

Warum die Säure-Basen-Balance so wichtig ist!

Urzeitliches Erbe

Über Jahrtausende wurde unser Organismus durch eine Ernährung geprägt, die basenüberschüssig war. In der heutigen Zeit ist unsere Ernährung jedoch häufig säureüberschüssig, was Auswirkungen auf die Balance zwischen Säure und Basen in unserem Körper hat. Denn der gesamte Stoffwechsel funktioniert eben nur dann optimal, wenn auch die Säure-Basen-Balance optimal ist. Schon geringste Veränderungen dieser Balance machen sich negativ bemerkbar. Eine zusätzlich Belastung können Stress, körperliche Anstrengung und Diäten sein.

Auf die richtige Ernährung kommt es an

Die wichtigsten Basenlieferanten sind Gemüse, Obst (wegen des hohen Fruchtzuckeranteils nur in Massen) und mineralreiches Mineralwasser. **BasenCitrato Pur** bietet hier eine sinnvolle Unterstützung – nicht nur für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, sondern auch für die geistige Leistungsfähigkeit, den Energiestoffwechsel, das Nervensystem, das Immunsystem, und Sie wirken ausserdem der Ermüdung entgegen!*

Optimieren Sie Ihre Diät

Eine besondere Herausforderung für Ihren Säure-Basen-Haushalt stellen Diäten dar. Fettabbau führt zu einer erhöhte Säurebelastung, welche wiederum den weiteren Erfolg der Diät beeinträchtigen kann. Deshalb ist eine basenreiche Ernährung gerade dann besonders wichtig.

Mögliche Anzeichen eines Mineralstoffmangels

- ▶ Muskel- und Gelenksbeschwerden.
- ▶ Verringerte Leistungsfähigkeit.
- ▶ Müdigkeit und Erschöpfung.
- ▶ Nachlassende Konzentration.
- ▶ Stressempfindlichkeit.
- ▶ Nervosität.
- ▶ Veränderungen der Haut.
- ▶ Verminderte Widerstandskraft.
- ▶ Erhöhte Schmerzempfindlichkeit.



Rudolf Keil,

Apotheker für Offizinpharmazie, Gesundheits- und Ernährungsberatung.

Externer Berater der Würzenbach Drogerie.



Gemüse ist ein wichtiger Basenlieferant

Weitere Informationen

Unter www.basencitrate.de finden Sie vertiefende Informationen zum Säure-Basen-Haushalt und Sie können im Online-Test „Wie sauer bin ich“ sehen, wie es um Ihren Säure-Basen-Haushalt steht. Dazu wertvolle Tipps und Rezepte für eine basenreiche Ernährung und Wissenswertes rund um die Themen Diät und Bewegung.



Beratungstelefon: 041 - 370 12 66, Web: www.nurnatur.ch

Jetzt neu von BasenCitrato Pur!



BasenCitrato Pur

180 Kapseln,

1 Packung, **Fr. 32.50** statt Fr. 36.50

3 Packungen, **Fr. 89.-** statt Fr. 119.50



BasenCitrato Pur

60 Portionsbeutel für unterwegs,

1 Packung, **Fr. 26.50** statt Fr. 29.50



BasenCitrato Pur Basenbad

reintigt und pflegt die Haut. Es unterstützt so ihre regulierenden und entgiftenden Eigenschaften und sollte unbedingt Bestandteil einer Detox- oder Fastenkur sein!

1 Dose à 500 g, **Fr. 19.50** statt Fr. 24.50

3 Dosen à 500 g, **Fr. 56.50** statt Fr. 73.50



BasenCitrato Pur Basen-Tee

ist eine fein abgestimmte Mischung erlesener Kräuter in Bio-Qualität.

1 Beutel à 75 g, **Fr. 12.50**

S.+M. Wildisen
drogerie
würzenbach
nurnatur GmbH
kosmetik
medikamente
naturheilmittel
gesundheitsberatung

Gibt zurück, was der Alltag Dir nimmt

Beste
Mineralqualität
für Energie
und Wohlbefinden



6 Qualitätsvorteile

- ✓ Viel Magnesium
- ✓ Viel Vitamin D3
- ✓ Keine Süsstoffe
- ✓ Keine Kohlenhydrate
- ✓ Kein Natrium
- ✓ Keine Carbonate

Ideal bei Diäten, Fasten- und Detox-Kuren



S.+M. Wildisen
drogerie
würzenbach
nurnatur GmbH
kosmetik
medikamente
naturheilmittel
gesundheitsberatung

BasenCitate Pur bietet beste Mineralqualität für Energie und Wohlbefinden.

BasenCitate Pur enthält spezielle organische Mineralstoffverbindungen, wie sie auch in Obst und Gemüse vorkommen. Es ist also natürlich basisch! Dazu enthält es Vitamin D3.

