



SO KOMMEN SIE IN  
**BALANCE**

**WISSENSWERTES ZUM  
SÄURE-BASEN-GLEICHGEWICHT**

---

**Basica<sup>®</sup>**

# 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. Daher freut es uns, dass Sie mehr über basische Ernährung und das körpereigene Säure-Basen-Gleichgewicht erfahren möchten. In diesem Ratgeber finden Sie viele Informationen und Anregungen rund um Ihre innere Balance – ein Thema, das uns von Haus aus sehr am Herzen liegt.

Seit nahezu einem Jahrhundert helfen wir Menschen dabei, in einer ausgewogenen Säure-Basen-Balance zu leben. Unser Erfolgsrezept besteht nicht nur aus jahrzehntelanger Erfahrung, sondern auch aus kontinuierlicher ernährungswissenschaftlicher Forschung.

Wir hoffen, Sie mit diesem Ratgeber für ein Leben in Balance begeistern zu können und bald zu unseren überzeugten Anwendern zählen zu dürfen. Ein gutes Bauchgefühl, geistige Frische, innere Balance: Sicher werden auch Sie nach einiger Zeit dieses neue, ganzheitliche Wohlbefinden spüren – oder wie wir es nennen: das Basica®-Gefühl.





## BALANCE

---

Dieses Gleichgewicht tief in dir. Du strebst dein ganzes Leben danach, denn der Wunsch nach Wohlbefinden liegt einfach in unserer Natur. Doch obwohl dir deine Balance so wichtig ist, verlierst Du sie trotzdem viel zu häufig.

Wir verstehen dich. Bei allem, was dir das Leben täglich abverlangt, ist es wirklich nicht leicht, das Gleichgewicht zu behalten. Darum ist es unsere Aufgabe, dir dabei zu helfen, in Balance zu leben.

**Basica®**

# BALANCE HAT BEI UNS TRADITION.

Die Erkenntnis, dass der Säure-Basen-Haushalt eine wichtige Rolle bei Gesundheit und Wohlbefinden spielt, ist heute weit hin bekannt.

Schon in den 1920er-Jahren hat der schwedische Ernährungswissenschaftler Ragnar Berg die Bedeutung des Säure-Basen-Ausgleichs für die Gesundheit des Menschen erkannt. Als einer der Ersten analysierte er systematisch den basischen Mineralstoffgehalt von Nahrungsmitteln.



Aus den ermittelten Mineralstoffbilanzen konnte Ragnar Berg Rückschlüsse auf Stoffwechselstörungen und Fehlernährungen ziehen und leitete daraus die Behandlungsmethoden für eine bessere Versorgung des Säure-Basen-Gleichgewichts ab.

## ÜBRIGENS!

Ragnar Berg brachte sein physiologisches Wissen in die Entwicklung des Mineralstoff- und Spurenelement-Präparates Basica® ein, während Dr. Volkmar Klopfer in seinem Dresdner Werk eigene Erfahrungen in der Verarbeitung von Mineralstoffen beisteuerte. In einer Anzeige aus dem Jahr 1926 wird Basica® als „Mineralstoffpräparat nach Ragnar Berg“ beschrieben.



# 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](http://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.

# LASSEN SIE ES SICH SCHMECKEN. Aber richtig.

Ein hoher Anteil basenreicher Lebensmittel im täglichen Speiseplan bringt nicht nur Ihren Säure-Basen-Haushalt in Balance, sondern gestaltet auch den Speiseplan abwechslungsreicher. Außerdem enthalten sie viele essenzielle Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. So gesund kann lecker sein.



## BASISCH

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

## SÄUREBILDEND

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

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

### TIPP:

[www.basica.com](http://www.basica.com) finden Sie einen interaktiven Säure-Basen-Test. Die große Nahrungsmitteltabelle können Sie bei uns kostenlos anfordern.

# 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.







## 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.

# 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.



# WAS SIE SONST NOCH TUN KÖNNEN, um ganzheitlich in Balance zu kommen.

Was Sie in Balance bringt, spürt niemand besser als Sie selbst. Neben einer ausgewogenen Ernährung gibt es noch mehr Möglichkeiten, wie Sie Ihr Leben ausgeglichener genießen können:

Ihre Zeit gehört Ihnen. Sie entscheiden, wie Sie damit umgehen wollen. Ihre Entspannung und Ausgeglichenheit beginnen mit Ihrer Haltung. Klar kann es auch mal stressig werden, aber schenken Sie dem Stress nicht noch mehr Raum, indem Sie sich lange darüber aufregen. Einfach durchatmen und locker bleiben. Mit Optimismus fällt dabei vieles leichter.

Sie wissen es sicherlich: Bewegung ist wichtig. Aber noch wichtiger ist Ihre Einstellung zu Ihrer Bewegung. Niemand sollte sich quälen. Finden Sie Ihre Art der Bewegung, die sich gut anfühlt. Wenn Ihnen Joggen nicht liegt, ist es vielleicht der Wanderausflug mit guten Freunden oder einfach ein Tanzkurs, der Ihre Leidenschaft weckt. Ausgelassen geht einher mit ausgewogen. Und wenn die Bewegung mit Spaß verbunden ist, gehen Sie ihr auch automatisch regelmäßig nach.

Genießen Sie aktiv Ruhepausen, in denen Sie Ihre Seele baumeln lassen können. Wann waren Sie zuletzt in der Natur und haben dem Vogelgezwitscher gelauscht? Achtsamkeit trägt nachhaltig zu Ihrem Wohlbefinden bei: Meditation, Atemübungen, Yoga oder einfach mal ein entspannendes, heißes Bad. Auch hier die Freude nicht vergessen: Öfter einfach mal herzlich lachen hilft immer.

Neben all diesen kleinen Alltagstipps sind ab und zu Wellness-Ausflüge, Meditationsseminare oder autogenes Training eine willkommene Abwechslung, mit der Sie Ihre Balance im Leben unterstützen können.

Wir hoffen, dass wir Sie davon überzeugen konnten, zusätzlich zu Ihrem Verstand auch wieder aktiv auf Ihr Bauchgefühl zu hören. Denn dann bringt Sie so leicht nichts mehr aus der Balance. Und falls doch, hilft Ihnen Basica® dabei, Ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden.



# 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](http://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.

**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

