

## FAQ-Zusammenfassung zum WebSeminar

„Basenfasten, basische Ernährung, Gewichtsreduktion“

von Mittwoch, 07.02.2024



### Frage 1:

Wie passt „Basenfasten“ beispielsweise mit Schilddrüsenerkrankungen zusammen?

### Antwort:

Bei Schilddrüsenerkrankungen und Basenfasten ist einiges zu beachten. Wichtig ist es hierbei, unbedingt mit dem behandelnden Arzt Rücksprache zu halten. Durch das Fasten werden Vorgänge (v.a. auch hormonelle Vorgänge) aktiviert oder auch reduziert, die einen Einfluss auf die Medikation der Schilddrüsenhormone haben können.

### Frage 2:

Eignen sich das Trinken von Basentees mehrmals täglich sowie Basenbäder zur Unterstützung der Ausscheidung überschüssiger Säuren aus dem Körper?

### Antwort:

Basentees können unterstützend zum Basenfasten jederzeit getrunken werden. Auch hier sind basische Mineralstoffe, wenn auch in geringerer Menge, enthalten. Basenbäder können unter dem Aspekt des Wohlfühlens gerne genommen werden. Die Wirkung von Basenbädern zur endogenen Entsäuerung ist nicht nachgewiesen. Es sind keine Transportmechanismen in der Haut (minimal in den Schweißdrüsen), die dazu in der Lage sind. Basenbäder in der Fastenzeit zu nehmen, um sich etwas Gutes zu tun, sind völlig in Ordnung.

**Frage 3:**

Wie beeinflussen Zuckeraustauschstoffe den Säure-Basen-Haushalt?

**Antwort:**

Zuckeralkohole sind von ihrer chemischen Zusammensetzung aus Kohlenstoff, Sauerstoff und Wasserstoff aufgebaut und sollten demnach, genau wie Zucker auch, neutral verstoffwechselt werden. Es liegen jedoch keine wissenschaftlichen Daten vor, wo die Nettosäureausscheidung dieser Zuckeraustauschstoffe gemessen wurde.

**Frage 4:**

Kann man neben dem Fasten noch Sport machen?

**Antwort:**

Ja, man sollte sogar während des Fastens moderaten sportlichen Betätigungen nachgehen, um den Kreislauf und den Stoffwechsel in Schwung zu halten. Sportliche Höchstleistungen sollte man jedoch in dieser Zeit vermeiden.



**Frage 5:**

Dann sollte man also auch Basica® vor oder nach dem Sport anwenden, da Sport ja auch "sauer macht"?!

**Antwort:**

Basica®, besonders Basica® Sport, kann vor, während und nach dem Sport angewendet werden. Hiermit kann einer Belastungsübersäuerung (Lactat-Azidose) gut entgegengewirkt werden.

**Frage 6:**

Helfen Basica® Produkte bei chronischer Migräne?

**Antwort:**

Migräne hat eine Vielzahl von Ursachen, sodass es hier sinnvoll sein kann, den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen. Studien haben gezeigt, dass gerade eine gute, präventive Versorgung mit Magnesium (was in Basica® - und besonders mit 400 mg in Basica® Direkt enthalten ist) die Anzahl der Migränetage und die Schmerzintensität reduziert werden können.

**Frage 7:**

Kann man Basica® dauerhaft einnehmen, ohne Pause, z. B. bei Osteoporose?

**Antwort:**

Ja. Basica®-Produkte können kurweise, aber auch durchgehend eingenommen werden. Voraussetzung für die Einnahme von Basica® ist generell eine glomeruläre Filtrationsrate von > 30 ml/min.

**Frage 8:**

Können die Basica®-Produkte auch ohne Fastenkur etc. angewendet werden, also täglich zur Unterstützung?



**Antwort:**

Siehe vorherige Antwort.

**Frage 9:**

Kann die Dauereinnahme von Basica® zu Nebenwirkungen führen?

**Antwort:**

Bei einer deutlich eingeschränkten Nierenfunktion (GFF < 30 ml/min) sollte kein Basica® eingenommen werden. Bei Normalgesunden steht einer dauerhaften Einnahme nichts im Weg.

**Frage 10:**

Kann eine Basica®- Dauereinnahme den vaginalen pH-Wert ins zu basische verschieben?

**Antwort:**

Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass es bei einer dauerhaften Einnahme von Basica® nicht zu signifikanten Verschiebungen des vaginalen pH-Wertes kommt. Hier sei noch zusätzlich angemerkt: Im Falle einer Blasenentzündung wird der Harn angesäuert. Hier ist die parallele Einnahme von Basica® nicht zu empfehlen.

**Frage 11:**

Müssen die Basica®-Produkte nüchtern eingenommen werden?

**Antwort:**

Nein. Basica®-Produkte können mahlzeitenunabhängig eingenommen werden. Wir empfehlen bei Personen mit empfindlichem Magen-Darm-Trakt, Basica® zu oder nach einer Mahlzeit einzunehmen.

**Frage 12:**

Ist in Basica®-Produkten Natrium enthalten?

**Antwort:**

In Basica® Direkt ist kein Natrium enthalten. Alle anderen Basica®-Produkte enthalten Natrium als Natriumcitrat. Im Gegensatz zu Natriumchlorid, welches bei manchen Personen einen Einfluss auf den Blutdruck haben kann, hat Natriumcitrat keinen Einfluss auf diesen.

**Frage I zu Rezepten mit Basica®:**

Welche Menge an Basica® sollte zum Beispiel in einen Brotteig / Menge Mehl gegeben werden?

**Antwort:**

Bei der Verwendung von 500 g Mehl ist die Zugabe von einem Stick Basica® Pur bzw. 16 g Basica® Vital ausreichend. Sind in dem Brot noch zusätzlich Körner, wie z. B. Sesam, Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne enthalten, können Sie auch die doppelte Menge an Basica® in den Teig einrühren.

**Frage II zu Rezepten mit Basica®:**

Was ist denn Teff-Mehl?

**Antwort:**

Teff-Mehl ist ein glutenfreies Getreide aus Äthiopien/Eritrea, welches sich sehr gut zum Backen eignet.