Mit BasenCitate Pur sorgen Sie nicht nur für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, sondern ergänzen die Nahrung auch mit Magnesium, Kalium, Calcium, Zink und Vitamin D3 in einer wirkungsvollen Tagesdosis.

Die Inhaltsstoffe sind wichtig für:

- ✓ Muskulatur.
- ✓ Nervensystem.
- ✓ Energiestoffwechsel.
- ✓ Eiweissynthese.
- ✓ Kohlenhydratstoffwechsel.
- ✓ verminderte Ermüdbarkeit.
- ✓ Säure-Basen-Haushalt.
- ✓ eine stabile Psyche*.

Was nicht drin ist:

- ✓ Keine Süsstoffe.
- ✓ Kein Natrium.
- ✓ Keine Kohlenhydrate.
- ✓ Keine Carbonate.

Rein vegetarisch

BasenCitate Pur ist vom Vegetarierbund Deutschland e.V. geprüft und als vegetarisches Produkt anerkannt.



1 Dose à 216 g, Fr. 19.80 statt Fr. 29.50
3 Dosen à 216 g, Fr. 54.50 statt Fr. 88.50

- 360 mg Magnesium
- 600 mg Kalium
- 20 µg Vitamin D3
- 5 mg Zink
- 260 mg Calcium



Jede Diät braucht Basen. So optimieren Sie Ihre Diät

Machen Sie Ihren Körper bereit, effektiv abzunehmen.

Jede Diät führt zum Abbau von Körperfett. Das ist natürlich gewünscht und gut, aber bei diesem Prozess entstehen sogenannte Ketosäuren. Diese Säuren können wiederum den Fettabbau bremsen. Für eine effektive Diät ist ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt daher sehr wichtig.

Bringen Sie schon vor Ihrer Diät Ihre Säure-Basen-Balance in Hochform. Essen Sie basenreich, und nehmen Sie zusätzlich morgens und abends je einen Messlöffel BasenCitate Pur, aufgelöst in mineralreichem Mineralwasser.

Wie sauer bin ich?

Mit pH-Test-Streifen lassen sich einfach und schnell die Säure-Basen-Verhältnisse im Gesamtorganismus abschätzen. Dazu misst man den Urin an mehreren aufeinander folgenden Tagen, anhand einer Farbskala wird dann der pH-Wert bestimmt.



1 Packung pH-Test-Streifen von BasenCitate Pur, à 26 Teststreifen, Fr. 6.90

*Für die in BasenCitate Pur enthaltenen Inhaltsstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Calciumlactat, Zinkcitrat, Vitamin D3 [Cholecalciferol]) wurden u.a. die folgenden Aussagen durch wissenschaftliche Studien offiziell bestätigt. Sie tragen bei zu:

- einer normalen Muskelfunktion (Calc., Kali., Magn., Vit. D3)
- einer normalen Funktion des Nervensystems (Kali., Magn.)
- einer normalen Funktion des Immunsystems (Zink, Vita. D3)
- der Erhaltung normaler Knochen (Calc., Kali., Magn., Zink, Vit. D3)
- einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung (Magn.)
- einem normalen Energiestoffwechsel (Calc., Magn.)
- einer normalen psychischen Funktion (Magn.)
- einer normalen kognitiven Funktion (Zink)
- einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel (Zink)



Mineralversorgung optimieren für Leistung und Regeneration

Nach intensivem Training droht Übersäuerung – laden Sie Ihren Akku auf.

Regelmässig Sport treiben ist gesund und hält fit. Ausserdem trägt Bewegung zur Säure-Basen-Balance bei. Allerdings werden bei körperlicher Anstrengung durch das Schwitzen auch Mineralstoffe ausgeschieden und der Stoffwechsel verschiebt sich in Richtung saures Milieu, auch in der Muskulatur. Die Kräfte lassen nach und es kann zu muskulären Verspannungen kommen. Ihre Muskeln benötigen dann länger, um zu regenerieren.

Direkt nach dem Sport ist deshalb sehr wichtig, ausreichend zu trinken – beispielsweise die beliebte Apfelschorle. Zum Ausgleich einer Übersäuerung helfen zusätzlich basische Mineralstoffe. Sie unterstützen eine optimale Mineralversorgung und Pufferkapazität des Organismus, wichtig für eine schnelle Regeneration – als optimale Vorbereitung für die nächste Sporteinheit.

Trinken Sie BasenCitate Pur täglich morgens und nach dem Sport – oder an den sportfreien Regenerationstagen morgens und abends.

Für sauberen Sport

BasenCitate Pur ist ein Produkt der „Kölner Liste“. Alle auf dieser Liste enthaltenen Nahrungsergänzungsmittel wurden auf verbotene Doping-Substanzen untersucht. Es ist somit auch für Profi-Sportler geeignet. BasenCitate Pur wird in Deutschland hergestellt und laufend nach strengen Massstäben kontrolliert.

