

Wie sauer bin ich?

Durch unseren heutigen Ernährungs- und Lebensstil kann der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht geraten. Das kann schwerwiegende Folgen haben.



Wann droht zu viel Säure?

Der Mensch ist seit Urzeiten durch frische pflanzliche Lebensmittel an eine basenüberschüssige Ernährung angepasst. Heute ist der Speiseplan jedoch durch viel tierisches Eiweiß und Getreideprodukte oft säureüberschüssig. Stress, Fastenkurren und Diäten, Sport, eine fehlgeleitete Darmflora oder Medikamente können den Säure-Basen-Haushalt zusätzlich belasten.

Was ist so gefährlich daran?

Dauerhaft zu viel Säure überfordert unsere körpereigenen Schutzmechanismen. Unsere Puffersysteme können die anfallenden Säuren dann nicht mehr optimal abfangen. Die Symptome sind vielfältig und können sich sowohl in Erschöpfung, verringerter Leistungsfähigkeit sowie verändertem Hautbild zeigen, die Gewichtsabnahme bei Diäten wird gebremst und sogar die Knochen leiden.

Der Test:

16 Fragen zu Ernährung und Lebensstil

1. Wieviel Portionen Gemüse essen

Sie pro Tag? 1 Portion = 1 Handvoll

- ☐ 1 P. keine
- ☐ 2 P. 1-2
- ☐ 3 P. 2-3
- ☐ 4 P. mehr

2. Wieviel Portionen Obst essen Sie

pro Tag? 1 Portion = 1 Stück

z.B. bei Banane, Apfel, Birne & Co, bzw. 1 Handvoll (z.B. Beerenfrüchte)

- ☐ 1 P. keine
- ☐ 2 P. 1
- ☐ 3 P. 2
- ☐ 4 P. mehr

3. Wieviel Liter Flüssigkeit trinken

Sie pro Tag?

- ☐ 2 P. weniger als 1,5 Liter
- ☐ 3 P. 1,5 – 2 Liter
- ☐ 4 P. > 2 Liter

4. Welche Getränke wählen Sie aus?

- ☐ 1 P. Limonaden | Cola-Getränke | andere zuckerhaltige Getränke
- ☐ 2 P. schwarzer | grüner Tee | Kaffee
- ☐ 3 P. Kräuter- und Früchtetee
- ☐ 4 P. mineralstoffreiches Mineralwasser: naturell | medium | classic

Weiter auf der nächsten Seite →

5. Alkoholkonsum?

- ☐ 1 P. täglich
- ☐ 2 P. 5 x pro Woche
- ☐ 3 P. am Wochenende
- ☐ 4 P. nie

6. Wie häufig verzehren Sie tierisches Eiweiß? Fleisch, Wurstwaren und Schinkenprodukte:

- ☐ 1 P. > als 3 x pro Woche
- ☐ 2 P. bis 3 x pro Woche
Fischmahlzeiten (warm oder kalt):
- ☐ 1 P. > 2 x pro Woche
- ☐ 2 P. bis 2 x pro Woche

7. Rauchen Sie?

- ☐ 1 P. ja
- ☐ 2 P. gelegentlich
- ☐ 4 P. nein

8. Ihr Gewicht?

- ☐ 1 P. Adipositas: BMI > 30
- ☐ 2 P. Übergewicht: BMI 25 – 30
- ☐ 4 P. Normalgewicht: BMI 19-25

9. Wie häufig treiben Sie Sport?

- ☐ 1 P. nie
- ☐ 2 P. < als 2 x pro Woche
- ☐ 3 P. 2-3 x pro Woche
- ☐ 4 P. häufiger

10. Machen Sie häufig Diäten?

- ☐ 1 P. häufig
- ☐ 2 P. gelegentlich
- ☐ 3 P. 1 x / Jahr
- ☐ 4 P. nie

11. Haben Sie häufig Stress in der Familie und/oder im Beruf?

- ☐ 1 P. ja
- ☐ 2 P. gelegentlich
- ☐ 4 P. nie

12. Nehmen Sie regelmäßig Antibiotika ein?

- ☐ 1 P. > 1 x / Jahr
- ☐ 2 P. 1 x / Jahr
- ☐ 4 P. nie

13. Nehmen Sie regelmäßig Schmerzmittel ein?

- ☐ 1 P. regelmäßig
- ☐ 2 P. selten
- ☐ 4 P. nie

14. Nehmen Sie regelmäßig Säureblocker für den Magen ein?

- ☐ 1 P. regelmäßig
- ☐ 2 P. selten
- ☐ 4 P. nie

15. Haben Sie Probleme mit der Verdauung z. B. Unregelmäßigkeiten wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen o. ä.?

