEN ZU IHREM NEUEN WOHLBEFINDEN.

Willkommen bei Basica®.

Wir alle streben im Leben nach Balance, Ausgeglichenheit und ganzheitlichem Wohlbefinden. Um das zu erreichen, sollten wir nicht nur auf unseren Verstand, sondern auch auf unser Bauchgefühl hören. Auch basische Ernährung spielt hier eine zentrale Rolle.

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 UNSERER INNEREN BALANCE.

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. 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.

Unsere innere Säure-Basen-Balance ist somit eine wichtige Grundlage für viele Stoffwechselfvorgänge – 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.

Falls Sie sich noch mehr für Ihre innere Balance interessieren, finden Sie weitere Informationen dazu unter www.basica.com.



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 in gleichem Maße ausreichende Zufuhr von basischen Lebensmitteln.

Als Richtlinie gilt: Die Hälfte der Lebensmittel auf dem Teller sollte Salat, Gemüse und Obst sein. Auch Fruchtsäfte und Trockenfrüchte zählen dazu.

Der Genuss muss aber nicht zu kurz kommen. Es können sogar ganz neue Formen des Genusses entdeckt werden: 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.

MIT BASENFASTEN DIE NEUE BALANCE FINDEN.

Um den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen, empfehlen Ernährungsexperten ab und zu ein Basenfasten, bei dem man für eine gewisse Zeit auf säurebildende Lebensmittel gezielt verzichtet.

Aber keine Sorge, Basenfasten hat überhaupt nichts mit Hungern zu tun. Es geht dabei vielmehr um eine bewusste Ernährung mit überwiegend basischen Lebensmitteln. Besonders gut eignen sich beim Basenfasten Feldsalat, Rucola, Fenchel, Karotten, Kartoffeln, Pilze, Obst, Nüsse und Kräuter.



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 die sogenannten 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 zu wenig 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.

FINDEN SIE IHRE INNERE BALANCE.

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 – und so bestimmt auch bald zu Ihrer ganz eigenen inneren Balance.

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

BASICA VITAL®

Basisches Granulat
Zum Einrühren in Speisen,
auch zum Kochen und Backen.

BASICA INSTANT®

Basisches Trinkpulver
Schnell löslich mit fruchtigem
Orangengeschmack.

BASICA® PUR

Reines Basenpulver
Zum Auflösen in Wasser oder Saft.



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.

NAHRUNGSMITTEL-TABELLE

BASISCH

SÄUREBILDEND

Milliäquivalente/100 g

Milliäquivalente/100 g

-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

- Grahmbrot
- Pumpernickel
- Roggenbrot
- Roggenknäckebrot
- Vollkornbrot
- Weißbrot
- Weizenbrot
- 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
- Parmesan
- Schmelzkäse, natur
- Weichkäse, Vollfettstufe
- Eiweiß
- Frischkäse
- Fruchtojogurt aus Vollmilch
- Hühnerei
- Hüttenkäse, Vollfettstufe
- Kefir
- Kondensmilch
- Milch, fettarm 1,5 %, Vollmilch 3,5 %
- Molke
- Naturjogurt aus Vollmilch
- Quark
- Sahne



FLEISCH UND WURSTWAREN

- Bierschinken
- Cervelatwurst
- Corned Beef
- Ente
- Fleischwurst
- Gans
- Huhn
- Jagdwurst
- Kalb
- Kaninchen
- Leber
- Lamm
- Leberwurst
- Rind
- Salami
- Schwein
- Truthahn
- Wiener Würstchen



-20	-15	-10	-5	5	10	15	20	25	30	35
-----	-----	-----	----	---	----	----	----	----	----	----

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
- Feldsalat
- Fenchel
- Grünkohl
- Gurken
- Karotten
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Kohlrabi
- Kopfsalat
- Lauch (Porree)
- Paprika
- Pilze
- Radieschen
- Rosenkohl
- Rucola
- Sauerkraut
- Sellerie
- Spargel
- Tomaten
- Zucchini
- Zwiebeln
- Spinat



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
- Haselnüsse
- 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



-20	-15	-10	-5	5	10	15	20	25	30	35
-----	-----	-----	----	---	----	----	----	----	----	----

Quelle: © 2022 Protina Pharm. GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Modifiziert nach Remer T, Manz F (1995) und Remer et al. (2003).

Basica®. Das Original – in Ihrer Apotheke.

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

