

FAQ-Zusammenfassung zum WebSeminar

„Der Einfluss verschiedener Ernährungstrends wie Basen- oder Intervallfasten auf Gelenkbeschwerden und rheumatische Erkrankungen“

von Mittwoch, 05.02.2025



shutterstock_1135214372 / Orawan Pattara

Frage 1:

Ich habe mich mit Intervallfasten beschäftigt und viele Quellen sagen, dass menstruierende Frauen damit ihren Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht bringen können. Dann wäre das Intervallfasten ja ausschließlich Frauen in der Menopause zu empfehlen?

Antwort:

Der Einfluss des Fastens generell und auch des Intervallfastens im Besonderen auf den Hormonhaushalt ist sicher gegeben und ein Thema bei Frauen. Es gibt Frauen, deren Hormonhaushalt sehr sensibel auf Nahrungskarenz reagiert. Ebenso spielt der Körperfettanteil eine Rolle. Ist dieser niedrig, reagiert der Körper recht schnell mit Amenorrhoe. Empfehlung hier wäre, mit einem sanften Intervallfasten zu beginnen, d. h. z. B. 12:12.

Frage 2:

Wie kann man testen, ob man übersäuert ist, mit Urin pH-Teststreifen und/oder durch Messung des Blut-pH-Wertes?

Antwort:

Der pH-Wert im Urin schwankt tagsüber zwischen pH 5-8, dies hat nichts mit der Aussage bezüglich eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes zu tun bzw. gibt es keinen optimalen Urin-pH-Wert, der Ihnen angibt, dass Sie nicht übersäuert sind. Die Messung des Urin-pH zur Bestimmung eines ausgeglichenen Säure-Basen-

Haushalts oder zur Diagnose einer möglichen Übersäuerung ist leider wenig aussagekräftig. Weniger als 1 % der Gesamtsäureausscheidung im Urin findet in Form von freien Säuren statt. Aber nur diese sind mit pH-Teststreifen messbar. Die restlichen 99 % der über den Urin ausgeschiedenen Säuren werden in gebundener Form ausgeschieden (v. a. als Ammoniumionen) und sind daher mit pH-Teststreifen nicht feststellbar. Wenn Sie über ca. 7 Tage mehrmals am Tag (vor und nach den Mahlzeiten; 5-7 x) ihren pH-Wert im Urin bestimmen und dieser immer im sauren Bereich liegt, ist davon auszugehen, dass der Körper übersäuert ist. Mehr kann man aber daraus nicht ableiten. Es gibt Blut- und auch Urinuntersuchungsmethoden zur Bestimmung der Pufferkapazität im Blut oder Nettoäureausscheidung im Urin, die aufwändig und teuer sind.

Frage 3:

Intervallfasten mit Eiweißshakes, ist das sinnvoll? Wie gestaltet sich dies im Zusammenhang mit dem Säure-Basen-Haushalt?

Antwort:

Sinnvoll ist es, wenn man unbedingt mit Eiweißshakes fasten möchte, darauf zu achten, dass die entstehende Säurelast auch entsprechend abgepuffert wird. Dies kann durch die parallele Einnahme eines Basenpräparates erfolgen oder durch den verstärkten zusätzlichen Konsum von Basenlieferanten.



Basica® Sport 50 Sticks



Basica® Sport 660g Trinkpulver

Frage 4:

Ich kenne einen Sportler, der sehr viel Eiweiß isst (Eiweißbrot, Müsli etc.). Vor dem Sport nimmt er Basica® Sport, hat aber trotzdem Muskelprobleme. Müsste er täglich Basica zu sich nehmen?

Antwort:

Ein "Alltagssportler" muss nicht so viel Eiweiß zu sich nehmen. Wenn es um normale sportliche Aktivitäten geht, empfehlen wir Basica® Sport für die Tage, an denen Sport gemacht wird und an den freien Tagen ein anderes Basica® bspw. Basica® Direkt oder Basica® Pur zu nehmen. Zudem ist es wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Frage 5:

Wie wirksam sind Basenbäder?