- ☐ 1 P. regelmäßig
- ☐ 2 P. selten
- ☐ 4 P. nie

16. Leiden Sie an einer Erkrankung? Z.B.

- ☐ 0 P. Bluthochdruck
- ☐ 0 P. entzündliche Gelenkerkrankungen
- ☐ 0 P. Rückenschmerzen
- ☐ 0 P. Diabetes
- ☐ 2 P. keine der vorgenannten Erkrankungen

Punkte (P.):



Ergebnis:

Bis 22 Punkte:

Ihr Säure-Basen-Haushalt könnte beeinträchtigt sein. Wir empfehlen dringend regelmäßig den Harn-pH zu prüfen. Wie es geht, lesen Sie in der Info-Broschüre (s. rechts.).

Machen Sie eine Intensiv-Kur: Nehmen Sie für mindestens 4 Wochen morgens und abends je 1 Messlöffel **BasenCitate Pur** in Mineralwasser aufgelöst, dazu je 1 Kapsel

UK Darmflora 10 Mega oder 1 Messlöffel

MADENA DARMKUR.

Wir empfehlen dringend mehr Bewegung, Entspannung und basenbildende Lebensmittel.

23 bis 38 Punkte:

Vielleicht ist Ihr Säure-Basen-Haushalt nicht in der richtigen Balance. Prüfen Sie in regelmäßigen Abständen Ihren Harn-pH. Wie es geht, lesen Sie in der Info-Broschüre (siehe rechts).

Testen Sie den Effekt von **BasenCitate Pur** und nehmen Sie morgens und abends je 1 Messlöffel **BasenCitate Pur** in Mineralwasser aufgelöst.

Achten Sie auf mehr Bewegung, Entspannung und basenbildende Lebensmittel.

über 39 Punkte:

Der Säure-Basen-Haushalt könnte im ausgeglichenen Bereich liegen. Prüfen Sie zur Sicherheit in regelmäßigen Abständen Ihren Harn-pH. Wie es geht, lesen Sie in der Info-Broschüre (siehe rechts).

Achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung und Flüssigkeitszufuhr sowie auf ausreichend Bewegung.

Sie wollen es genau wissen? Einfach selber messen!

Wie sauer sind Sie? Messen Sie Ihren Harn-pH-Wert mit den Teststreifen von **BasenCitate Pur**



In der Apotheke
PZN: 02067497 (DEU)
PZN: 4330059 (AUT)

Laden Sie Ihre Info-Broschüre herunter:

www.basencitate.de



Aktivieren Sie Ihre Säure-Basen-Balance

Durch hochdosierte mineralische Citratverbindungen, kombiniert mit Vitamin D3, unterstützt **BasenCitrato Pur** nicht nur den Säure-Basen-Haushalt, sondern auch den Energiestoffwechsel und das Immunsystem.

Wirkungsvolle

Tagesdosis:

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

Frei von:

- Lactose und anderen Kohlenhydraten
- Süßstoff
- Aromastoffen
- Natrium
- Füll- und Hilfsstoffen

Beste
Mineralqualität
für Energie
und Wohlbefinden



In der Apotheke:
PZN: 03755779 (DEU),
PZN: 4093642 (AUT)

Unterstützen Sie Ihre Darmflora

Beide Produkte unterstützen die Darmflora und haben damit einen großen Einfluss auf den Stoffwechsel und die Gesundheit.

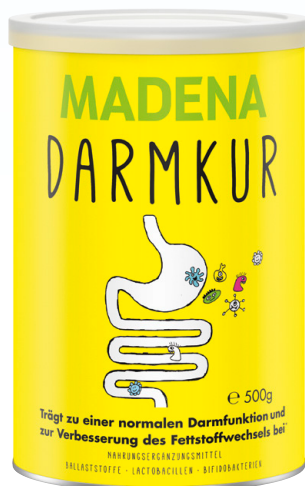


In der
Apotheke,
PZN: 00477506
(DEU)
PZN: 4094498
(AUT)

UK DARMFLORA 10 MEGA

1 Kapsel enthält insgesamt mindestens 5 Milliarden Keime von:

Lactobacillus Acidophilus, LA 5
Lactobacillus Casei, CRL 431
Lactobacillus Rhamnosus, LGG
Bifidobac. Bifidum, BB 12
plus Inulin Synergy 1



In der
Apotheke,
PZN:
11518237
(DEU)
PZN:
4395403
(AUT)

1 Tagesration enthält insgesamt mindestens 12 Milliarden Keime von:
Bifidobacterium Breve, Bifidobacterium Lactis, Lactobacillus Casei, Lactobacillus Gasseri, Lactobacillus Plantarum, Lactobacillus Rhamnosus, zusätzlich ca. 40 g löslicher Ballaststoffe (Pektin, resistente Stärke, Inulin)