

# 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.

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 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](http://www.basica.com).

## 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.

Unser Säure-Basen-Haushalt wird also durch die Ernährung beeinflusst. 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. Idealerweise bei jeder Mahlzeit.



## Ihre Basen-Kur

Eine Basen-Kur ist eine Ernährungsweise, bei der eine ausgewogene und basenreiche Ernährung im Fokus liegt. Bei der Basen-Kur werden überwiegend basische Lebensmittel, wie Salat, Obst und Gemüse verzehrt.

Säurebildende Lebensmittel sollten deutlich reduziert werden. Gelingt das nicht immer, können basische Mineralstoffe zur Unterstützung einer Basen-Kur ergänzt werden. Dieser Ansatz lässt sich leichter in den Alltag integrieren.

Für ihre individuellen Bedürfnisse bietet Basica® eine Auswahl an Produkten, die nach persönlichen Vorlieben ausgewählt werden können.

Unser Ziel ist es, Ihnen die bestmögliche Unterstützung für Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht zu geben, unabhängig von Ihrer aktuellen Lebenssituation.

## Tipps zur Unterstützung Ihrer Basen-Kur

- Ausreichend trinken ist wichtig, um den Körper beim Säureausgleich zu helfen.
- Bewegung und leichte sportliche Betätigung helfen dem Körper, in ein gesundes Säuren-Basen-Gleichgewicht zu kommen.
- Entspannung, Meditation, aber auch Yoga sind ebenfalls hilfreich, den Körper in seinem Entgiftungsprozess zu unterstützen.

## Unser Beitrag für Ihre Vitalität

Der Schlüssel zu unserer Vitalität ist gesundheitliches Wohlbefinden. Dafür benötigt der Körper nicht nur eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen, sondern auch angemessene Phasen der Bewegung und der Ruhe. Basica® ergänzt Ihre Ernährung mit basischen Mineralstoffen und Spurenelementen und kann Sie so dabei unterstützen, Ihre Vitalität zu erhalten oder zurückzugewinnen.

Die sorgfältig ausgewählten Nährstoffe in Basica® sind an einer Vielzahl von Stoffwechselvorgängen im Körper beteiligt:

- Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel und einem regulären Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel bei.
- Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei, sowie zum Erhalt der normalen psychischen Funktion.
- Magnesium und Calcium leisten einen Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel.
- Calcium wird zur Erhaltung normaler Knochen benötigt.
- Chrom unterstützt den normalen Makronährstoffwechsel und trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.
- Molybdän trägt zur normalen Verstoffwechslung schwefelhaltiger Aminosäuren bei.
- Selen unterstützt die normale Funktion des Immunsystems

### TIPP

Auch bei einer Diät zur Gewichtsreduktion ist die Zufuhr basischer Mineralstoffe wichtig, da der Körper beim Fettabbau vermehrt Säuren bildet. Ein zu hoher Säuregehalt kann den Gewichtsverlust verlangsamen oder sogar stoppen.

## Wie steht es um Ihren Säure-Basen-Haushalt?

Wir möchten Sie dabei unterstützen, einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zu erreichen. Mithilfe dieses Fragebogens zur Lebensweise, Gesundheit und Ernährung können Sie erkennen, 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 andere phosphathaltige Erfrischungsgetränke?	<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.

## Entdecken Sie die Vielfalt des Basica®-Sortiments

**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 Mikropellets  
Zur schnellen Einnahme ohne Wasser im Büro oder auf Reisen.



**Basica Compact®**  
Basische Tabletten  
Praktisch für die tägliche Einnahme zu Hause und unterwegs.



Basica®. Das Original – überzeugt seit Generationen.

### Fragen oder Anregungen?





Unter [www.basica.com](http://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



Mit **Selbsttest** zum Säure-Basen-Haushalt

### säurebildend

basisch

Milliäquivalente/100 g

-20 -15 -10 -5

5 10 15 20 25 30 35

Milliäquivalente/100 g

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



- Grahambrot
- Pumpnickel
- Roggenbrot
- Roggenknackebrot
- 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
- Roggennmehl
- Weizenmehl

Teigwaren



- Eiernudeln
- Spaghetti
- Spätzle
- Vollkornspaghetti

Milch, Milchprodukte und Eier



- Buttermilch
- Butterkäse (60% Fett i. Tr.)
- Camembert
- Cheddar, reduzierter Fettgehalt
- Eigelb
- Hartkäse
- Hüttenkäse, Vollfettstufe
- Kefir
- Kondensmilch
- Milch, fettarm 1,5 %, Vollmilch 3,5 %
- Molke
- Naturjoghurt aus Vollmilch
- Quark
- Sahne
- Weichkäse, Vollfettstufe
- Parmesan
- Schmelzkäse, natur

Fleisch und Wurstwaren



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

Fisch und Meeresfrüchte



- Aal, geräuchert
- Forelle, gedämpft
- Heilbutt
- Hering
- Kabeljaufilet
- Karpfen
- Lachs
- Krabben
- Miesmuscheln
- Rotbarsch
- Sardinen, in Öl
- Schellfisch
- Seezunge
- Zander

Gemüse



- Auberginen
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Chicorée
- Eisbergsalat
- Essiggurken
- Fenchel
- Fenchel
- Gurken
- Karotten
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Kohlrabi
- Kopfsalat
- Lauch (Porree)
- Paprika
- Pilze
- Radieschen
- Rosenkohl
- Rucola
- Sauerkraut
- Sellerie
- Spargel
- Tomaten
- Zucchini
- Zwiebeln

Hülsenfrüchte und -Produkte



- Bohnen, grün
- Erbsen
- Linsen, grün und braun, getrocknet
- Sojabohnen
- Sojanilch
- Tofu

Obst



- Ananas
- Apfel
- Aprikosen
- Bananen
- Birnen
- Erdbeeren
- Grapefruit
- Kiwi
- Kirschen
- Mango
- Orangen
- Pfirsiche
- Rosinen
- Schwarze Johannisbeeren
- Wassermelonen
- Weintrauben
- Zitronen

Nüsse



- Haselnüsse
- Mandeln
- Pistazien, unbehandelt
- Walnüsse
- Erdnüsse, unbehandelt

Kräuter und Essig



- Apfelessig
- Basilikum
- Petersilie
- Schnittlauch
- Weinessig, Balsamico

Fette und Öle



- Butter
- Margarine
- Olivenöl
- Sonnenblumenöl

Süßes



- Bitterschokolade
- Eis, Fruchtis, gemischt
- Eis, Milcheis, Vanille
- Honig
- Marmelade
- Milchschokolade
- Nussougatcreme
- Rohrzucker, braun
- Sanddücken
- Zucker, weiß

-20 -15 -10 -5

5 10 15 20 25 30 35