Antwort:

Basenbäder können unterstützend zu Fastenkuren verwendet werden. Sie wirken entspannend und können sich sehr positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Die Entsäuerung, die hierüber stattfindet, ist jedoch sehr gering. Daher ist es, wenn es nur rein um den Aspekt der Entsäuerung geht, sinnvoller, ein orales Basenpräparat anzuwenden.

**Frage 6:**

Welches Basenbad ist zu empfehlen?

Antwort:

Wir selbst bieten kein Basenbad an, aber wenn Sie sich dafür interessieren, können wir Ihnen das basische Basenbad von Siriderma (PZN: 7263642) empfehlen.

Frage 7:

Wie sieht die Empfehlung bei der Kombination mit MSM aus, wenn das gegen Gelenkschmerzen genommen wird?



Antwort:

Sie können Basica und MSM miteinander kombinieren.

Frage 8:

Was ist empfehlenswert bei Patienten mit Vorhofflimmern?

Antwort:

Hier empfiehlt sich, unbedingt Rücksprache mit dem Arzt zu halten.

Frage 9:

Ist Basica® auch sinnvoll bei einer c-Anca assoziierten Vaskulitis?

Antwort:

Hier empfehlen wir auch, erst einmal Rücksprache mit dem Arzt zu halten. Gerade wenn hier die Niere betroffen sein sollte, ist es wichtig zu wissen, dass Basica®-Produkte bei einer glomerulären Filtrationsrate von unter 30 ml/min nicht eingenommen werden sollten.

Frage 10:

Wie oft muss Basica® am Tag eingenommen werden?

Antwort:

Das ist produktabhängig. Basica® Instant wird einmal täglich genommen (1x 15 g), bei Basica® Pur (zum Lösen in Wasser) und Basica® Direkt (Direktgranulat) nimmt man 2 Sticks am Tag, Basica® Vital 2 x 16 g tgl. und Basica® Compact 2 x 3 Tabletten.

Frage 11:

Was ist zu beachten bei Männern und Frauen, müssen sie unterschiedliche Mengen an Basica® direkt zu sich nehmen?

Antwort:

Die Menge an Basenpulver, die man zusätzlich einnehmen kann, ist nicht unbedingt geschlechtsabhängig. Es kommt auf die tägliche Säurelast an, die durch die Ernährung entsteht. Weniger als die empfohlene Tagesdosierung kann man immer nehmen. Wir empfehlen, die angegebene Tagesdosierung nicht zu überschreiten.

Frage 12:

Welche Menge an Basica® Vital sollte zum Kochen genommen werden?



Basica® Vital 800g Pulver



Basica® Vital 200g Pulver

Antwort:

Beim Kochen ist die Zugabe von Basica® Vital abhängig davon, ob Sie für sich alleine kochen oder für mehrere Personen. Für sich alleine können Sie 30 g zugeben. Bei einer Mahlzeit für mehrere Personen – z. B. ein Auflauf für 4 Personen (2 Erwachsene, 2 Kinder) oder als Zugabe bei einem Kuchen – können Sie entsprechend mehr verwenden (bis zu 100 g). Auch kommt es darauf an, wie die Konsistenz des Essens ist. So können ohne weiteres auch bis zu 100g Basica® Vital zum Andicken von dünnflüssigen Soßen verwendet werden. Eine solche Portion sollte dann von 3 Erwachsenen oder über 3 Tage aufgegessen werden, damit man die Tagesdosierung nicht überschreitet.

Frage 13:

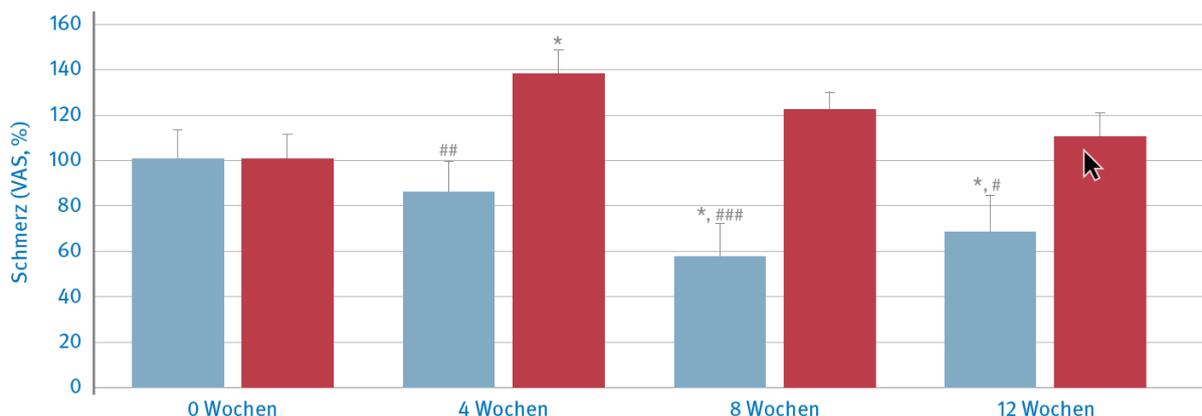
Welche apothekenpflichtigen Medikamente sind sinnvoll außer Basica?

Antwort:

Eine generelle Empfehlung ist hier schwierig. Je nachdem welche Ursache für Gelenkbeschwerden in Betracht kommen, können unterschiedliche Therapien (Physiotherapien, topische oder orale Anwendung pflanzlicher Wirkstoffe, Analgetika u.v.m.) sinnvoll sein.

Fragen zu präsentierten Studien

Frage I zur randomisierten Studie (Czeus et al., 2005)



Warum gibt es einen Anstieg des Schmerzindex nach der 12- wöchigen Einnahmen von Basica® Vital?

Antwort:

Nein, eine erneute Verschlimmerung des Schmerzgeschehens nach der 12- wöchigen Gabe war nicht signifikant. Generell kann die Symptomatik bei rheumatoiden Erkrankungen durch zahlreiche Faktoren zusätzlich beeinflusst werden. So kann auch eine witterungsbedingte Verschlechterung (z.B. bei Kälte, Feuchtigkeit) auftreten.

Frage II zur randomisierten Placebo-kontrollierten Doppelblind-Studie (Hottenrott et al., 2020)

Wie oft waren die Probanden in der Woche laufen?

Antwort:

Background: Intermittent fasting (IF) combined with exercise has been suggested to enhance weight loss. However, both procedures might negatively influence acid–base status. The aim of this study was to determine the combined effects of IF, exercise training and alkaline supplementation in overweight subjects on body composition and running performance. Methods: 80 overweight subjects of age 45.5 ± 7.8 years were assigned to IF or non-intermittent fasting (nIF). Furthermore, subjects were randomly assigned to take either an alkaline supplement (IF-v, nIF-v) or a placebo (IF-p, nIF-p) twice a day. All subjects performed a personalized endurance exercise program (**3–4 times/week for 12 weeks**). Body weight, body composition, running performance and acid–base parameters were determined before (pre) and after the 12-week program (post). Results: 68 participants completed the study.

Allgemeine Fragen, über welchen Weg unsere Broschüren und die Nahrungsmitteltabelle bezogen werden können:

Entweder per Mail unter:

info@basica.de

oder telefonisch unter unserer Servicenummer:

+49 (0) 89 - 99 65 53-0.

Ebenfalls können Sie sich auch an unseren der Außendienst wenden.

Hinweis: Fragen wurden von den Teilnehmenden des WebSeminars gestellt. Beantwortet wurden diese von den Referentinnen Ilona Drees (Heilpraktikerin und Managerin Medical Affairs bei Protina Pharm. GmbH) und Anna Cnyrim (Heilpraktikerin, Physiotherapeutin, Gesundheitsökonomin).